

*Les marathoniens*

## *La granditude du coureur de fond*

*Le marathon est une transgression dans un monde où l'expression publique de la souffrance est bannie. La douleur et le bonheur de son dépassement ont droit de cité. Avec applaudissements. Spectacle assuré, le 2 novembre à New York.*

**C'**est, sans doute, sur le divan d'un psy qu'il faut chercher le secret du marathonnier. Trouvée dans *L'Euphorie perpétuelle* de Pascal Bruckner, cette confession d'une patiente à son thérapeute qui sied parfaitement à ces hordes de coureurs qui battent désormais le pavé de toutes les villes de la planète : « *Aidez-moi à supprimer la douleur qui me fait souffrir, mais laissez-la-moi pour que je puisse exister.* »

Dans un monde où l'expression publique de la souffrance est bannie, le marathon est une transgression : le spectacle de la douleur et le bonheur de son dépassement par le seul exercice de la volonté. Car il faut être vraiment cinglé pour se lancer dans cette épreuve de 42 kilomètres et

forme toute personne qui le court. C'est un voyage dans l'au-delà des ressources humaines et une découverte de soi. Une mise à nu et en abîme radicale dans la solitude de la souffrance choisie.

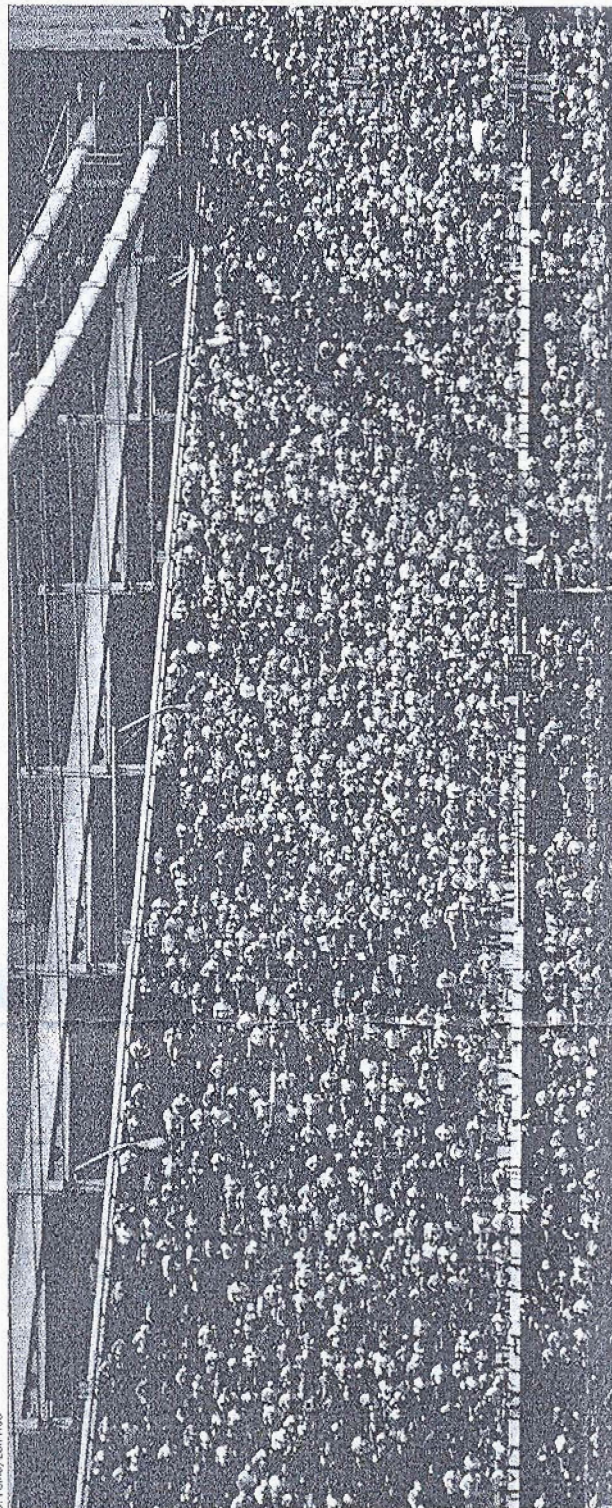
Des dizaines de milliers de regards sont fixés sur vous, une fraternité de voix hurle avec chaleur ses encouragements tout au long du parcours et, pourtant, vous êtes seul, coureur face à lui-même, à son corps qui le porte d'abord, le trahit petit à petit, proteste, le supplie enfin d'arrêter ce martyr qui dure trop longtemps, cœur qui s'emballe, souffle qui se dérobo, muscles qui se crispent, estomac qui se retourne, articulations qui s'enflamment, yeux qui se voilent, sueur qui bout puis se glace, ampoules qui brûlent les pieds, bile qui envahit la bouche d'amertume, tête qui tourne, évanouissement qui guette, lucidité qui s'envole.

### **Ces 42,195 kilomètres emmènent au-delà des ressources humaines.**

195 mètres inspirée d'une aventure dont on fêtera le 2500<sup>e</sup> anniversaire en 2010. Le marathon est né, en effet, dans l'effroi de la première guerre médicale en 490 av. J.-C. et son premier coureur en est mort.

Aucun marathonnier, évidemment, ne songe à ce glorieux passé quand il se lance, aujourd'hui, dans cette folie. Oui, folie, dont on meurt rarement, certes, mais dont on ne sort jamais indemne. Le marathon trans-

Nul n'échappe à cette torture. Pas plus le joggeur anonyme que le vainqueur. Au-delà de 35 kilomètres, votre ticket d'homme ordinaire ou d'athlète de haut niveau n'est plus valable. Le champion qui termine le marathon en 2 heures 3 minutes 59 secondes a le même rictus que le dernier de la course franchissant la ligne après cinq heures d'efforts. Moment de vérité qui tranche dans un monde de mise en scène et d'apparences où le bonheur est obligatoire. La souffrance en gros plan, pas mise sous le boisseau et qui, soudain, n'est plus une saleté

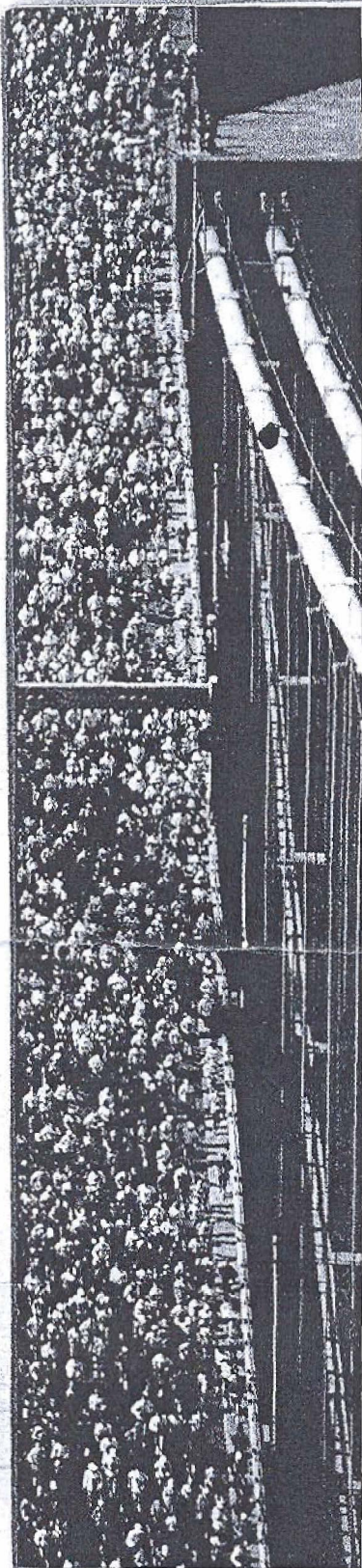


S. Fakir / air Press

PAR  
DENIS  
JEAMBAR

nauséabonde mais l'expression authentique du dépassement, de la victoire sur soi-même, et, pour une fois, pas sur les autres.

Le marathon est un dialogue avec la douleur sans que soit engagée la moindre confrontation extérieure,



*Le pont de Brooklyn lors du marathon de New York, le 6 juin 1997. Il dépasse tous les*

marathon est une investigation pour dénicher les secrets de son corps et de son âme, un ahurissant apprentissage de l'au-delà, car on y traverse une frontière invisible, inconnue de tous ceux qui ne se sont pas lancés dans cette expérience. Tout vous dit que vous n'y arriverez pas, et, par miracle, vous allez au bout, vous franchissez la ligne qui écrit le mot fin et vous fait goûter un bonheur authentique, la certitude que le courage peut renverser les limites que la nature vous a fixées.

Car ces 42 kilomètres et 195 mètres ne sont pas inscrits dans les gènes de l'être humain. Celui qui les parcourt le sait. Il faut s'élever pour franchir cette muraille qui se dresse soudain et paraît insurmontable, faire appel à sa tête, combattre pour préserver sa raison et trouver, dans son ailleurs, des ressources que l'on ignore, plus spirituelles que physiques. Un corps mystique se substitue alors au corps physique. Confronté au choix du dépassement ou du renoncement, le coureur ne peut que s'en remettre à son libre arbitre dont il mesure alors le sens : être ou ne pas être marathonien, c'est-à-dire aller jusqu'au bout ou s'arrêter. L'important n'est pas le temps réalisé, ni même la victoire pour les premiers, mais l'accomplissement de ce voyage intérieur.

**E**videmment, un marathon se prépare. Nutrition et entraînement, sucres lents et kilomètres, résistance et rythme. Mais la course ne s'écrit jamais par avance. Nul ne peut dire comment elle se déroulera, pas plus l'athlète de haut niveau que le coureur du dimanche. Personne ne sait d'où viendra la douleur qui rend soudain l'effort si difficile. Mystère du corps terrailé qui envoie ses SOS à la tête et demande que le supplice s'arrête. Et, pourtant, on continue. Cette souffrance est aussi une fête. Avec tous ces congénères à vos côtés qui ahanent eux aussi, mais vous encouragent. Le marathon, c'est une fraternité de la peine, si partagée qu'elle en devient exaltante, et même joyeuse. L'autre qui vous dé-

une compétition dans laquelle l'adversaire n'est que vous. C'est l'homme dans sa grandeur, parce qu'il ne s'agit pas que d'une affaire de muscles et de souffle. Cette traversée de l'océan de la peine ne se réduit pas à une simple épreuve corporelle. Le

## EXPLOIT FATAL

Deux héros se partagent la gloire de cet exploit, fatal, que fut l'annonce de

à l'issue de la bataille de Marathon, le 13 septembre 490 av. J.-C. : Phidippides et Euclès. La légende attribue à



Phidippides l'exploit d'avoir parcouru la distance séparant les deux villes pour annoncer la victoire des 10 000 hommes de l'armée athénienne, soutenue par les troupes de Platée, sur l'armée perse de 25 000 à 50 000 soldats, dirigés par Artapherne, neveu de Darius I<sup>er</sup>.

Phidippides fut le premier à annoncer la victoire de l'armée athénienne. Hérodote nous livre une autre histoire : Phidippides aurait couru, en fait, de Marathon à Sparte pour convaincre ses chefs de venir au secours d'Athènes. En vain. Mais, une fois la victoire acquise, c'est un certain Euclès qui en aurait été le messager... et la victime.

passé, qui chemine à vos côtés ou que vous laissez sur place est d'abord un complice. Ensemble, on sourit ou se rit de la souffrance. Personne ne fait le malin, car tout le monde est en fait à égalité, logé à la même enseigne. Une intimité muette se crée sur le bitume. Je sais qu'il et il sait que je sais. On ne bluffe pas sur un marathon.

**Le public le comprend.** Pas d'agressivité dans ses encouragements, que de la compréhension, pas de la compassion, que de l'admiration et le désir de transformer le spectacle de la souffrance en une fête de l'amitié. Les marathons donnent de l'humanité, de la chaleur et de la gaieté aux villes qui les accueillent - 42 kilomètres et 195 mètres entouré de gens heureux d'être là pour vous apporter leur appui par des mots gentils, des verres d'eau tendus, des applaudissements ou de la musique. C'est beau une ville qui oublie son stress et ses tensions. Ça donne des frissons de bonheur et ça vous porte.

**I**len va ainsi de tous les marathons. Mais il en est un qui dépasse tous les autres : New York. Cette ville est à nulle autre pareille et sa découverte par le marathon une expérience unique. Le temple du dollar, du succès, de la gloire et des excès devient, pendant quelques heures, un authentique paradis. Pas un espace de libre sur les trottoirs : tout au long du parcours, vous traversez une muraille humaine, telle celle qui cerne les coureurs du Tour de France au sommet des cols. Tout n'est plus alors que générosité et altruisme. Les orchestres jouent pour vous, les encouragements sont pour vous, les regards vous portent, les applaudissements vous transmettent leur tempo. Paix dans la ville. Et bonheur absolu du coureur levé depuis 5 heures du matin pour aller prendre le bus et gagner le pont Verrazano-Narrows, grandiose point de départ où l'on vit son compte à rebours en partageant son inquiétude avec les autres, en rigolant de se retrouver urinant dans la plus grande pissotière du monde, en se demandant si l'on s'est bien préparé, en vérifiant dix fois ses chaussures ou la fixation de son dossard. Fébrilité générale ▶▶▶

The Granger Collection NYC / Rue des Archives

## Pour le plaisir

►►► pour masquer ses doutes avant le signal libérateur du starter. La masse se met alors en branle, sans bousculade, lent trotinement pour que les 30 000 coureurs prennent leur rythme.

Chacun a sa stratégie en fonction du temps qu'il vise, sachant que rien n'est assuré malgré les heures d'entraînement et les précautions : alimentation, massage, échauffement, chaussures surtout pas neuves pour être adaptées aux pieds, choix de courir la première partie un peu moins vite que la seconde afin de ne pas se vider trop vite de ses forces, ne pas céder à l'euphorie des endorphines qui, soudain, vous donnent le sentiment de planer, jusqu'à ce que la réalité reprennent le dessus et que la souffrance vous foudroie.

**S**ouvenirs sur la 1<sup>re</sup> Avenue à New York. La traversée de Brooklyn et du Queens a été une galère. Mauvais départ, avec des douleurs abdominales comme des vrilles et des arrêts pour récupérer. Ma famille et mes amis sont là, à hauteur de la 59<sup>e</sup> Rue, je m'arrête, ils constatent mon état de délabrement alors qu'il me reste à parcourir une bonne vingtaine de kilomètres, s'inquiètent, m'encouragent, et je repars, lessivé et pourtant déterminé. Cinq cents mètres plus loin, miracle, je suis un champion, pieds ailés et jambes légères, je flotte au-dessus du sol à près de 16 kilomètres-heure, je laisse des milliers de coureurs sur place et file dans un état second.

Traversée d'un pont délabré en haut de la 1<sup>re</sup> Avenue, après la 125<sup>e</sup> Rue, je déboule dans le Bronx et, tout d'un coup, l'explosion interne, la désintégration, le moteur qui cale, plus de jambe, plus de souffle, plus de tête, l'hypoglycémie dévastatrice, les tripes qui se décomposent. L'abandon ou la marche, et je marche, le cœur sur les lèvres dès que j'accélère, jusqu'au bout, jusqu'au bout de la nuit qui m'a envahi, porté par des voix, coureurs, spectateurs, curieusement heureux, heureux de me dire que je vais y arriver, et j'y arrive, avec un petit trot dans les derniers mètres, et cette certitude qui m'envahit et habite tous les marathoniens : je l'ai fait donc j'existe. Tout simplement. **D. J.**

### CHAMPIONS

- Le Finlandais Paavo Nurmi collectionna douze médailles, dont neuf d'or lors des jeux Olympiques de 1920, 1924 et 1928.
- Coup de tonnerre aux Jeux d'Helsinki en 1952 avec le grimaçant Tchèque



**Emil Zatopek**, triple champion du 5 000 mètres, du 10 000 mètres et du marathon.  
• En 1960, aux Jeux de Rome, l'Éthiopien Abebe Bikila inaugure le règne des coureurs des hauts plateaux. Il court pieds nus et triomphe en 2 h 15 min 16 s. A Tokyo, en 1964, il réédite sa performance, avec des chaussures, en 2 h 12 min 11 s.  
• Éthiopien lui aussi, Haile Gébré Sélassié a battu 25 records du monde. Le dernier, le 28 septembre 2008, à Berlin, il porte le record du monde à 2 h 3 min 59 s.