

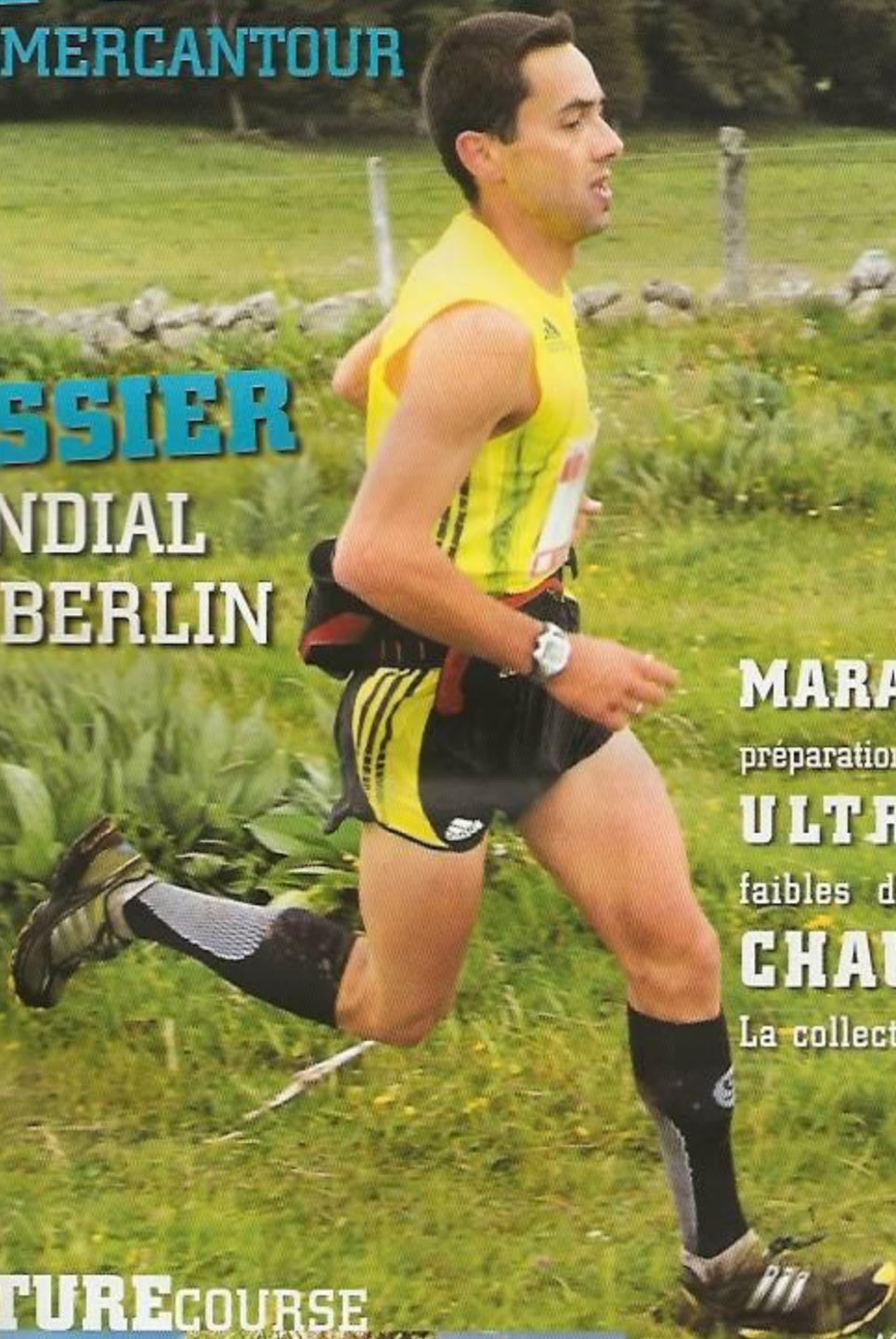
ENQUETE

LE DRAME

DU MERCANTOUR

DOSSIER

**MONDIAL
DE BERLIN**



MARATHON Quelle
préparation estivale anti chaleur

ULTRA Les points
faibles du coureur d'ultra

CHAUSSURES

La collection automne-hiver

CULTURECOURSE



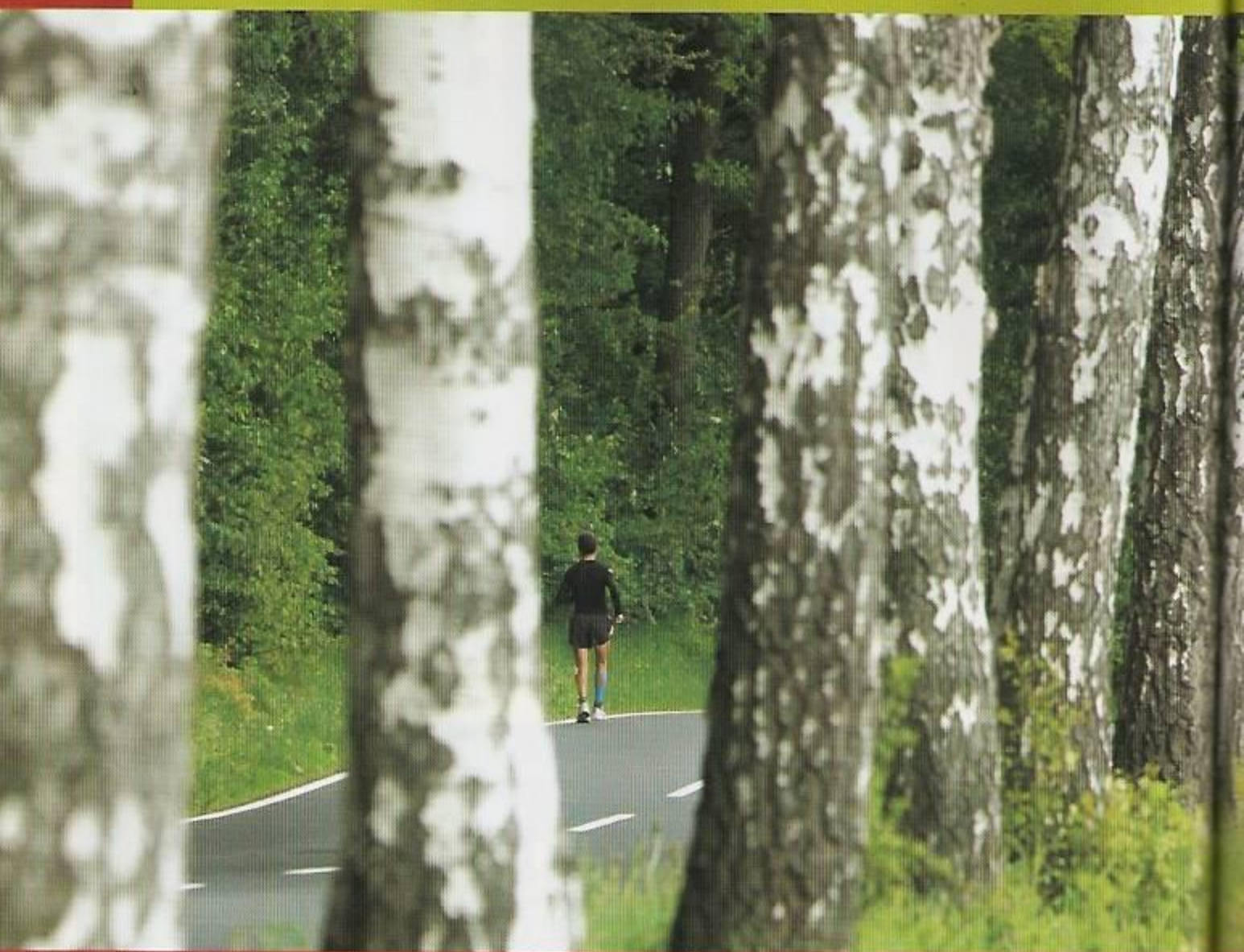
AOÛT-SEPTEMBRE 2009 - N°207

L 16550 - 207 - F: 4,90 € - RD



Andorre: 4,25 € - DCM 8,10 € - Belgique 8,10 € - Luxembourg 8,10 € - Portugal Cont. 4,80 €
Suisse 8,80 FS - Canada 7,95 SC - Maroc 59 MAD Périodicité : bi mensuel

TRANS EUROPE FOOTRACE



LA LONGUE ROUTE

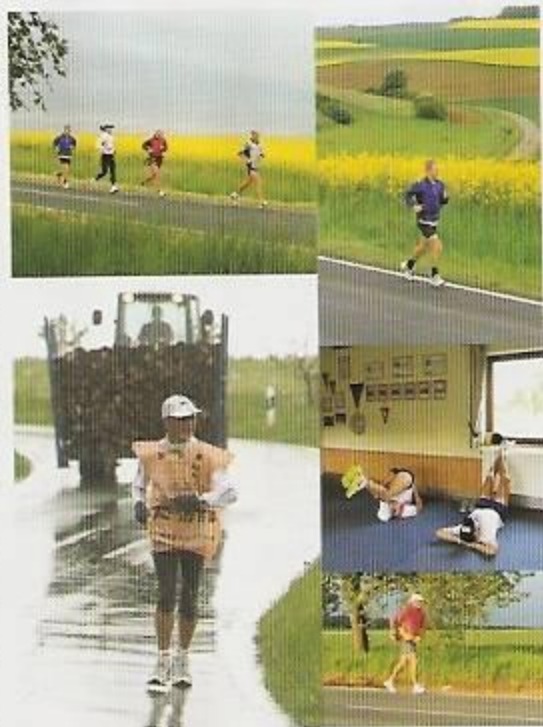
Imaginons que, tel un Forrest Gump, vous décidiez un beau matin de vous mettre à courir 70 kilomètres par jour, droit devant, 7 jours sur 7. En deux semaines vous aurez déjà traversé un pays grand comme la France, en un mois 2000 kilomètres auront défilé sous vos semelles et en deux mois c'est un continent que vous aurez biffé sur le globe. A condition toutefois que votre organisme se plie à ce régime de bagnard évadé sans trop se rebeller... La Trans Europe Footrace qui s'est payé notre vieux continent au printemps, c'est presque aussi simple que cela. Mais en coulisses c'est aussi une organisation qui vous permet de partager cette aventure avec près de 70 autres coureurs issus d'une douzaine de nations et encadrés par une équipe d'une vingtaine de bénévoles. Une organisation au caractère germanique qui vous accueille avec une seule promesse, celle que, durant neuf semaines, vos seules préoccupations se résumeront à courir, manger et dormir. Le rêve...

C'est encore l'une de ces histoires de gens ordinaires qui se mettent en tête de réaliser des choses extraordinaires. Et pour ce faire, prêts à casser leur tirelire et à prendre congés de la société pendant deux mois pour mettre entre parenthèses leur quotidien - peut-être justement trop ordinaire ? Pure folie diront les uns, mais que seraient nos vies sans un brin de folie répondront d'autres... "A mesure qu'il courait, des filets de sueur se mirent à rouler sur ses joues bronzées, se rejoignant pour former des ruisseaux sur son dos et sur sa poitrine. Le liquide salé lui piquait les yeux. Il s'essuya d'un revers de main et leva la tête pour regarder le soleil. Midi : mauvaise heure pour courir". Pour le soleil, désolé, il faudra repasser car le printemps fut bien maussade cette année sur l'Europe et l'astre rarement brûlant, même en plein midi. Mais la substantifique moëlle de l'humble condition de coureur itinérant, mi-athlète mi-vagabond, se trouve bien là, dans ces premières lignes de La Grande Course de Flanagan que l'un des coureurs français engagés sur a Trans Europe a choisi pour accueillir les visiteurs de son blog. On ne se retrouve pas au départ d'une course à pied de 4500 kilomètres par hasard, c'est le fruit d'un long cheminement souvent passé par, outre l'accumulation de quelques dizaines de milliers de kilomètres engrangés, la lecture marquante de ce best-seller des années 80 inspiré par la première traversée héroïque des Etats-Unis en course à pied. Loin de l'idéologie écrasante des records et presque en catimini, sur une course transcontinentale, on vient se mesurer à la course elle-même mais aussi au voyage, à l'inconnu, à une forme d'errance, pour se retrouver face à soi-même tout en s'accrochant à une joyeuse bande de copains un peu immatures, shootés à un optimisme d'adolescent. On vient chercher encore un peu plus de soi-même, on vient parfois chercher les ennuis.

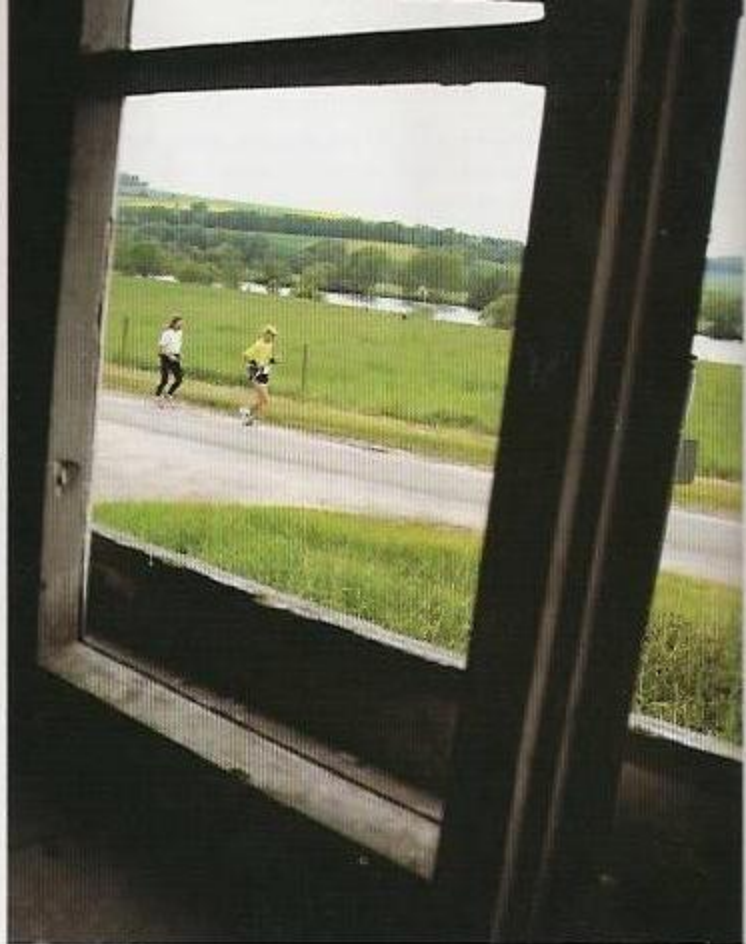
Quand la douleur est inévitable, la souffrance est **EN OPTION**

Christian Falton raconte que pour lui tout a commencé par une simple plaisanterie dont il ne pouvait imaginer les conséquences. C'est dans l'euphorie d'une longue sortie d'entraînement en groupe à un train de sénateur plus que confortable pour ce solide gaillard détenteur du record de Suisse des 24 heures qu'il ne put s'empêcher de faire part de son aisance à l'adresse de ceux qu'il accompagnait en rongeant son frein à main. "A cette allure-là, je pourrais courir des heures et des jours, je crois que je pourrais traverser la Suisse... et encore, la Suisse c'est pas grand... je pourrais peut-être traverser un continent...". La réponse cingla du tac au tac : "Tu devrais essayer, il paraît qu'ils vont organiser une course à travers toute l'Europe l'année prochaine". C'est ainsi que piqué par la curiosité et le défi, de recherches en contacts, l'ancien bûcheron suisse s'est retrouvé l'un des derniers inscrits dans la liste des candidats à l'Europe et puis très vite au pied du mur pour vérifier si, à cette allure-là, on pouvait effectivement traverser un continent tout en continuant à plaisanter. Il n'avait pas tout à fait tort car le continent, il l'aura, mais à la hargne, au prix de bien des grimaces et loin de l'aisance supposée. Car malgré sa valeur athlétique qui en faisait l'un des meilleurs sur la start list (248,9 km sur 24 heures) et ses plus de 8000 kilomètres d'entraînement annuels, il devra composer avec l'apprentissage de la course par étapes et avec une litanie sans fin de blessures qui le poursuivront pendant des semaines. De la tête aux pieds, peu de parcelles de son corps auront été épargnées...

Quand la douleur est inévitable, la souffrance est en option. C'est ce que tente d'expliquer dans son dernier essai autobiographique⁽¹⁾ l'écrivain japonais Haruki Murakami qui décide de reprendre son corps en main à l'âge de 33 ans et de se plier à une pratique quotidienne et disciplinée du jogging qui le conduira à devenir marathonien assidu et coureur de 100 kilomètres. Le thème de réflexion aurait de quoi occuper les longues journées de labeur d'une course transcontinentale où la douleur apparaît inévitable et l'option souffrance toujours à l'affût. Cette souffrance physique ou cette torture mentale qu'il faut apprendre à côtoyer, apprivoiser, et qu'il faut être capable de renvoyer dans ses bûts lorsqu'elle se fait trop insistante.



Les courses par étapes vous proposant un embarquement pour plusieurs semaines et un continent au menu ne se présentent pas tous les jours dans le calendrier. Heureusement pour la paix et la stabilité de certains ménages. A elles seules, les trois dernières étapes de celle-ci représenteraient déjà une course digne d'entrer au rang des grands rendez-vous mondiaux de l'ultra : deux journées de 92 et 81 kilomètres au-delà du cercle polaire avec des troupeaux de rennes pour spectateurs, sur un plateau sans végétation, aux paysages lunaires désolés, balayé par un vent contraire et glacial en provenance du Pôle Nord, sur des lignes droites infinies et se terminant par une plongée dans un étroit tunnel à peine éclairé long de 7 kilomètres descendant à 220 mètres sous la mer avant de remonter à l'air libre et à la ligne d'arrivée sur une pente à 10%. Puis enfin une dernière étape plus nerveuse de 46 kilomètres seulement qu'on s'est fait une fête d'apprécier jusqu'au bout mais que le vent virant à la tempête et la pluie qui tourne à la neige transforment en étape survie... Alléchant programme pour amateurs de courses déjantées. Pour les 45 rescapés de la Trans Europe, ces dernières étapes de Viking à l'extrémité nord de la Norvège ne furent pourtant que la conclusion d'un parcours de 4500 kilomètres débuté deux mois plus tôt en Italie. Neuf semaines de route, 7 jours par semaine, depuis les villas cossues des rivages paisibles de l'Adriatique jusqu'à cette terre sauvage longeant les fjords les plus septentrionaux de la Scandinavie pour enfin toucher le Cap Nord.



ETUDE MÉDICALE

quand les coureurs font avancer la science

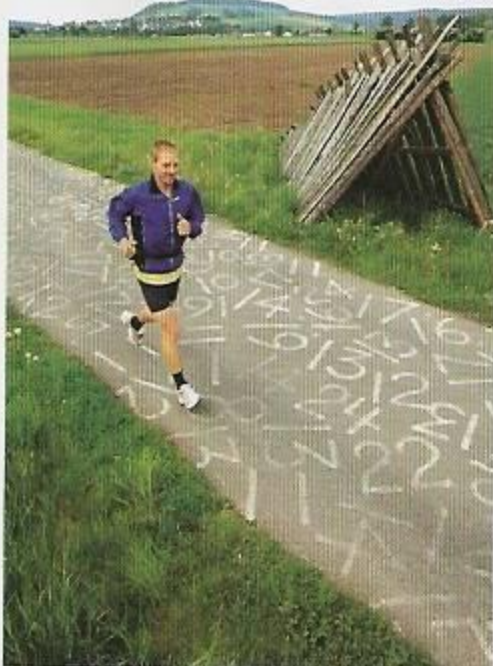
Une équipe de 3 médecins chercheurs allemands de l'Université d'Ulm a accompagné la Trans Europe pendant deux mois au volant d'un camion semi-remorque de 38 tonnes transportant un scanner à IRM. Des radiographies partielles chaque semaine et complète tous les 1000 kilomètres des coureurs volontaires (presque tous) associées à des prélèvements de sang ponctuels, des tests d'urine bi-quotidiens ainsi que des mesures de poids et de masse grasse à l'issue de chaque étape ont permis de récolter dans un environnement singulier et difficile à reproduire des données qui feront l'objet d'une étude sur l'adaptation du corps à l'effort. Cet équipement a également permis de diagnostiquer rapidement deux fractures de fatigue dans la deuxième moitié de l'épreuve.



"Ce n'est pas la distance qui tue mais LA VITESSE" (Proverbe nippon)

Dans son dévouement, l'ultime étape à elle toute seule pourrait également résumer l'esprit d'une épreuve définie comme une véritable compétition mais qui, du fait de sa durée, dépasse la course au chronomètre. Une compétition avec ses chiffres démesurés, ses étapes de 60, 70, 80 et plus de 90 kilomètres, ses heures qui se cumulent par centaines, jour après jour, dans un classement rigoureux à la seconde, mais au cœur de laquelle amitiés et solidarité ont tout le temps de tisser une toile épaisse au fil des émotions du voyage, de la promiscuité des gymnases qui vous accueillent pour la nuit, et des inévitables galères que vous promet la route. Au départ de cette 64^e et dernière étape, les jeux sont faits et le classement établi depuis longtemps pour ceux qui s'en préoccupent encore. Sauf pour la place de second d'un leader incontesté. L'Allemand René Strosny et le Japonais Takasumi Senoo qui ont lutté au coude à coude depuis des semaines ne sont séparés que par six minutes au classement général pour la deuxième place, grappillant quelques minutes par ci et les cédant le lendemain. L'Allemand est dans un bon jour et décroche le Japonais affaibli qui perd virtuellement sa 2^{ème} place dans les dernières lignes droites qui mènent au Cap Nord. Finalement, tel un Moïssier touchant au but après son tour du monde sur les océans et décidant de se dérouter pour ne pas franchir la ligne et tenter de donner à sa course un autre sens qu'une simple place dans un listing de résultats, René se relèvera de son effort et décidera d'attendre celui avec qui il a partagé la route pendant 4000 kilomètres. De l'attendre le temps qu'il faudra, là, à l'arrêt à quelques mètres de la ligne d'arrivée, pour terminer l'aventure avec lui, refusant de lui substituer sa seconde place au dernier jour. Le geste ultime rapprochera plus les deux hommes et pour plus longtemps que deux marches d'un podium n'auront voulu les séparer.

Est-il raisonnable de vouloir traverser un continent à la seule force de son corps à raison d'un pèlerinage de 70 km par jour ? Certainement pas et c'est justement ce qui fait l'intérêt, l'attrait et le charme de l'entreprise. Parmi les 22 abandons pour motifs psychologiques ou physiques que la Trans Europe laissera dans son sillage, l'infirmerie recensera deux fractures de fatigue, deux pneumonies, une anémie sévère et une infection fulgurante ayant nécessité une opération chirurgicale urgente. Parmi les 11 filles au départ de cette transcontinentale, la Japonaise Hiroko Okiyama, considérée dans ce petit monde des grandes courses itinérantes comme l'une des plus redoutables compétitrices au vu de son palmarès. Deux victoires en France sur la Transe Gaule et deux autres sur la traversée de l'Allemagne où elle se permit de remporter l'épreuve devant tous les messieurs en 2007 lui ont valu une réputation d'impitoyable dévoreuse de bitume. Déjà présente sur la première Trans Europe de 2003 organisée entre Lisbonne et Moscou, celle dont le seul credo est de toujours donner le meilleur de soi y avait contrainte à l'abandon à trois semaines de l'arrivée dans la capitale russe, stoppée par une fracture de fatigue au fémur sans appel. Ce n'est pas la distance qui tue mais la vitesse, aurait-elle pu apprendre à cette occasion. Six ans plus tard, la malheureuse guerrière aura fait mieux et pire à la fois et paiera de nouveau au prix fort ses excès de vitesse quotidiens. Mieux parce qu'elle tiendra son coude à coude avec les hommes pendant un mois et demi, classée 10^{ème} au général à trois semaines de l'arrivée. Pire parce que cette fois c'est seulement à une semaine de l'arrivée que son corps épuisé et blessé la lâchera. Comme en 2003, elle sera la victime explorée de la dernière sortie de route et sera punie de dessert, du soleil de minuit au premier jour de l'été sur le Cap Nord.



LES 7 PARTICIPANTS FRANÇAIS

STÉPHANE PÉLISSIER (40 ans), 10^{ème}. A connu quelques soucis tendineux et articulaires passagers au relevage dès l'Italie puis plus tard aux genoux, problèmes qu'il a su gérer avec sérénité. Après avoir fondu de 7 kilos en un mois, abandonne en route son régime végétarien. Une fin de parcours très combative lui permet d'accrocher la 10^{ème} place à une semaine de l'arrivée et de la conserver jusqu'au Cap Nord.

ROGER WARENGHEM (53 ans), 27^{ème}. Des soucis liés à l'arthrose (voir encadré) l'amènent au départ avec une confiance très mesurée au point de contracter une assurance annulation pour compenser un éventuel abandon forcé dès les premières étapes. Départ prudent et deuxième partie de parcours ascendante.

ALAIN LEMARCHAND (49 ans), 26^{ème}. Fin de préparation également perturbée. Calquera sa course sur celle de Roger Warenghem, rencontré quatre années plus tôt sur la Transe Gaule et courra 63 des 64 en sa compagnie. 34^{ème} à mi-parcours, 26^{ème} à l'arrivée.

GÉRARD DENIS (65 ans), 31^{ème}. Vice-doyen du peloton. Aucune blessure de bout en bout, seule une bronchite tenace l'aura obligé à entrouvrir la boîte à pharmacie pour se soigner. En 5 saisons il aura traversé en course trois fois la France, une fois l'Allemagne et une fois l'Europe. La retraite à fond la forme !

FABRICE VIAUD (49 ans). Abandon à 10 jours de l'arrivée alors qu'il était classé à la 23^{ème} place. Une infection fulgurante à un doigt de la main nécessitera son hospitalisation et une intervention chirurgicale d'urgence. A couru 3765 km.

CHRISTOPHE MIDELET (43 ans). Abandon au cours de la 16^{ème} étape, hors délai. Après dix jours de repos il reprendra la course au centre de l'Allemagne de façon ininterrompue à travers toute la Scandinavie jusqu'au Cap Nord. A couru au total 3800 des 4500 km.

JEAN-HERVÉ DUCHENE (48 ans). Abandon au cours de la 10^{ème} étape. Avec le recul, il reconnaît un abandon trop précipité, conséquence d'une défaillance psychologique plus qu'en raison de blessures réelles.

Les 11 courses transcontinentales organisées depuis 1928

- > "Bunion Derby" 1928
Los Angeles / New York City (199 partants, 55 finishers)
- > "Bunion Derby" 1929
New York City / Los Angeles (+ de 100 partants, 31 finishers)
- > 4 Trans America Footrace (1992, 1993, 1994, 1995)
Los Angeles / New York City (28, 13, 14 et 14 partants, 13, 6, 5 et 10 finishers)
- > 2 Run Across America (2002, 2004)
Los Angeles / New York City (11 et 10 partants, 8 et 6 finishers)
- > Trans Australia 2001
Perth / Canberra (24 partants, 14 finishers)
- > Trans Europe Footrace 2003
Lisbonne / Moscou (44 partants, 22 finishers)
- > Trans Europe Footrace 2009
Bari / Cap Nord (67 partants, 45 finishers)

Finishers français USA

- > Emile Laharrague (1947) Trans America 1992
- > Serge Debladis (1948) Trans America 1992
- > Luc Dumont-St-Priest (1964) Run Across America 2004
- > Olivier Forti (1972) Run Across America 2004

Finishers français Europe

- > En 2003 : Bernard Grojean (1952), Luc Dumont-St-Priest (1964)
- > En 2009 : Stéphane Pélissier (1969), Roger Warenghem (1955), Alain Lemarchand (1960), Gérard Denis (1943)





Il fallut en raboter, quelques paires de semelles, mais encore plus user de prudence que de chaussures pour venir à bout de cette balafre à travers l'Europe, ce que firent les deux tiers de tous ceux qui avaient osé s'aligner au départ. Lorsqu'on demande à Gérard Denis, 65 ans, à combien d'années remonte son addiction à la course à pied, il vous répond qu'il a toujours couru, même si les arts martiaux ont longtemps été ses sports de prédilection. C'est sans doute là qu'il s'est forgé la force tranquille qui le caractérise, courir restant longtemps activité d'appoint. A la retraite, le footing est devenu activité quotidienne et les sorties matinales ont pu s'allonger à loisir. C'est en 2005 qu'il courra sa première traversée de la France. D'autres courses itinérantes suivront, une chaque été, pour le mener en douceur au départ de cette grande traversée et expérience d'une vie, dans le sud de l'Italie. Mais pour ce Breton qui goûte peu aux délices de la chaise longue, le périlleux voyage vers le Cap Nord fut aussi un imprévu clin d'œil romantique au destin, exactement le voyage de noces au cercle polaire qu'il avait promis à sa belle une trentaine d'années plus tôt. A retardement et par des chemins détournés, la promesse fut finalement tenue et la longue route vers le Cap Nord, ils l'auront vécue à deux, lui à pied et elle dans l'équipe d'assistance. Comme quoi les histoires d'amour ne finissent pas toujours mal, mon général. Leur dernier message du bout du monde le 21 juin fut succinct : "Arrivée au Cap Nord à 13 heures 15. Aucune émotion, on en a eu tellement pendant la course. La messe est dite..."

"Ils étaient après tout des concurrents. Ce qui les unissait, c'était le défi quotidien de la distance à franchir, avec pour toile de fond l'épreuve qui consistait à traverser un continent à pied". Si vous décidez de vous plonger dans la Grande Course de Flanagan, prenez garde, certaines lectures peuvent vous mener au bout du monde.

■ Texte J.-B. Jaouen - photos Y.-M. Quemener



Le cas Warengem ou la victoire sur l'arthrose

Presque 30 ans après ses débuts en course à pied et une carrière de footballeur amateur, Roger Warengem a découvert la course par étapes en 2005, en participant à une Transe Gaule bien négociée qu'il terminera à la 6^e place. L'année suivante il s'attaquera à son équivalent allemand, la Deutschlandlauf, encore avec réussite et une 5^{ème} place au bout d'un parcours de 1200 km. Déjà la Trans Europe 2009 annoncée trois ans à l'avance habite ses rêves. La No Finish Line de 2007 confirmera sa maîtrise des courses multiday puisqu'il remporte l'épreuve en engrangeant 813 km en 8 jours. Jusque là, tout va bien. Jusqu'à ce début d'année 2008 où des gênes répétées à un genou finissent par le mettre face à un diagnostic d'arthrose fémoro-patellaire dans le genou. Entraînements raccourcis, douleurs constantes, arrêts répétés pour cause d'épanchements de synovie bloquant l'articulation, son avenir sur la Trans Europe s'assombrit subitement en quelques mois. De visites en conseils, il s'oriente en fin d'année 2008 vers des injections dans l'articulation du genou d'acide hyaluronique, une espèce de graisse naturelle palliant à l'usure des cartilages et dont l'action bénéfique peut durer plusieurs mois dans les cas d'une dégradation modérée des tissus du cartilage. Après trois injections et une nette amélioration, Roger peut reprendre un entraînement quasi normal en janvier 2009 à raison d'une centaine de kilomètres hebdomadaires, trois mois seulement avant le départ de la Trans Europe. Après une année de doute, le temps court mais la confiance revient, moteur indispensable face un tel défi. C'est donc avec extrême prudence et une sagesse de convalescent qu'il négociera les premières semaines de course afin de ménager le genou "regraissé" mais fragilisé. Et qu'il réalisera son rêve d'Europe jusqu'au bout en faisant fi de son arthrose. Ironie de l'histoire, le laboratoire fabricant le produit injecté (ARTHRUM), intéressé par le retour d'expérience, a décidé de soutenir financièrement Roger Warengem sur l'épreuve.

⁽¹⁾ Titre anglais "What I talk about when I talk about running". En français "Autoportrait de l'auteur en coureur de fond".