

RIEN NE SERT DE COURIR ?

Chloé Mayer

raconter la vie

Tout a commencé quand ma sœur m'a demandé de l'accompagner courir. J'étais alors une anti-sport invétérée, molle du genou, fumeuse et feignante. J'ai accepté, pour la seule perspective de partager 20 minutes avec elle. J'avais alors l'illusion de pouvoir « marcher » à ses côtés et discuter. Bien sûr : impossible.

Il a fallu « courir ». Quel enfer ! Nous avions alors des tenues « improbables ». Je me rappelle encore, le bas de pyjama (littéralement) Air France, le sweatshirt trop grand des années 80 (alors que nous étions déjà en 2005) et des Converse. Je pense que notre première performance a dû atteindre 10 minutes, péniblement. Cela nous a valu des douleurs pulmonaires, des crampes et une sieste post effort. Mais, chacune pour des raisons différentes, nous avons persévéré. Jusqu'à atteindre le seuil fatidique de 1 heure de course à pieds. Il nous a fallu changer petit à petit notre équipement et nous avons alors un « discours » un peu plus approprié.

Et puis, trop fière, on commence à en parler en public : « Je cours régulièrement. » Tu parles ! J'en étais encore au « jogging du dimanche » ! Puis on décide – pour faire bonne figure – de suivre l'amie qui, elle, a des objectifs plus que sérieux. Et, qui, sans me concerter, m'inscrit au semi-marathon de Paris. Ceci dit, ce « coup de poignard dans le dos » m'a été totalement salvateur. Je vivais alors un événement familial plus que difficile et la discipline imposée pour notre entraînement et son obsession contagieuse m'ont fait supporter les douleurs qui n'étaient pas physiques. J'ai découvert alors le « vrai » discours, l'endorphine, les pieds pronateurs, la course anaérobique, etc. Et surtout, après maintes semaines de rendez-vous matinaux, j'ai fini mes premiers 21,14 km ! Je me rappelle encore « la » chanson que j'ai écoutée en boucle pendant toute la seconde moitié du parcours, à Vincennes, et le tee-shirt confectionné spécialement pour cette occasion. Et le sourire que nous avions aux lèvres. Et le « jamais plus ».

Pourtant, c'en a été fini de moi. A cette époque, j'avais déjà arrêté de fumer mais j'étais encore loin d'avoir un corps d'athlète. On est alors en mars 2007. Je venais de changer de travail. Et j'ai assommé ma nouvelle équipe avec mon « semi-marathon ». Il faut croire que je devais être sacrément motivée, parce que 6 mois plus tard, nous courrions tous ensemble à Beaune pour 10 ou 20 kilomètres.

J'ai continué à courir ainsi, régulièrement, contaminant petit à petit des amis, comme l'avait fait F., qui a achevé son marathon avec brio. Nous avons entamé une sorte de compétition avec un ami, comparant nos temps cumulés.

Jusqu'au jour où, quasi simultanément, sans nous concerter, nous nous sommes inscrits au marathon de Paris. Nous étions arrivés à la même sensation : « Je peux faire plus. » Courir avec lui pendant trois mois a forgé notre amitié. Nous avons certainement pollué toutes nos discussions avec nos amis non-coureurs. Telles de futures mamans, nous avons parlé de chiffres qui ne veulent rien dire pour les novices : « Je cours à 6. » Les sucres lents nous obsédaient, ainsi que l'état de nos muscles, le froid, la pluie, etc. Je me suis sentie plus forte, et tellement « capable » d'y arriver. Franchir la ligne d'arrivée est une sensation terrible. Je ne sais pas quelle est la dose d'endorphine que l'on a dans le corps à ce moment-là mais c'est incroyable. C'est l'aboutissement des 4 heures et 14 minutes certes, mais aussi de ces nombreuses semaines à se motiver, se forcer, à se maudire. Une médaille, un tee-shirt « finisher » que l'on est trop fier d'afficher lors des entraînements futurs. Ce n'est pas tant qu'on étale son exploit, mais au détour d'une question arrivent le sujet et les yeux ronds des interlocuteurs.

Il est vrai qu'achever un marathon vous fait passer dans la catégorie de gens « rares » qui ont dépassé leurs limites. Personnellement, j'ai eu l'impression de « faire partie » d'un monde. Quand j'ai déménagé en Espagne, courir m'a permis de découvrir la ville autrement, plus rapidement ; de prendre connaissance des lieux avec mes pieds, mes jambes. J'ai choisi mes parcours, mes distances. Et dans mon nouveau boulot, si je n'étais pas « fumeuse » alors j'ai été vite repérée « coureuse ». Et grâce aux affinités que cela crée, je me suis fait des amis. Je dois réellement mon « intégration » dans ma nouvelle ville à la course à pieds. Pourtant considéré comme sport individuel, beaucoup courent « ensemble ». C'est dire, avoir des objectifs communs, commencer et finir ensemble, débattre des meilleures méthodes d'entraînement, de se plaindre des blessures, etc.

Et c'est aussi comme ça qu'on finit par accepter des défis parmi les plus fous.

Trois de mes collègues m'ont proposé de participer à une course de 100

kilomètres pour une œuvre de charité. J'avais pourtant dit non, au début. Mais, deux mois plus tard j'étais au départ de ladite course, au cœur de la Catalogne profonde. Il faisait beau, nous étions plein d'entrain. Trois gars et une fille pour un puits en Afrique. Je ne pense pas avoir beaucoup pensé à ce puits, j'avoue, pendant les 18 heures qu'il nous a fallu pour terminer. Ça a commencé comme une belle promenade, dans une région vraiment jolie. J'ai tenu 65 kilomètres en courant. Il en restait malheureusement encore trop à marcher. Je ne sais pas de quoi nous avons parlé pendant tout ce temps, mais seules les dernières heures de la nuit ont été silencieuses.

Nous l'avons finie, au milieu de la nuit. Et avec cet exploit j'ai encore changé de % de population. Cela s'appelle les « ultra ». C'est chouette comme nom. J'ai espéré, il faut l'admettre, avant la course, me trouver. Comme ceux qui partent en Inde, ou je ne sais où. Je me suis dit : « 100 bornes, ça doit vous changer. » Rien. Seulement les pourcentages. Ça vous donne des ampoules, des crampes dans les jambes, quasi on s'évanouit. Mais aucune illumination. Cela ne change QUE le regard des autres à votre égard. C'est tout. Moi ? Je suis la même. Parce qu'un jour j'ai voulu me rapprocher de ma sœur, j'ai fini par participer à la construction d'un puits en Afrique !