

Nathalie Lamoureux

Courir de plaisir



Éditions Guérin
Chamonix

Toutes les photos de ce livre sont issues des collections de Nathalie Lamoureux sauf la photo de couverture et celle de la page 129 qui sont de Laurent de La Fouchardière ainsi que celle de la page 10 qui est de Philippe Matsas.

Nathalie Lamoureux

Courir de plaisir

Extrait numérique

**Éditions Guérin
Chamonix**



Étienne Klein, directeur de recherche au Commissariat à l'énergie atomique, a publié Discours sur l'origine de l'univers (Paris, Flammarion, coll. « Essais », 2010).

Préface d'Étienne Klein

Écrire cette préface est pour moi un honneur, mais aussi un motif de gêne. Un honneur, car Nathalie Lamoureux, athlète authentiquement ultrahumaine, a fait avec sa tête et ses jambes des choses qui défient mon entendement tant elles surpassent les capacités pulmonaires, cardiaques et mentales du commun des mortels. Une source de gêne, car aucun argument rationnel ne justifie qu'on m'ait proposé un tel exercice d'écriture : je ne suis qu'un modeste traileur, occasionnel de surcroît, n'ayant à son actif que deux CCC, dont l'une – celle de 2010 – fut arrêtée à Vallorcine par la sage prudence des organisateurs, après vingt heures de déluge ininterrompu.

Ma petite expérience des marathons interminables, éclairée par une pratique plus ancienne de l'alpinisme, a toutefois suffi à m'apprendre deux choses, que ce livre illustre avec une verve éloquente.

La première est qu'on n'est pas obligé de convertir une douleur locale en une souffrance globale. Si la douleur est inévitable dans toute pratique physique extrême, la souffrance, elle, n'est jamais qu'optionnelle. Oui, l'ultrafond l'enseigne et le démontre, il est possible de mépriser l'hystérie du corps, de se montrer sourd à ses lamentations lancinantes : on peut avoir mal sans se sentir mal, puis constater avec une satisfaction stupéfaite que cela finit (presque) toujours par passer. Affaire non de masochisme, mais de posture éthique : il s'agit en toutes circonstances d'avoir de l'allure, au propre comme au figuré.

La seconde est qu'il ne faut pas confondre force et pétulance. La fougue ne mène pas toujours bien loin. Elle cesse d'ailleurs dès le premier signal de son intrinsèque brièveté. La force, elle, trouve à s'exprimer dans le temps long. Elle se consume au mieux à l'intérieur des limites individuelles de

chacun. Le corps peut certes vaciller, fléchir, accuser le coup, mais aussi, à partir d'une défaillance qu'on croit rédhibitoire, forger une élasticité nouvelle, se ressaisir et bondir armé d'un levier plus puissant. La résurrection des corps, c'est peut-être d'abord cela. On passe alors de l'autre côté, dans un autre monde où le temps et l'espace ont perdu leur dimension ordinaire.

Mais l'ultra-trail n'est pas qu'une longue aventure physique, qu'une débauche prolongée d'énergie. C'est surtout une affaire de rencontres, d'amis, d'amitié. Le fameux « esprit trail ». L'enjeu majeur, c'est finalement d'aller faire les fous dans des histoires fraternelles.

Et si possible pentues : à la différence de Nathalie, je ne serai jamais traileur qu'en montagne, avec des côtes en bonne et due forme. J'éprouve le fait que la vue des sommets travaille l'inconscient humain par des forces de soulèvement. Même lorsque nous sommes immobiles devant une montagne, nous sommes déjà soumis au mouvement vertical des cimes. Cela aide à gravir les pentes : dans les moments de grande forme, on se sent transporté, au fond de notre être, par un élan irrésistible vers les

hauteurs, par une sorte de force antigravitationnelle, comme si notre destin suprême et magnifique était de participer à la vie aérienne de la montagne. À d'autres moments, plus difficiles, on éprouvera au contraire un sentiment d'écrasement, d'oppression verticale, avec l'envie de courir se réfugier sur la plage la plus proche où notre âme traumatisée trouverait l'horizontalité radicale à laquelle soudain elle aspire.

On connaît l'épineuse question que posait Spinoza : « Que peut un corps ? » Tout traileur, par construction philosophe du mouvement, entreperçoit un bout de la réponse au fil des kilomètres : dans de bonnes baskets, poussé par une âme vivace et des sucres lents bien dosés, un corps peut presque toujours courir.



Dawa Dachhiri Sherpa : l'icône du trail.



Briefing de course. Marathon des Sables.

« Une fête est un excès permis, voire ordonné, une violation solennelle d'une prohibition. Ce n'est pas parce qu'ils se trouvent, en vertu d'une prescription, joyeusement disposés que les hommes commettent des excès : l'excès fait partie de la nature même de la fête. »

Totem et Tabou, Freud,
Payot, 2001.

IV. Du marathon de la Nuit à l'ultra

Ma rencontre avec Véronique Billat, éminente scientifique, marque le début d'une amitié et de réflexions sur les courses d'ultrafond. Elle dirige le Laboratoire d'études de physiologie de l'exercice (LEPHE) à Évry. Je lui rends visite, début septembre 2005, à l'occasion d'une présentation organisée par le fabricant de cardiofréquence-mètres Polar. Ce jour-là, le teint hâlé, je porte une jolie robe orange dans un imprimé fleuri. Mais ce n'est pas cela qui se voit le plus. Ce qui saute aux yeux, ce sont mes chevilles strappées comme des momies. Je les exhibe, comme pour justifier mon deuxième échec à l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB). Alors que, la raison évidente, c'est que je

n'ai pas le niveau. Je refuse de l'admettre.

– Oh ! me lance une voix émanant du fond du laboratoire.

Un petit bout de femme en blouse blanche vient à ma rencontre.

– Qu'est-ce qui t'est arrivé ?

– Dommages collatéraux de l'UTMB.

Elle me jauge d'un regard.

– Aujourd'hui, y a des pros au labo, lance-t-elle à l'assistance venue écouter ses théories sur l'entraînement scientifique.

Ancienne sportive de haut niveau, professeur des universités, Véronique Billat est une physiologiste qui met en pratique ses recherches dans le domaine des sports d'endurance. Mondialement connue sur les temps limites (durée tenable à certaines intensités d'effort), notamment dans le monde des coureurs de fond et des marathoniens, elle a assuré le suivi scientifique et l'expertise de l'entraînement de grands champions : Raphaël Poirée (biathlon, vice-champion olympique en 2002) et Isabelle Ochichi (5 000 mètres, vice-championne olympique en 2004).

Je ne suis pas une championne. Mais, très vite, je m'intéresse à ses travaux de recherches, ses ouvrages¹³. Bien que très pointus, ses programmes d'entraînement ne s'adressent pas exclusivement à des sportifs de haut niveau. Ancienne coureuse, vainqueur de la mythique course de montagne Sierre-Zinal, à l'origine des courses de trail en Europe, Véronique connaît le terrain. C'est une montagnarde originaire de Grenoble, petite-fille du célèbre résistant Paul Billat.

Depuis cette visite à Évry, nous sommes toujours restées en contact. Je l'appelle régulièrement pour me faire préciser une notion physiologique, avoir son point de vue sur un entraînement. Véronique s'intéresse à tout. Sachant que je teste beaucoup de produits électroniques et *outdoor*, elle veut m'apporter sa contribution. Un jour, nous mettons en place un banc d'essai hyperpointu sur les chaussures de running, combinant des mesures en laboratoire et sur le terrain. Un gros travail avec de nombreuses

13. BILLAT (Véronique), *L'Entraînement en pleine nature. Conseils de préparation aux sports outdoor*, Bruxelles, De Boeck, 2005, 224 p.

données à analyser. J'ai cru que jamais je n'allais m'en sortir. Au fil du temps, ces collaborations vont tisser la trame d'une relation qui va dépasser le cadre professionnel. Nous avons coutume de nous voir à Paris, autour d'un thé. Dans nos discussions, la course à pied occupe évidemment le devant de la scène.

Nous ne sommes pas d'accord sur les bienfaits des courses d'ultrafond. Ses théories défendent des entraînements courts et variés, alors que je cours longtemps et toujours au même rythme. Cela fait quinze ans qu'elle travaille sur l'optimisation des capacités physiques de l'homme permettant d'améliorer son espace vital et son bien-être, de réguler son rythme en fonction des contraintes sans compromettre sa santé. Elle raisonne en efficacité et en économie d'énergie. Or, moi, je dépense mon énergie comme une source intarissable. Véronique me met en garde contre ce qu'elle nomme « une fuite en avant ».

Très intuitive, rigoureuse sans être rigide, elle s'inspire de l'observation sur le terrain. Son expérience personnelle lui a permis de découvrir les

faillies d'un entraînement mal géré. Tout récemment, Véronique a créé la Fondation pour l'innovation en nutrition, exercice pour la santé par la science (FINESSE), afin d'innover dans le domaine de la nutrition et de l'exercice et permettre aux gens, des sédentaires aux sportifs de tous âges, d'augmenter leur qualité de vie, grâce à un programme d'entraînement spécialisé.

Véronique est un pur esprit dont elle prend grand soin. Chaque jour, elle ingurgite la dose de sucre nécessaire à son bon fonctionnement. Très cultivée, elle joue du violoncelle, se passionne pour la musique classique, la littérature, les arts. C'est une personne humainement attachante, pleine de tendresse, avec un petit côté « rentre-dedans » surprenant.

Comme scientifique, Véronique veut laisser une trace tandis que je me perds dans le tourbillon incertain de mes divagations.

– Oui, je m'épuise, mais j'y trouve du plaisir. Cela me fait du bien au corps et à l'âme, lui dis-je.

– C'est de l'autodestruction, me rétorque

Véronique qui admet quand même que j'ai rencontré mes meilleurs amis dans le milieu de l'ultrafond.

Nos discussions peuvent durer des heures. Nos longues balades nocturnes dans Paris ou dans la forêt les nourrissent. Un jour, je lui fais part de mon envie d'écrire un livre sur les courses d'ultrafond.

– Très bonne idée, me dit-elle.

Puis elle se ravise :

– Et tu vas y mettre quoi ?

Embarrassée car je n'ai pas encore travaillé la question, je lui réponds platement :

– Des anecdotes autour de la folie ultra-trail.

Je la sens perplexe. Surtout, le mot « folie » semble la déranger.

– Sois toi-même, ne triche pas, raconte-moi comment on passe d'une vie débridée de noctambule à un enchaînement de compétitions extrêmes.

Véronique m'invite à une introspection, à la découverte de mes erreurs, de mes failles. Mon engagement dans l'ultrafond étant étroitement lié aux composantes de ma vie, je ne peux les passer sous silence. À commencer par le monde de la nuit et de la fête qui m'ont toujours attirée. Dès

l'adolescence, j'ai connu les vadrouilles en stop la nuit, en rase campagne, pour rejoindre l'univers populaire des discos itinérantes. Le samedi soir, tous les jeunes du coin convergeaient vers ces boîtes éphémères, plantées en bordure de villages. Fils et filles de paysans, d'ouvriers, de commerçants, une génération pleine d'espoir s'y retrouvait.

La musique des années 1980 résonnait dans des amplis poussés à fond. La bière coulait à flots. Parfois, des gars bourrés déclenchaient des bastons monumentales. À l'intérieur du hangar, les chaises, les cannettes, tout ce qui pouvait être jeté en l'air, volait comme dans les films de gangsters. Un paysan menaçait de sortir son fusil, la soirée était coulée. Dehors, la baraque à frites ornée de guirlandes de Noël, repaire des routiers et des blousons noirs locaux, ne désemplassait pas. Les usines désaffectées devenaient, ensuite, nos gîtes, le temps d'un week-end de transgression. Avec du recul, je me dis que j'aurais pu tomber sur « l'ogre des Ardennes », le sinistre Michel Fourniret.

Ce monde de la nuit m'accompagnera tout naturellement lorsque je quitterai ma campagne pour la faculté. À Reims, puis à Paris où, étudiante

en philo, j'évolue dans d'autres milieux sociaux, plus bourgeois, plus intello. Je marche beaucoup la nuit. Je m'arrête dans les bars ouverts vingt-quatre heures sur vingt-quatre pour bouquiner, écrire, réviser mes cours. Pigalle, Châtelet, Saint-Michel. Le melting-pot parisien fournit un riche terreau pour toutes sortes de découvertes. Je suis en quête de rencontres. Elles sont parfois inattendues, souvent dangereuses. Ces pérégrinations *underground* finissent par orienter ma vie et surtout mes relations. J'aimante les profils originaux, *borderline*. En France, comme à l'étranger.

En juin 1991, je pars en voyage à travers la Yougoslavie d'avant-guerre afin d'enrichir un mémoire de maîtrise sur les Musulmans yougoslaves¹⁴. Serbie, Kosovo, Macédoine, Bosnie, Croatie. Mon périple doit s'achever fin août. Fin juillet, je n'ai pas beaucoup avancé dans mes recherches. Je me heurte à des murs. J'attends beaucoup de mon

14. En 1974, Tito crée la nationalité « Musulman » avec un M majuscule, qui devient l'un des peuples constitutifs de la Yougoslavie au même titre que les Croates, les Macédoniens, les Serbes et les Slovènes.

avant-dernier point de chute : la ville cosmopolite de Sarajevo où j'espère glaner quelques rares livres spécialisés sur le sujet. Je me rends à la bibliothèque nationale de la ville, composée d'un fonds inestimable. Les ouvrages viennent d'être déménagés dans les sous-sols pour inventaire. Signes annonciateurs de la guerre ? Je ne sais trop quoi penser. Mais l'accueil tendu et les raisons invoquées me laissent perplexe. Le responsable me propose de descendre et de fouiller dans l'immense tas de bouquins qui occupe la salle. Je ne trouve pas grand-chose. Beaucoup sont écrits en alphabet cyrillique. Un ami étudiant algérien, présent dans le cadre du programme des Pays non alignés, m'aide à traduire les quelques textes en caractère latin. Je dégote un précieux livre en librairie et complète mes recherches avec des interviews de spécialistes. Leurs analyses sont évidemment très orientées selon qu'ils sont serbes ou musulmans. Je sens que mon sujet d'étude embarrasse. Le soir, les échoppes d'inspiration ottomane qui bordent la rue principale ferment très tôt. Tout comme les bars d'ailleurs. Sauf celui de l'auberge de jeunesse qui accueille une clientèle d'étudiants et de

fêtards. Après minuit, tout le monde converge vers la boîte de nuit phare de la ville, planquée dans un sous-sol. C'est là que je fais la connaissance de celui que je crois être l'homme de ma vie. Il s'appelle Amir. C'est un très beau garçon avec un visage d'ange, un corps sculpté comme un héros de l'Antiquité. Comment ne pas succomber ? Notre idylle est volcanique. Peu après, je découvre qu'il est un Serbe islamisé. Super, me dis-je, c'est le sujet de mon étude. Lui ne manifeste pas le même enthousiasme. Nous nous parlons en allemand et en serbo-croate.

– *Ich bin ein Musliman, kannst du verstehen ?*
me dit-il.

– *Ja genau, und ?*

Il vit ce statut comme une tare. Je décide de prolonger mon séjour à Sarajevo. Au bout de quinze jours, Amir devient distant. Je loge dans une auberge de jeunesse, située sur une colline, juste en face du pavillon d'Amir construit sur les contreforts de la montagne. Du moins, je le crois. Un jour, son ami me confie qu'il habite, en fait, chez sa mère dans une HLM, au creux de la vallée, sur la route qui borde l'hôtel *Holiday Inn*. Son passé est sulfureux.

Il a braqué des banques, il a fait de la prison et vient d'être expulsé d'Allemagne. Je tombe des nues. Je me sens trahie de n'avoir été qu'une bonne cible pour un mariage blanc. Vexée mais toujours amoureuse, je laisse à Amir mon adresse en France, avant de prendre la poudre d'escampette... Depuis, je n'ai jamais remis les pieds à Sarajevo. Un jour, peut-être... pour un trail !

J'aurais pu sombrer dans la drogue, mais cela ne correspond pas à ma nature positive. Issue d'une famille modeste, d'une mère femme de ménage, immigrée yougoslave, et d'un père maçon, je ne pourrais jamais trahir mes parents. Ils m'ont tout donné. Ce n'est pas une dette au sens psychanalytique, mais tout simplement de la reconnaissance. Je n'ai jamais traversé le filet.

Un lien naturel unit le fêtard de l'extrême à l'ultra-marathonien. Pas besoin de Rubalise, cette bande de plastique rouge et blanche qui sert à baliser les courses, pour les relier. L'ultrafond n'est pas qu'un sport, c'est aussi une fête, et donc un excès. Quelle différence y a-t-il entre un *raveur*

qui se tortille sur des *beats* électroniques au beau milieu d'un champ de gadoue et un ultra-traileur qui court dans la montagne, les pieds dans la boue ? Aucune, ou si peu. Dans les deux cas, ils sont sur une piste dans une ambiance « extasiante ». Des marginaux déphasés par rapport à un système de pensée et de pratiques sportives traditionnelles.

« Trail de boue, trail debout », titre *Libération* au lendemain de l'annulation de l'UTMB en août 2010. La météo est exécration. Mais mille deux cents participants repartent le lendemain pour une course de consolation. Ce jour-là, ma consœur ne peut pas trouver meilleur titre pour illustrer l'obstination de ces acharnés des cimes.

Elle aurait tout aussi bien pu écrire « Si tu dors, t'es mort ! », slogan évocateur que le Club Med a créé, il y a dix ans, pour son village tunisien Oyyo, destiné aux jeunes fêtards. À l'époque, le concept d'un clubbing perpétuel me plaît. On n'y va pas pour le confort mais pour la fête, les rencontres, la vie en communauté. Lorsque je m'y rends début 2000, lors d'un voyage professionnel, toute la crème des Dj français est réunie : Martin Solveig, Jack de

Marseille, Antoine Clamaran, David Guetta, Bob Sinclar... L'ambiance est très bon enfant. Qu'y fait-on ? On bronze, on fait du sport, on mange, on boit, on danse beaucoup, on visite un peu, et on recommence. Le village a fermé depuis. Les journalistes partis, la bringue et le confort n'étaient plus à la hauteur. Les clients ont râlé. Et, surtout, la clientèle étudiante n'était pas une cible très rentable pour le Club Med.

En revanche, Paris grouille de night-clubs qui vont m'inspirer pour la course à pied. Mon faible, c'est l'after, ces « après-soirées » à l'atmosphère hystérique qui commencent les samedis et dimanches à 5 heures du matin et peuvent se prolonger jusqu'à 22 heures. La population sélecte est plus pointue que celle des boîtes de nuit. Un peu « perchée » disent les initiés. Dans ces bastions de la déglingue, l'esprit festif *free-party* gentillet se conjugue avec toutes les excentricités. Au hasard des escapades matinales, on peut tomber sur des gogos blacks sapés en iroquois, des travestis torse nu en petite culotte panthère, des personnages déguisés en diabolotin et des *fashion victims*,

chemises déchirées dans le dos ou amputées d'une manche. Toute ressemblance avec l'image high-tech de l'ultra-traileur, moulé comme Spiderman dans un accoutrement en nid-d'abeilles, qui scintille de mille logos fluorescents, la nuit, dans cette paisible forêt, ne saurait être que fortuite !

Lorsque je commence à m'entraîner sérieusement, je transpose la méthode de « l'aftermanique » à la course à pied. Lever à 4 heures toujours pour bourlinguer de nuit, mais changement d'équipement et de circuit. Frontale vissée sur le front, ensemble corsaire-veste avec bandes lumineuses, chaussures de running, petit sac à dos, bonnet blanc. En guise de terrain : le chemin qui borde les quais. À cette heure, les parcs sont encore fermés.

Une fois, au lever du jour, je pousse jusqu'au bois de Boulogne. Mais la faune de décadents que j'y croise ne m'incite pas à y revenir, à moins de vouloir travailler la vitesse. Je cours en petites foulées. Le soir, au Bois, c'est plus sympa : un gamin, à l'accent très banlieusard, me jette :

– Eh m'dame, tu vas à la mine ?

Les bas-fonds, la zone, les mauvais plans, les coups tordus, les ambiances cafardeuses, les ratés, les losers, les pervers, tout ce monde est désormais derrière moi. Je me suis fixé une nouvelle ligne de conduite avec la course à pied en compétition. Je découvre d'autres gens plus sincères, plus vrais, plus simples. J'imagine toutes sortes d'entraînements pour progresser. Je me trompe plusieurs fois de suite. Je ne me décourage pas, je recommence. Je teste le matériel par « charrettes ». J'apprends le jargon marketing des marques. Je me transforme en laboratoire d'expérimentation.

Achévé d'imprimer par Ermes Graphics
à Turin (Italie), en avril 2013
Dépôt légal: avril 2011
ISBN: 978-2-35221-051-1

Ils sont des milliers. On les croise sur les chemins, ils courent dans le vent ou la tempête pendant des heures, des jours, sur des pistes, des pierriers, du sable ou des glaciers. Ils bouclent le Tour du Mont-Blanc, celui des Annapurnas ou la Diagonale des Fous en quelques jours, accomplissent des prouesses pour le seul plaisir de se dépasser.

Que cherchent-ils, ces défoncés de l'effort ?

Nathalie Lamoureux, journaliste au *Point*, elle-même gagnée par la folie de l'extrême, tente de répondre à ces questions en racontant son parcours personnel. Son témoignage, nourri de portraits, d'anecdotes, d'aventures et de réflexions, dessine un monde qui possède ses codes (le sens de l'amitié), ses techniques (le sens de l'itinéraire), ses stars (le sens de l'humour). Un monde où toutes les émotions se jouent dans l'effort : souffrance, doute, bonheur, extase...

Un monde où courir, c'est vivre.

14,50 €

www.editionsgruerin.com

