

Adharanand Finn

Les Ultraterrestres

UNE EXPLORATION
DE LA PLANÈTE
TRAIL



Guérin
éditions Paulsen

Titre original : *The Rise of the Ultra Runners – A Journey to the Edge of Human Endurance*

Publié en Grande-Bretagne par Guardian Faber

© Adharanand Finn, 2019. Tous droits réservés

© Éditions Paulsen, 2021

Guérin, Chamonix – guerin.editionspaulsen.com

Les éditions Paulsen sont une société du groupe Paulsen Media.

Adharanand Finn

Les Ultraterrestres

*Traduit de l'anglais
par Jean-Philippe Lefief*



Guérin
éditions Paulsen

PROLOGUE

Me voilà affalé à terre, le dos contre un monticule de sable, le regard perdu derrière mes lunettes de soleil jaunes aux verres crasseux. En dehors du ciel, il n'y a rien d'autre à voir que du sable. Du sable parsemé de touffes d'herbe sèche. Une étendue désertique, traversée par une vague piste. Des traces de pneus laissent supposer que la civilisation n'est pas bien loin. Mais je suis immobile. Mes jambes sont comme deux bielles rouillées que je traîne depuis des jours. C'est bon de les étendre. Quand je cours, chaque foulée me cisaille le pli de l'aine, juste à la jointure entre le tronc et la jambe, mais assis comme je le suis, la douleur à peine perceptible et ma position seraient presque agréables.

Mes pensées ont cessé de m'appartenir. Mon moi profond, ce qui me constitue, est juste assis là, ensablé, trop épuisé pour réfléchir. Mais les gouverneurs de ma conscience, ceux qui veillent à me maintenir en vie, sont en plein débat.

Je ne peux pas passer ma journée assis là. Je commence à manquer d'eau. Le soleil est trop ardent. Je suis allé trop loin. « Pense à la distance que tu as parcourue. Des kilomètres et des kilomètres à travers cette étendue de sable désespérante. La fin, la plage, la mer ne sont qu'à quelques encablures. Tu peux y arriver. Il n'y a qu'à mettre un pied devant l'autre. Tu n'as pas fait tout ce chemin pour abandonner si près du but. »

J'essaie vaguement de me souvenir des stratégies que j'ai utilisées pour arriver jusqu'ici. Quand les choses ont commencé à se compliquer, dans la deuxième étape, je me suis mis à m'encourager :

– Vas-y mon gaillard ! Tu peux le faire ! Montre-leur. C'est pas le désert qui va arrêter Mister Finn !

Je m'appelais vraiment *Mister Finn*. La course me faisait déjà dérailler.

Lors de la cinquième étape, celle de nuit, les bravades ont cédé la place à l'apitoiement :

– C'est bon. T'en fais pas. Tu vas y arriver. Tout va bien se passer. Contente-toi d'avancer.

Tout est calme et obscur autour de moi. Le sable, terriblement mou sous mes pieds. Mais j'en suis venu à bout. Quarante-deux kilomètres en 7 h 30. Mais je l'ai fait.

Maintenant, tout près du but, je n'ai plus aucune volonté. Mes voix intérieures sonnent creux. Je n'avance plus.

– Tu es là pour ça. Lève-toi et traîne-toi jusqu'à l'arrivée. Mais à quoi bon ? Qui a fixé ces règles ineptes ? Rien ne t'oblige à t'y plier comme un bon chien.

C'est captivant. En allongeant les jambes et les pieds, je couche les brindilles qui m'entourent pour les rendre moins piquantes. J'ai du sable plein les chaussures. Elles sont trois pointures trop petites. Ça fait des jours que je les supporte. C'est un petit tracasserie parmi d'autres.

– Ce qui serait vraiment courageux, reprend mon génie intérieur, c'est de faire ce qui te plaît, pas ce qu'on attend de toi. Tout le monde te dira qu'il faut aller au bout, que personne n'abandonne si près du but, mais tu n'es pas comme tout le monde. Tu suis tes propres règles. Tu n'as rien à prouver. Si tu veux arrêter, arrête.

Rester planté là, immobile, passerait presque pour un acte de rébellion. Je suis en train de devenir le James Dean du désert. On finira bien par venir me chercher. Ils tenteront de me convaincre de rallier l'arrivée mais je ne jouerai pas le jeu. Je vais leur montrer. C'est moi qui fixe mes propres règles.

– Hé, Finn !

Je lève le nez. Deux Allemands, un vieux couple de sexagénaires, sont penchés sur moi. Je ne saurais pas dire s'ils sourient ou s'ils grimacent.

– Tout va bien ? me demande gentiment Gudrun.

Elle a l'air choquée.

– Allez, debout ! Suis-nous ! braille Hansmartin.

Sans même m'en rendre compte, je me lève et leur emboîte le pas. Encore m'enliser dans ce sable, le pli de l'aine à vif. Vêtements, sac à dos, foulard... Tout est gorgé de sueur et me colle à la peau. Depuis des jours, le soleil cogne et me vide lentement, desséchant à la fois mon corps et mon esprit. Mais j'avance à nouveau dans les pas décidés d'Hansmartin. Personne ne parle. Ils sont presque aussi épuisés que moi, mais on tient bon. Ce n'est que de la marche pourtant, avec leurs bâtons, ils vont à bonne allure. J'observe les ballottements du sac à dos d'Hansmartin qui se fraye un chemin dans le sable inégal. Au bout d'un moment, je commence à me sentir mieux. Les forces reviennent peu à peu dans mes jambes. Mes pensées s'éclaircissent. Sans même le vouloir, je me remets à trotter.

– Ah, bien, bien ! dit-il. Vas-y. On se retrouve à l'arrivée.

Et me voilà parti. Les dunes s'élèvent aussi haut que des montagnes, ce sont les plus hautes de la course, mais je sens presque l'odeur de la mer. Je retire mes lunettes et les glisse dans une poche. Le sable est blanc. J'escalade la longue pente instable, puis dévale l'autre versant à grandes enjambées. Je suis excité comme un gosse courant vers la mer.

Plusieurs fois, je crois être arrivé, pourtant une nouvelle dune se dresse devant moi, mais je suis shooté à l'adrénaline. Je sens que l'arrivée approche. Elle m'appelle. Et puis, soudain, j'y suis. Une arche gonflable. Des tentes. Des gens ballottés par les vagues. Je suis l'un des derniers finishers et les autres en sont tous déjà à se reposer, à préparer leur repas ou à laver leur linge. Deux coureurs néerlandais m'aperçoivent au moment où je passe la ligne et m'offrent une salve d'applaudissements inaudibles, mais le goût des acclamations leur est passé depuis longtemps. Un photographe assoupi s'arrache à son siège installé à l'ombre et braque son appareil sur moi. Il me demande comment je vais.

– C'est pour la vidéo de la course, dit-il.

Je ne sais pas quoi répondre. Après tout ce que j'ai vécu, je devrais déborder d'émotions, mais les mots ne me viennent pas.

– C'était dur...

Voilà tout ce que je trouve à dire.

– Sacrement dur.

Là-dessus, je retire mon sac à dos, me dirige droit vers la plage et me jette dans l'eau fraîche de la mer d'Oman.

Je me dis que jamais plus je ne ferai un truc aussi stupide.

L'Oman Desert Marathon a été mon premier ultra. C'était 165 kilomètres de sable brûlant. Je ne l'ai pas vraiment fait par envie. L'idée m'en est venue lorsqu'un rédacteur en chef du *Financial Times* m'a contacté pour me demander d'écrire un article sur la course. Ma première réponse a été un « non » ferme.

Je me suis toujours considéré comme une espèce de puriste de la course à pied. J'avais autant d'admiration pour quelqu'un qui court le mile¹ en moins de quatre minutes que pour celui qui fait le tour du monde en courant. Pour faire le tour du monde en courant, il faut de la détermination, de l'obstination, une bonne dose de prévoyance et beaucoup de temps libre. Mais pour être vraiment rapide, il faut avoir un don, être persévérant, cultiver son précieux talent pendant des années. Voir des athlètes tels que Mo Farah, David Rudisha ou Eliud Kipchoge fournir des efforts surhumains avec grâce, puissance et maîtrise m'a toujours semblé poétique. À mes yeux, ils faisaient de la course à pied une splendeur.

L'ultra, en revanche, c'était pour moi la maltraiter jusqu'à ce que mort s'ensuive, ou presque. Sacs à dos, bâtons, alimentation, lampes frontales... Tout ça noircissait le tableau. C'était différent. Admirable et courageux, certes. Fou et insensé, peut-être. Mais ce n'était plus de la course à pied.

1. 1 mile = 1609,344 mètres. Les distances citées dans ce livre ont été traduites en kilomètres aussi souvent que possible, mais certaines références symboliques ont été conservées : par exemple 100 miles, soit environ 160 kilomètres, ou 50 miles, environ 80 kilomètres (NdT).

Je me sentais vexé quand les gens qui m'interrogeaient sur ma pratique semblaient plus impressionnés par les distances que par les temps. Pour moi, la distance n'avait aucune signification si on ne connaissait pas le temps. Dans mon esprit, n'importe qui pouvait aller loin en trotinant, voire en marchant. Je ne trouvais pas ça très méritoire.

Un jour au bureau, un collègue, qui savait que je courais, a abordé le sujet à la machine à café.

– Tu fais du triathlon, c'est ça ?

– Non.

– De l'ultra, alors ?

– Non plus.

Il semblait perplexe.

– Juste des marathons ?

* * *

Courir un marathon était autrefois une vaste entreprise. Les gens étaient impressionnés. Ils vous demandaient parfois votre temps et, s'il était inférieur à 3 heures, vous aviez droit à une moue admirative. Mais ils se sont habitués et il faut en faire plus, des choses plus extrêmes, pour avoir la satisfaction de voir les gens hocher la tête en disant : « Quel enfer ! Faut vraiment être dingue. Autant que ça t'arrive à toi qu'à moi »... sans chercher à en savoir plus. Le marathon est devenu un truc de petit joueur. Nous sommes entrés dans l'ère du « juste un marathon ». Le *running* s'affiche désormais avec le pompeux préfixe *ultra*. Cent miles dans le désert ? N'importe qui serait impressionné.

Sauf moi, on dirait. Quand je voyais les gens marcher dans les vidéos qu'on trouve sur les sites d'ultra, j'en avais des haut-le-cœur. À la lettre M, sur un blog intitulé « L'ultra de A à Z », c'était écrit : « Marcher : mode de déplacement rarement avoué, mais communément utilisé lors des ultramarathons. On parle parfois de rando-course pour ne pas perdre totalement la face. »

Pour moi, coureur de 10 kilomètres qui faisait des séances de piste tous les mardis avec mon club, l'ultra, c'est-à-dire tout ce qui fait plus de 42,195 kilomètres, n'impressionnait que ceux qui ignoraient tout de la course à pied. Moi, je connaissais. J'ai dit « non » pour Oman.

C'est ma femme, Marietta, qui m'a fait reconsidérer les choses.

– Les gens payent cher pour faire ce genre de courses, non ? Toi, on t'invite et tu fais la fine bouche. Moi qui croyais que tu aimais courir...

C'est vrai que ces grandes courses par étapes sur plusieurs jours ne sont pas données. Il faut en plus ajouter l'équipement. C'est un gros investissement personnel, pas seulement en matériel, mais en temps. Pourquoi les gens y participent-ils ? Sûrement pas uniquement pour impressionner leurs collègues à la machine à café.

Plus je cherchais à comprendre, plus je me disais que courir dans le désert, dormir sous les étoiles, venir à bout de 100 miles d'étendues sauvages par mes propres moyens pouvait être une formidable aventure, même si ce n'était pas mon genre de course.

Vu sous cet angle, c'était beaucoup plus tentant, voire irrésistible. Je n'avais qu'à mettre provisoirement au placard mon côté puriste de la course à pied. C'était une occasion de me reconnecter à la nature, à la planète, de passer un moment dans un lieu sauvage. Qui sait ? J'allais peut-être apprendre des choses sous le soleil du désert. J'allais peut-être en revenir différent. Et puis, mon côté « vrai coureur » n'avait pas grand-chose à perdre. À mon retour, je serais même affûté comme une machine de guerre. En somme, c'était gagnant-gagnant. J'ai donc rappelé le rédacteur en chef.

– Je sais que ça a l'air assez dingue, a-t-il reconnu. Ça dure six jours, mais tu peux très bien n'en faire que deux ou trois.

Pas question. J'étais désormais décidé à vivre l'expérience à fond. L'idée s'était emparée de moi et m'attirait à elle. Je voulais savoir ce qu'on vit quand on relève un tel défi et qu'on en vient à bout. Pour un authentique coureur tel que moi, ça ne pouvait pas être si difficile.

* * *

Je suis arrivé à Mascate à une heure du matin avec une dizaine d'autres coureurs, dont Gudrun et Hansmartin, le couple d'Allemands que j'avais rencontré dans l'avion. Nous nous attendions à être conduits directement à l'hôtel. J'ai donc été un peu surpris quand l'organisateur est venu nous annoncer qu'il allait falloir attendre le bus jusqu'à 9 heures.

– Vous n'avez qu'à aller au café, a-t-il suggéré sur un ton désinvolte, comme s'il s'adressait à des enfants.

Son anglais n'était pas fameux et je me suis demandé un moment si je n'avais pas mal compris.

– Rester huit heures au café ?! j'ai demandé, en montant un peu haut dans les aigus.

Il devait se moquer de nous. Nous devions courir 100 miles dans le désert. Il nous fallait une bonne nuit de repos. Mais il a haussé les épaules et réajusté sa casquette en prétendant ne pas comprendre.

Décidé à lui dire que je travaillais pour le *Financial Times*, que ça ne pouvait pas se passer comme ça, je me suis retourné pour chercher du regard le soutien des autres coureurs, mais il n'y avait plus personne. Le hall des arrivées était vide. Où étaient-ils passés ?

Après avoir battu en retraite, j'ai réalisé qu'une fois l'information enregistrée, ils avaient calmement déroulé leurs tapis de sol et leurs sacs de couchage quelque part dans l'aéroport, pour y dormir à même le sol, ce qui m'a laissé pantois. Quelque chose m'avait-il échappé ? Est-ce que, ça aussi, ça faisait partie de l'ultra ?

Le bus est finalement arrivé 3 heures plus tôt que prévu et on nous a conduits à un hôtel tout confort, dans une oasis nichée au creux d'immenses dunes de sable, mais l'attitude des autres coureurs face à ce petit contretemps allait souvent me revenir en mémoire lors des courses folles que je m'apprêtais à enchaîner ensuite les unes après les autres.

* * *

Autour de l'hôtel, les dunes étaient si hautes qu'on pouvait louer des snowboards pour les descendre, mais les gens du coin préféraient

visiblement les sillonner dans des quatre-quatre rutilants. Les coureurs, eux, le faisaient évidemment à pied et, ce soir-là, tous les concurrents ont émergé un à un de leurs chambres pour aller contempler le coucher de soleil au sommet. En petits groupes, nous sommes restés là un moment à faire timidement connaissance sous un ciel immense et clair, caressés par une brise chaude. Puis, à la nuit tombée, nous nous sommes lancés dans une descente effrénée, pleine d'éclats de rire et de roulés-boulés.

Le lendemain, il allait falloir le faire pour de vrai pendant des heures dans la fournaise avec six jours de vivres et de matériel sur le dos.

Les organisateurs, via le rédacteur en chef du *FT*, m'avaient vendu la course comme un ultra « gérable » pour un débutant. C'était un peu comme le célèbre Marathon des Sables en plus facile, m'avaient-ils assuré. Avec ses 250 kilomètres dans le Sahara, le MdS est l'une des épreuves les plus réputées. Elle passe pour être « la course la plus dure au monde », mais plusieurs coureurs d'ultra que je jugeais dignes de foi m'avaient garanti que ce n'était pas le cas. Forfanterie à part, ce n'était quand même pas une mince affaire. N'ayant aucune intention de me lancer dans une épreuve de cet acabit, j'avais été ravi d'apprendre que la course d'Oman était moins exigeante. Un MdS *light*, en somme, comme je l'avais entendu dire. Bien qu'elle ait lieu dans le désert, on ne court pas dans du sable mou mais sur une terre archi cuite au soleil, m'avaient dit les organisateurs. Et puis 100 miles en six jours, ce n'est pas la mer à boire. Ce serait un peu comme un stage d'acclimatation à la chaleur.

Sur la ligne de départ, dans la petite localité de Bidiyah, j'étais donc plutôt détendu. Ce n'était pas une course mais une aventure. Pour la première fois de ma vie de coureur, la vitesse n'était pas une préoccupation. J'étais juste là pour apprécier l'expérience. Il n'y avait aucune pression. Puisqu'il n'y avait pas de raison de forcer l'allure, je n'avais qu'à trotter et, au fond de moi, j'étais convaincu de pouvoir le faire à l'infini. Mettre tranquillement un pied devant l'autre ne pouvait pas être bien difficile. La chaleur m'inquiétait un peu et la présence d'une pompe à venin, d'un couteau et d'un miroir pour faire des signaux

lumineux dans le matériel obligatoire n'était pas non plus très rassurante. Annoncer à tout le monde que j'allais courir dans le désert, comme une espèce de superhéros, pendant les semaines qui avaient précédé, m'avait bien plu, mais l'idée que j'allais peut-être me mettre en danger m'est apparue brutalement. Est-ce que j'allais être capable de m'en sortir s'il arrivait quelque chose ?

Les habitants étaient venus assister au départ, sur la place du village. Nous avons eu droit à une danse traditionnelle et une joyeuse agitation s'est emparée de la foule, où les hommes en longues robes blanches portaient de coûteux poignards et des iPhones glissés sous la ceinture.

L'air sérieux malgré ce charivari et sans un regard pour les danseurs, Elisabet Barnes, une Suédoise, semblait concentrée sur ce qui l'attendait. Nous avons sympathisé la veille au soir, à l'hôtel. Elle vivait en Angleterre et venait de remporter le prestigieux Marathon des Sables. Au dîner, un couscous et des légumes grillés que nous avons dégustés assis sur des coussins, je lui avais demandé quelques tuyaux.

– Tes guêtres, tu les as agrafées ou collées à tes chaussures ? m'avait-elle demandé.

Elisabet est propriétaire d'une boutique de course à pied dans l'Essex. Elle connaît bien son affaire. Mes guêtres étaient clipsées à mes chaussures. Est-ce que ça posait un problème ? Elles étaient vendues comme ça et j'avais trouvé ça génial.

– Bah, ça devrait le faire, avait-elle répondu en essayant tant bien que mal de cacher son inquiétude. Tu t'es beaucoup entraîné dans le sable ?

– Euh... Pas du tout, mais on m'a dit que c'était surtout de la terre sèche. Son sourire était teinté de perplexité.

– Sans doute, a-t-elle repris. Combien pèse ton sac ?

Je n'en avais pas la moindre idée. Elle a pris une profonde inspiration. Je lui ai raconté que l'organisateur avait voulu m'effrayer en me déconseillant d'emmener des photos de ma famille. « Vous finirez par les enterrer dans le sable, m'avait-il assuré. Les gens coupent même le manche de leur brosse à dents pour gagner du poids. » Elle avait continué à manger sans réagir.

REMERCIEMENTS

Tout d'abord, un grand merci à Marietta pour avoir tenu le fort pendant que je m'entraînais, que je courais et que je sillonnais le monde en avion pour mes recherches. Merci aussi pour sa merveilleuse compagnie et son soutien infailible. C'est la personne dont j'avais le plus besoin à la fin de chaque course.

Merci aussi à mes enfants, Lila, Uma et Ossian, pour avoir été si gentils et aimants quand j'étais en pleine crise.

Merci à ma mère et à mon père pour leurs attentions et leur prévenance infinie.

À mes frères, Jiva et Govinda, pour leurs encouragements. C'est juste dommage que Govinda ait tout gâché en me battant lors de mon premier long trail.

À Betty et Robin pour leur soutien et leur gentillesse qui n'ont, semble-t-il, pas de limite. Je leur serai éternellement reconnaissant.

À Tom Payn, un brillant athlète et quelqu'un de précieux qui m'a aidé de mille façons, et à Rachel pour ses conseils et pour m'avoir permis d'accrocher mon wagon à Champex-Lac.

À Elisabet Barnes pour m'avoir montré les ficelles au début.

À Damian Hall pour des balades de 6 heures sous la pluie dans les collines.

À Tia Boddington et à tous les Californiens de la Miwok 100K, en particulier Gary et Holly Gellin pour avoir pris soin de moi dans leur magnifique maison de Mill Valley. Merci également à Hal Rosenberg de m'avoir conduit au départ et à Magda Boulet de m'avoir ramené.

À Craig Dennill de Durban pour son hospitalité et pour m'avoir fait découvrir le marathon des Comrades de l'intérieur, à Bob de la Motte pour ses histoires et ses contacts.

À Conyers Davis pour s'être embarqué dans l'aventure africaine de l'ultra – elle n'aurait pas vu le jour sans son énergie et son dynamisme.

Merci à Joe Kelly d'avoir été une telle source d'informations et de s'être intéressé à mes projets, à Gary Ward et David Weinstock d'avoir soigné ma blessure au tendon d'Achille, à Jae Gruenke de m'avoir fait découvrir la méthode Feldenkrais, améliorer ma technique, et à Shane Benzie d'avoir pris le temps de la peaufiner.

À Tom Craggs pour avoir été un coach brillant et compréhensif, dont les séances et les encouragements m'ont aidé tout au long de ce périple.

À Zach Miller, sa sœur Ashley et son mari Nathan pour les quelques jours merveilleux que j'ai passés à Barr Camp, dans le Colorado.

À Quentin et Bing de la Ring O 'Fire, à Anglesey.

À Lowri Morgan pour ses histoires, qui ont fait défiler les kilomètres sans que je m'en aperçoive.

À Shankara Smith et aux merveilleux compteurs de tours des 24 heures Self-Transcendence de Tooting, au sud de Londres.

À Kate Carter d'avoir été une partenaire d'entraînement et de m'avoir commandé les récits de plusieurs de ces ultras.

À Robbie Britton, merci de m'avoir mis en contact avec un tas de monde et d'avoir été assez courageux pour exprimer ses opinions sur les aspects les plus sombres de ce sport.

À mon agent Oli Munson pour son infaillible génie, à Laura Hassan et Fred Baty de chez Faber pour avoir accepté de publier ça et l'avoir mis en forme.

Merci également à tous ceux qui ont pris le temps de parler d'ultra avec moi ou de m'aider d'une manière ou d'une autre : Charlotte Etridge, Jason Koop, Francis Bowen, Risper Kimayo, James Elson chez Centurion Running, Eric Schranz, Michaela O'Sullivan et Andrew Venning, Anke Esser, Kirsty Reade et Pete Aylward, Lee Procter chez Inov-8, Ben Abdelnoor, Deborah Vincent, Juan Esteban Usubillaga à Boulder, Andy Nuttall du magazine *Ultra*, Malcolm Anderson, Jessica Vinluan et Jonathan Litchfield.

Adharanand Finn

Les Ultraterrestres

« Au cours de cette plongée dans l'ultra, j'ai appris qu'il est presque impossible de savoir ce qui nous pousse à faire ce sport de dingues. Bien sûr, on veut gagner, on veut finir, on veut faire de notre mieux, on veut trouver ses limites, on veut que nos proches soient fiers de nous... Tout ça est vrai, mais ça n'explique pas grand-chose. Ce qui nous anime, c'est un besoin irréprensible, un désir profond et primitif d'aller braver la mort et d'en revenir. »

Adharanand Finn, auteur d'une enquête remarquée sur les marathoniens kényans, court son premier trail pour un reportage. Deux ans plus tard, il est au départ du mythique UTMB. En chemin, il aura rencontré les plus grands champions de la course d'endurance, explorant les motivations de ces passionnés... et surtout les siennes.

Les Ultraterrestres (The Rise of the Ultrarunners) est traduit de l'anglais par Jean-Philippe Lefief.

25 € TTC (prix France)



www.editionspaulsen.com