



BERNARD  
**THOMASSON**

**42 km 195**

ROMAN

ARTHAUD POCHE

*« Courir est mon plaisir. Une échappée belle à portée de jambes. Courir est un besoin. Une bulle qui suspend la vie. Courir offre une liberté insolente. Une ligne de fuite. Mais courir peut rendre prisonnier. Moi, courir m'a sauvé. »*

42 km 195

Pendant 42 km 195, le héros emmène le lecteur sur le parcours mythique du marathon de Paris, kilomètre après kilomètre. Voyage historique depuis la bataille de Marathon, tour du monde de quarante-deux courses parmi les plus réputées de la planète, promenade philosophique dans la tête d'un sportif, et aventure humaine faite des élans, des doutes, des joies et des douleurs d'un coureur pas comme les autres, ce roman singulier emporte sans jamais s'essouffler.

*Le journaliste de France Info **Bernard Thomasson** dévoile ici une de ses passions. Auteur de plusieurs romans et d'un recueil de nouvelles, il a couru près de vingt marathons dans le monde.*

42 km 195

DU MÊME AUTEUR

*Je voulais vous donner des nouvelles*, nouvelles, Odile Jacob, 2009.

*Ma petite Française*, roman, Le Seuil, 2011.

*Guide de voyage météo*, avec Louis Bodin, Odile Jacob, 2013.

*Un été sans alcool*, roman, Le Seuil, 2014, Prix Arverne 2015, Prix littéraire national de l'Audiolecture 2016.

*L'Histoire à la carte*, avec Thierry Marx, La Martinière, 2015, Prix des Écrivains gastronomes 2016.

*42 km 195*, roman, Flammarion, 2015 et Audible, 2016.

*Les fantômes du 3<sup>e</sup> étage*, roman, Seuil, 2017.

*Chefs à la carte*, avec Thierry Marx, Seuil, 2017.

Bernard Thomasson

42 km 195

*roman*

Flammarion

© Flammarion, 2015.

© Flammarion, Paris, 2017 pour la présente édition.

ISBN : 978-2-0814-2508-8

« Courir c'est être libre  
Libre dans l'espace  
Libre dans le temps  
Libre dans la société  
Libre dans sa tête. »

Benedict Maverick



Courir.

Courir est mon plaisir. Une échappée belle à portée de jambes. L'impression de tout quitter pour se fondre dans le milieu qui vous accueille. J'affectionne surtout les petits sentiers de terre perdus dans la nature.

Courir est un besoin. Une bulle qui suspend la vie. Le sentiment de retrouver la partie de soi perdue dans le maelström de l'existence. J'aime sentir mon corps dans son effort physique, et fouiller mon esprit – oserais-je dire mon âme – sans contrainte. Une forme de contemplation.

Courir offre une liberté insolente. Toutes les frontières sont abolies, celles du temps et celles des hommes. Seul l'horizon compte, une ligne de fuite ouverte. Avec l'ambition de se projeter dans un avenir immédiat : il faut juste engager la foulée suivante.

Mais attention ! Courir peut rendre prisonnier. Quel paradoxe ! Car l'addiction guette. On prend vite goût à la montée des endorphines. Benedict a succombé à cette aliénation. Moi, au contraire, courir m'a sauvé.



## ÉCHAUFFEMENT

Tout commence la veille. Religieusement, hier soir, j'ai disposé ma tenue sur le lit de la chambre d'amis. Au niveau de l'oreiller, le bandeau anti-sueur : un orange fluo assorti aux chaussettes à l'autre bout du matelas. Puis le tee-shirt avec, dans le dos, le grand cœur rouge dessiné au-dessus du courriel pour les dons et, sur le devant, le dossard tenu par des épingles à nourrice, quatre, une à chaque coin. On n'imagine pas combien la fixation de ce carré exige de minutie. Il faut calculer au millimètre près pour éviter au tissu des plis dont le frottement, à la longue, finirait par irriter. Énérvé par plusieurs essais infructueux, le maillot posé bien à plat sur une table, j'ai fini par l'enfiler, par bomber un peu le torse, et Manon a pu agraffer le dossard (qui, contrairement à ce que présume son nom, présente l'étrange spécificité d'être accroché sur le ventre). Option polyester et élasthanne, à la fois « respirant », « souple », et « protecteur », pour cette pièce maîtresse. En effet, durant les dernières sorties longues, j'ai testé le coton, rigide et trop chaud. En outre, ce genre de

vêtement en microfibres est fun, très flatteur puisqu'il suit la ligne du corps avec économie, et il s'avère efficace pour absorber la transpiration et maintenir à l'aise. Ensuite, le short. Simple, léger, ample, avec slip intégré, là encore pour éviter toute irritation. Les demi-bas de contention qui vont recouvrir mes mollets. Il paraît que cela aide pour la circulation et permet d'éviter les crampes. Les chaussettes, en coton elles, sont renforcées au talon et vers les coussinets qui forment la partie haute de la voûte plantaire. Enfin, les baskets. Mes Asics. Je ne cours qu'avec cette marque. J'aurais tout aussi bien pu choisir Nike, du nom de la déesse grecque personnifiant la victoire. Mais j'ai opté pour Asics. Pour leur ligne, leur confort, parce que je kiffe l'acronyme *Anima Sana In Corpore Sano* (« Une âme saine dans un corps sain »), et parce qu'elles sont fabriquées au Japon, le pays de Murakami, ce fou de course et génie de l'écriture. Semelle régulière : je ne suis ni pronateur (pied vers l'intérieur), ni supinateur (pied vers l'extérieur).

Voilà tout mon accoutrement aligné sur le lit.

Hier soir, on aurait dit un Pinocchio immobile, prêt à s'animer. Et vers minuit, pendant que je tournais sous la couette dans la fièvre d'un gosse qui n'arrive pas à s'endormir la veille de Noël, lui n'attendait plus qu'une chose, que je lui donne vie.

Mission accomplie ce matin : mon Pinocchio trotte gentiment près de l'avenue Foch. Il n'est pas le seul. Des dizaines, des centaines, des milliers de marionnettes s'éveillent doucement. Les unes, encore

allongées, inspirent en profondeur comme pour envoyer du souffle dans leurs membres engourdis. D'autres sont déjà assises et déplient, qui un bras, qui une jambe, qui un tronc peu pressé de s'extirper de sa gangue de sommeil. Des fils invisibles font doucement pivoter les têtes autour de leur cou, ou donnent aux épaules un petit mouvement de rotation. Au début, les gestes peuvent être un peu mécaniques, saccadés, mais ils finissent par s'harmoniser.

Peu à peu, les marionnettes se font humaines.

On voit des hommes debout, appuyés à un arbre, le corps plié pour assouplir les muscles. Des femmes qui pratiquent des exercices de gymnastique précis afin d'amener leur organisme à une température un peu plus élevée que les douze degrés de ce début de dimanche.

On a beau être en avril, le frais du petit jour garde tout son sens. Il me rappelle mes matins d'enfance, lorsque j'attendais le bus scolaire à huit heures, en toutes saisons. Ma mère parfois m'emmitouflait dans plusieurs couches successives d'habits, comme des pelures d'oignon, pour m'éviter de geler sur place. Et sa voix douce d'infinis conseils : « Philippe, tu n'enlèveras ton écharpe qu'une fois entré dans le bâtiment du collège !

— Mais, maman, le bus est chauffé.

— Je ne veux pas que tu attrapes le froid.

— Bon d'accord, je verrai...

— Non ! C'est tout vu, tu vas faire ce que je te dis ! »

Maman avait raison. J'étais abonné aux angines. Tout le contraire de Rafaël, solide comme un roc. Avec nos deux ans d'écart, il était déjà pensionnaire au lycée quand j'allais encore au collège voisin. Mon frère a toujours été un grand sportif : basket, tennis, squash, natation. Tout lui réussissait. À l'inverse, ma santé fragile m'a toujours éloigné des stades et des gymnases. J'étais régulièrement dispensé de cours d'éducation physique.

Et me voilà aligné pour le marathon de Paris ! Quel paradoxe... Lorsque je lui ai présenté mon projet, surtout après ce qui m'est arrivé, Rafaël m'a dit sa fierté, et celle qu'aurait eue maman. Avec Manon et Emy, ils sont déjà positionnés au cinquième kilomètre. Ils vont m'encourager à plusieurs points du parcours. Maman me manque, aujourd'hui.

« Je crois qu'on va avoir un temps idéal, me glisse un quadragénaire qui se retrouve à ma hauteur.

— C'est quoi, un temps idéal ?

— Pas trop chaud ! Surtout pas trop chaud. Mieux vaut se les briser un peu avant le départ, mais ne pas être écrasé dès le milieu de matinée. J'ai connu ça à Saragosse, il y a deux ans – pourtant en automne, fin septembre. Un putain de cagnard ! J'ai failli ne jamais en voir le bout.

— Ah... Et vous avez terminé quand même ?

— Sur les genoux. Lessivé, épuisé, vidé. 4 h 05. Mon plus mauvais temps. Et toi ?

— Heu... moi... c'est mon premier.

— Génial ! Pour le premier, tu sais, le seul truc qui compte, c'est de finir ! »

Y parviendrai-je seulement ? Quelle folie ! À quelques minutes du coup de pistolet, mes doutes s'amplifient. Suis-je bien en état d'avaloir ces 42 kilomètres 195 ? Je me suis lancé ce défi pour me prouver que je peux vivre encore. Malgré les épreuves. Malgré ma nouvelle vie.

J'ai peur. Peur de ne pas atteindre cette foutue ligne d'arrivée. Peur de m'effondrer comme le valeureux Phidippidès, mort d'épuisement après avoir couru pour annoncer aux Athéniens la victoire sur les Perses à la bataille de Marathon, ainsi que le dépeint le tableau de Luc-Olivier Merson, *Le Soldat de Marathon*<sup>1</sup>.

Pourtant je dois le faire. Au moins pour Manon, qui m'a soutenu sans relâche. Je le dois aussi à toute l'équipe qui m'a entouré et porté durant ces longs mois difficiles. Pour eux, je ne peux défaillir. La défaite m'est interdite.

Mais, dès qu'il s'agit de sport, surtout d'une course sur une telle distance, n'est-ce pas le corps qui décide, et non le cerveau ?

Encore que...

---

1. Toutes les œuvres citées sont référencées à la fin du livre.



## DÉPART !

Le mental. Maverick le martèle dans son livre. Une volonté de fer, un moral d'acier, un tempérament trempé. Si les jambes flanchent, il faut tenir dans sa tête. L'Américain raconte comment il se jouait régulièrement le couplet de la visualisation : « S'imaginer en train de vivre chaque instant de l'épreuve. Fabriquer les images de ce qui peut arriver, aux ravitaillements, si une crampe survient, ou face au "mur" du trentième. Au moindre coup de mou, penser à l'instant où le pied écrasera la ligne d'arrivée. Mentaliser tout. Comme un tueur du ring pratique le *shadow-boxing*. Les événements déjà vécus en virtuel sont plus faciles à appréhender en réel. » Facile à dire...

Avant de me lancer dans cette aventure, j'ai visualisé à ma manière. En dévorant des dizaines de livres sur la course, depuis plus d'un an. Derrière chaque histoire, il y a une passion, un parcours humain, un cœur qui bat. Cela ne peut me laisser indifférent. J'ai donc tourné des milliers de pages, d'Hérodote à Jean Echenoz, d'Alan Sillitoe à Henry de Montherlant, de Christopher McDougall à Benedict Maverick.

Benedict, je suis tombé dessus par hasard, chez un bouquiniste du quai Voltaire, un dimanche où j'allais m'entraîner près de la Seine il y a un an et demi. Je flâne rarement devant ces boutiques extraordinaires constituées d'une simple boîte qui, une fois dépliée, devient une véritable devanture de librairie. Leur côté suranné ajoute au cliché du Paris touristique, avec tous ces ouvrages d'une autre époque, aux reliures de cuir, aux pages un peu rigides, au format hors du temps.

Le destin m'a conduit à passer tout près d'une de ces cavernes d'Ali Baba, mais aussi à laisser traîner mon regard vers la table où s'empilaient des grands manuels géographiques poussiéreux. Au milieu, trônait un petit livre daté de 2012 ce qui, déjà, m'a accroché l'œil. Sur-tout, son titre m'a cloué sur place : *Mes quarante-deux marathons*. Non seulement, il s'agissait d'un bouquin sur la course que je n'avais pas encore lu, mais son auteur prétendait avoir couru autant d'épreuves qu'une seule d'entre elles compte de kilomètres !

Curieux d'en savoir plus, je saisis l'objet, l'ouvris au premier chapitre, et parcourus quelques lignes...

\*

« New York reste un marathon initiatique, le plus mythique au monde, celui qui rassemble chaque année le premier dimanche de novembre près de cent mille mollets, dont beaucoup venus du monde entier. New York. La magie du nom fonctionne toujours. Magie du lieu en réalité. Il s'agit de parcourir les cinq

*boroughs*<sup>1</sup> de la ville – Staten Island, Brooklyn, Queens, Bronx, et Manhattan –, des noms qui ont traversé l'histoire.

» La première édition, en 1970, alignait davantage de coureurs que de spectateurs ! Cent vingt-sept, dont un peu plus de cinquante seulement bouclèrent la course. Cette dernière était cantonnée, à l'époque, à Central Park. Les écureuils goguenards s'immobilisaient parfois devant ces forçats qui tournaient en rond sous leurs yeux. Au début des années quatre-vingt, Alberto Salazar fut le roi de New York en remportant trois victoires successives, malgré sa dégaine de grand maigrichon avec son mètre quatre-vingt-six pour soixante kilos. Son "Duel au soleil" (mais à Boston en 1982 : deux secondes d'avance pour la victoire sur Dick Beardsley) le fit entrer dans la légende ; à l'issue de l'exploit ce jour-là, n'ayant pas bu une goutte durant tout le parcours, il s'effondra et reçut six litres d'eau en perfusion dans une salle d'urgence aménagée pour lui.

» Désormais, le marathon de New York attire des centaines de millions de téléspectateurs dans le monde entier. Avant même de s'engager sur les deux niveaux du pont de Verrazano-Narrows, vibrant quatre kilomètres durant sous les foulées à répétition, l'épopée aura commencé au milieu de la nuit. Parce que Staten Island est loin. Pour les milliers de coureurs qui ont pris résidence à Manhattan (afin de visiter un peu, de faire quelques emplettes les jours précédents, ou d'être

---

1. Quartiers.

le plus proche de leur hôtel après l'effort) et qui doivent rallier le champ du départ avant huit heures du matin, une incroyable logistique est développée. Depuis la *Public Library*<sup>1</sup> sur la Cinquième Avenue, une noria de bus garés à la queue leu leu embarque les amateurs. Un autocar toutes les cinq minutes, chaque participant arbore son dossard, sésame indispensable pour grimper à bord.

» Parallèle à la ligne des bus sur la chaussée, une ligne d'impatience le long trottoir. On piétine, on souffle dans ses mains, on boit le dernier café dans un gobelet plastique emporté de l'hôtel, on échange les souvenirs de courses passées. Large de plusieurs individus de front, ce flot contourne le square depuis l'arrière. Il est nourri par des rivières humaines formées depuis Time Square au nord ou Union Square au sud. Du plus loin de la cité, des petits ruisseaux se sont agglomérés, carrefour après carrefour. Étrange nervure humaine. Une toile gigantesque au ras du sol qui aurait sans doute déboussolé l'Homme Araignée, plus à son aise au sommet des buildings new-yorkais. »

\*

Je refermai le livre, l'achetai, renonçai ce jour-là à mon jogging sur les bords de Seine pour finir de consommer le récit, car je sentis que ce Benedict Maverick allait devenir mon meilleur ami.

---

1. La bibliothèque municipale.

Et là, en ce dimanche matin, comment ne pas penser à lui, à la marée humaine de son marathon new-yorkais alors que je baigne dans celle de mon marathon parisien ? Le coup de pistolet vient de retentir. Les professionnels se sont élancés, le speaker a cité les favoris, toujours des Kenyans ou des Éthiopiens ! Au total, ils sont quelques dizaines à peine, dans un carré d'or réservé, à prétendre réaliser moins de 2 h 15. Pour le reste, nous les milliers d'amateurs, la ligne est encore loin. Je veux dire... la ligne du départ !



## KM 1

Autour de moi, dans l'avant-dernier sas, celui des plus de 4 heures, la tension monte. Ça piaffe d'impatience, ça s'excite, ça donne de la voix. Au loin, les meilleurs galopent déjà. Mais pour nous, cinq bonnes minutes en piétinant sont nécessaires avant d'atteindre le point zéro. Autant que le héros du roman *La Ligne bleue* : « Les premiers sont partis, les autres font du surplace. Quatre minutes trente, que Max décompte de son temps avant de franchir la vraie ligne. » Mettre en branle cinquante mille individus n'est pas une mince affaire.

Durant cette lente progression, c'est la valse des vêtements. Les vieux tee-shirts, les vestes de survêtement qu'on ne portera plus, les sweats usés volent au-dessus des têtes et des grillages pour atterrir sur les trottoirs des Champs-Élysées. Chacun jette les ultimes écorces qui auront permis de garder les muscles au chaud. Rien n'est perdu : une armada de bénévoles récupère tous ces textiles pour des associations qui les recycleront.

Les plus aguerris arborent fièrement un poncho thermique, fourni par leur club. Sinon – et je m'en amuse

durant les interminables minutes qui précèdent le coup de pistolet libérateur –, le grand classique du départ de course reste le sac-poubelle. Percé pour la tête et les bras, il recouvre tout le corps jusqu'au bas des jambes. Sauf chez les plus-d'un-mètre-quatre-vingts comme moi dont les chevilles demeurent à l'air libre. De l'inconvénient d'être grand pour courir.

Cet effeuillage multicolore porte le symbole de la mise à nu du coureur. À partir de maintenant, sans protection aucune, ce dernier soumet son corps à l'effort. Seul, face à lui-même et aux éléments extérieurs, il s'engage dans le combat pour lequel il a consenti tant de sacrifices, tant d'heures de préparation, de mois d'entraînement. On ne peut plus compter que sur soi pour embrasser le parcours merveilleux. Car il y a de l'émerveillement dans un tel défi, du rêve, du conte de fées. C'est presque irréel. Pouvoir dire : « Je l'ai fait. » Malgré toute l'inutilité de la démarche. Il est des gestes que l'on accomplit uniquement pour démontrer qu'on en est capable.

Jean Baudrillard a écrit que « le marathon est une forme de suicide démonstratif, de suicide publicitaire ». Mais pour prouver quoi ? Le philosophe s'interroge : « Faut-il continuellement faire la preuve de sa propre vie ? Étrange signe de faiblesse, signe d'un fanatisme nouveau, celui de la performance sans visage, celui d'une évidence sans fin. »

Moi, je sais pourquoi je suis là. J'ai tant enduré, tant désespéré puis espéré, vu mon existence s'éloigner puis revenir, côtoyé la mort de si près, que oui, n'en

dépense au grand penseur, je dois faire la preuve de ma propre vie. De ma nouvelle vie. Au sens propre du terme, cette course m'est vitale.

Dans la masse en mouvement autour de moi, chaque homme et chaque femme, quel que soit son âge ou sa condition, a sa très bonne raison pour s'aligner en haut d'une avenue qui lui annonce des heures difficiles. De cette masse en mouvement jaillit une force incroyable. Non seulement par la clameur qui accompagne la détonation, mais aussi par l'enthousiasme partagé, la joie communicative, le sentiment de solidarité et de bonheur. Une puissance de vie inouïe.

Je n'avais jamais connu cela. Je le ressens dans les mots d'encouragement que chacun s'adresse. Je le lis dans les regards brillants. Je l'entends dans les sourires qu'on échange, même entre inconnus. Je le perçois dans les rires. Ces rires, parfois un peu crispés à s'imaginer le saut dans l'inconnu, mais le plus souvent heureux. On se tape sur l'épaule, on se lance des œillades, on se prodigue un dernier conseil.

Mon cœur s'emballe. Un peu. Pas trop. Juste assez pour me prévenir qu'il est prêt, qu'il compte sur moi autant que je compte sur lui, qu'il va m'accompagner jusqu'au bout. Pour me rappeler qu'il faudra surveiller le tempo du début à la fin, bien penser à tout ce qui a été prévu au fil des kilomètres. Pour me rappeler surtout que d'autres cœurs battent à l'unisson, marquant l'amour qui m'entoure : Manon, mon soleil depuis plus de vingt ans ; Rafaël, qui m'a vu grandir à ses côtés ; Alain, l'homme aux doigts d'or sans qui

je ne serais pas là et qui va suivre ma course sur son écran ; Emy, mon coach individuel depuis plus de deux ans.

Au moment de franchir enfin la ligne de départ – dans le concert des milliers de bips sonores que lâchent les puces attachées aux chaussures en passant sur le fil magnétique au sol (ce qui donnera le temps net exact à l'arrivée) –, une bouffée m'envahit. L'émotion me gagne, les larmes me montent aux yeux. Comme Benedict Maverick à Prague...

\*

« Mille tours et mille clochers. » La ville a miraculeusement échappé aux bombardements de la Seconde Guerre mondiale. Elle reste un livre d'histoire ouvert qu'il faut prendre le temps de lire en dehors de la course. Car le tracé – qui flirte tout du long avec celui de la rivière tels deux fils tissés – frôle le cimetière juif mais sans donner à le voir, ne grimpe pas jusqu'au château où Kafka habita dans la Ruelle d'Or, ne s'enfonce pas dans les méandres de Staré Město, le centre historique, même si le départ et l'arrivée occupent la Vieille Place avec son hôtel de ville et son horloge astronomique (non homologuée pour enregistrer les temps officiels). Au moins, le parcours emprunte-t-il le pont Charles, encadré de ses grandes statues et lampadaires à l'ancienne, qui offre en venant de Málá Strana une vue imprenable sur la cité.

» À huit reprises au total, les coureurs franchissent la Vltava, cette rivière qui prend sa source sur le versant

oriental de la montagne Noire, sillonne la Bohême, et va se noyer dans l'Elbe après plus de quatre cents kilomètres de bons et loyaux services. On la connaît mieux sous le nom de Moldau. La *Moldau* est un poème symphonique de Bedřich Smetana, qui démarre par des volutes de flûtes et de hautbois entrecoupées de pincements de cordes comme un léger ruisseau, puis s'élançe noblement avec violoncelles et violons tel un fleuve devenu majestueux, avant de se déchaîner autour des cymbales, bugles et trompettes en un bouillonnement des flots.

» Entendre cette musique-là, juste après le pistolet du départ, diffusée tout au long du premier kilomètre par de puissants haut-parleurs, est un véritable choc. Au-delà des simples frissons. Le cœur accélère. Les yeux s'embuent. Les foulées s'accordent au tempo de l'orchestre. L'esprit vagabonde déjà. On a oublié la course, les conditions météo, les crampes à venir. On vole littéralement en suivant les élans de Smetana. Tout le peloton devient un fleuve humain qui coule ses eaux dans le vrai : marathon et Vltava entremêlés. »

\*

La descente des Champs-Élysées est moins lyrique que la traversée de Prague. Mais elle ne manque pas de charme non plus, ni d'émotion. Dévaler cette immense artère réservée d'ordinaire à un intense trafic. Entrer dans la transe du cadencement des chaussures qui martèlent le bitume en lieu et place des bruits de

moteurs, crissements de pneus et autres klaxons. Quelle singulière conquête de la plus belle avenue du monde ! Je savoure le moment en m'efforçant de ne pas me laisser, comme Maverick à Prague, emporter par le trouble.

« Méfie-toi du premier kilomètre, m'a prévenu un ancien. Il est terrible parce qu'il donne envie de foncer, de prendre de l'avance sur le tempo qu'on vise, surtout en pente douce comme sur les Champs. La fraîcheur du corps le permet, mais ce serait une grave erreur.

— Faut-il se retenir ?

— Si tu es loin à l'arrière, cela se fera naturellement, parce qu'avec beaucoup de monde, le démarrage est plutôt lent. Mais si tu as un peu de place devant toi, que tu sens tes jambes si impatientes qu'elles te poussent à accélérer, dans ce cas-là, en effet, retiens-toi. Moi je respecte mon timing à la seconde. Cinq minutes au "kilo"<sup>1</sup>. Pas moins. C'est autant d'énergie en réserve pour la suite. Et la garantie de mes 3 h 30 au final. »

Fort de ces conseils avisés, je respecte ma propre consigne : six minutes et trois secondes au passage du panneau « Km 1 ». Je me suis dépêché d'aller lentement...

---

1. Kilomètre.

## KM 2

La Fontaine donne le ton. Chacun connaît le premier vers de sa fable compétitive : « Rien ne sert de courir ; il faut partir à point. » Qui n'a pas appris ce poème à l'école ? Le pari est lancé par la tortue, lente à se mouvoir, alourdie par sa carapace, peu encline à la compétition. Elle défie le lièvre, assez musclé pour détalier à la vitesse de l'éclair, agile dans ses mouvements, léger comme l'air. On la croit folle, mais elle devine l'arrogance et l'orgueil de celui qui aimera mieux musarder, attendre, faire le beau avant de s'élancer. Trois enjambées suffisent à sa victoire, or il est déjà trop tard lorsqu'il les engage. Sa prétention s'écroule avant même qu'il démarre : la tortue touche au but.

Dans l'ode, je préfère le vingt-deuxième vers : « Elle se hâte avec lenteur. » Presque une devise pour tout bon marathonien, bien inspiré à suivre l'exemple de la tortue. Ne pas s'emballer au départ, ne pas présumer de sa vitesse ni de ses forces, maintenir un effort raisonnable et régulier. Faire rimer – dans l'esprit de La Fontaine – patience avec endurance, détermination avec obstination, volonté avec

ténacité, courage avec ouvrage. Antoine de Gaudemar remarque, dans *Le Goût de courir*, que l'athlétisme moderne utilise des « lièvres » pour le fond : « Coureurs rapides qui entraînent à vive allure le peloton dans les premiers tours de piste et relâchent ensuite complètement leur effort pour terminer loin derrière quand ils n'abandonnent pas tout simplement. » Ceux-là non plus ne gagnent pas.

Devant moi, il en est pourtant qui jouent les lièvres, sans doute pressés de rattraper quelques dizaines de secondes de retard prises au départ. Est-ce raisonnable ? Je ne sais que penser. Je m'efforce de ne pas me laisser entraîner par les plus rapides. Peu importe d'être doublé par ma droite et par ma gauche. Il me faut trouver mon propre rythme. En fonction de mes séances avec Emy, je vise une arrivée entre 4 heures et 4 h 30. Les foulées doivent devenir automatiques, comme le tic-tac immuable d'un métronome. Les oublier, me laisser bercer par la musique des semelles : flip, flap, flip, flap, flip, flap...

Chacun de mes pas, un peu raide aux premiers hectomètres, s'assouplit doucement. Je tente de relâcher les muscles au maximum pour éviter la mésaventure de Maverick à Madrid : les crampes. Elles sont ma plus grande angoisse sur une telle distance...

\*

« Il n'est pas le plus beau marathon, mais à coup sûr l'un des plus délicats à aborder. À preuve, année

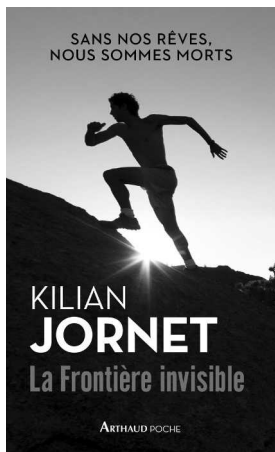
# La Frontière invisible

KILIAN JORNET

« *Parce que nous sommes des hommes forgés par nos rêves. Parce que sans nos rêves, nous sommes morts.* »

Après *Courir ou Mourir*, Kilian Jornet reprend la plume. Avec *La Frontière invisible*, celui que l'on surnomme « l'ultra-terrestre » livre une réflexion intime et poignante sur son amour des sommets, son besoin de solitude et son attirance pour les défis les plus insensés : records d'ascension du mont Blanc, du Cervin, etc. Grâce à un style très personnel où il mêle harmonieusement fiction et réalité, Kilian Jornet révèle la complexité de son identité tout en assumant ses choix. Pour lui, « vivre sans prendre de risques n'est pas vivre ».

Un ouvrage authentique, intense et terriblement humain, à l'image de son auteur.



ISBN : 978-2-0813-4789-2 - Prix : 6,90 € - 272 pages



Composition et mise en pages  
Nord Compo à Villeneuve-d'Ascq

N° d'édition : L.01EBNN000524.N001  
Dépôt légal : septembre 2017