

LE MAGAZINE N°1 DU PLAISIR DE COURIR ET DE LA FORME N°240 · OCTOBRE 2004

JOGGING

INTERNATIONAL

Du nouveau dans votre ENTRAÎNEMENT

> LE VÉLO : UN PLUS
POUR PROGRESSER

> FONCIER : 4 SEMAINES
POUR DEVENIR ENDURANT

FCM, VMA, VO2, SEUILS...
MESUREZ VOUS-MÊME
VOTRE POTENTIEL

RÉVÉLATION

LE MUR
DU MARATHON
COMPRENDRE
POUR MIEUX L'ÉVITER

MAL DE DOS
PRÉVENIR ET GUÉRIR
...EN COURANT

MARATHON
DE PARIS 2005

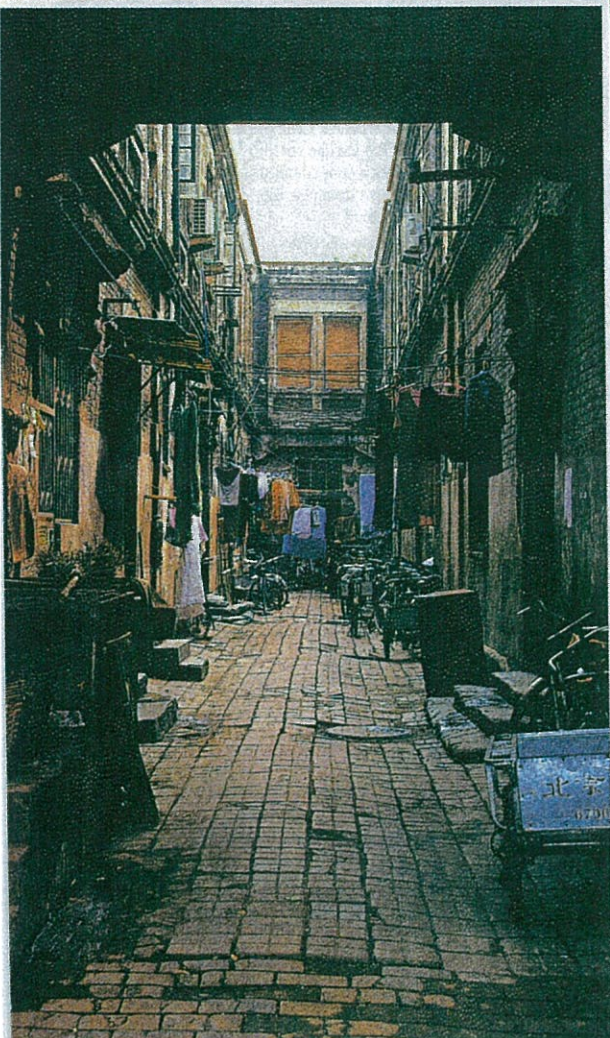
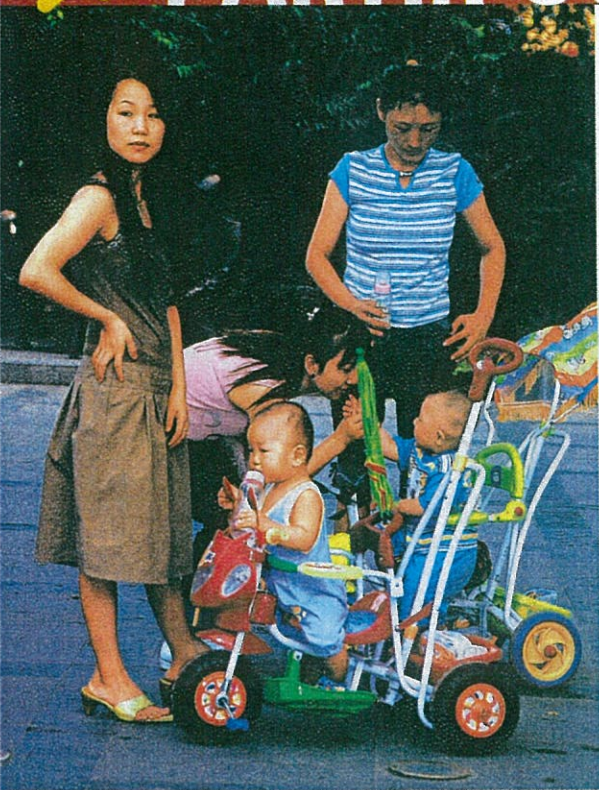
150 DOSSARDS À GAGNER
AVEC **JOGGING**

motor
presse

T 01779-240 - F. 4,95 €



CHINE PARTIR COURIR



CHINE - FOULÉES DE A LA DECOU

Après un an d'interruption, ces 9^e Foulées demeurent un raid de choix pour qui souhaite vivre une aventure sportive et humaine. En onze étapes, dont six nouveaux parcours, 160 ambassadeurs-coureurs sont partis à la découverte d'eux-mêmes et des autres... Un beau prélude à l'année de la France en Chine qui débute en octobre 2004. Et un raid qui vise à être aussi mythique que la route sur laquelle il chemine. Culture, effort: suivez la caravane sur cette voie où tout est échange.

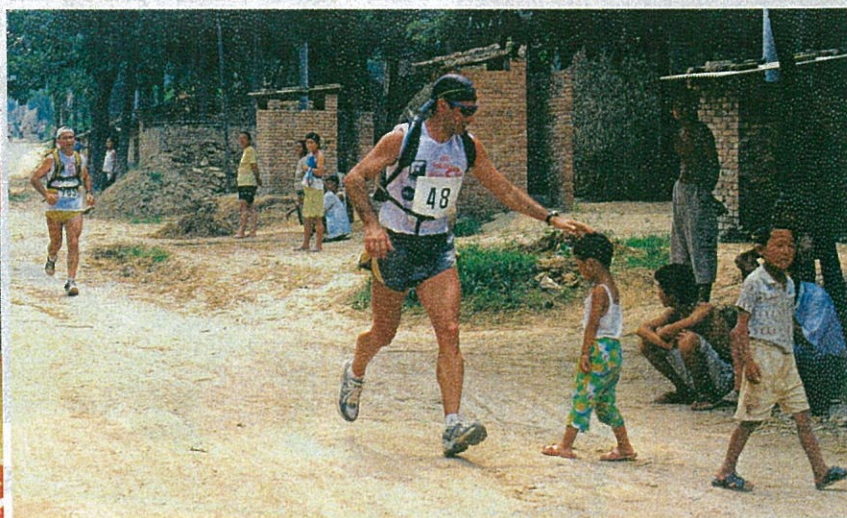
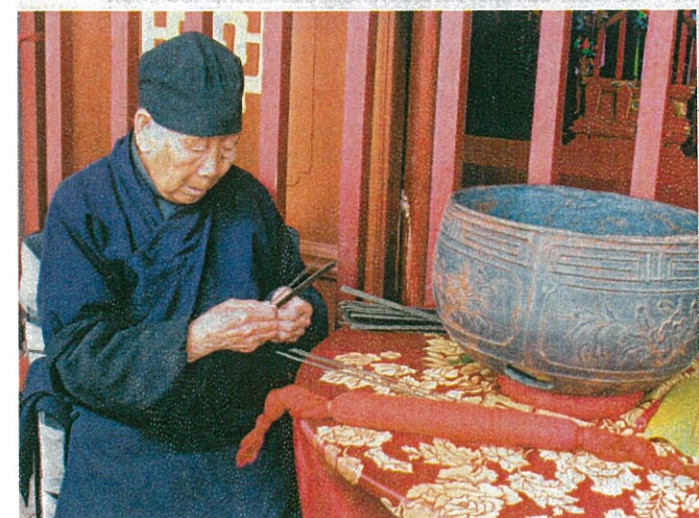
PARTAGEZ CES RÊVES DE SOIE.

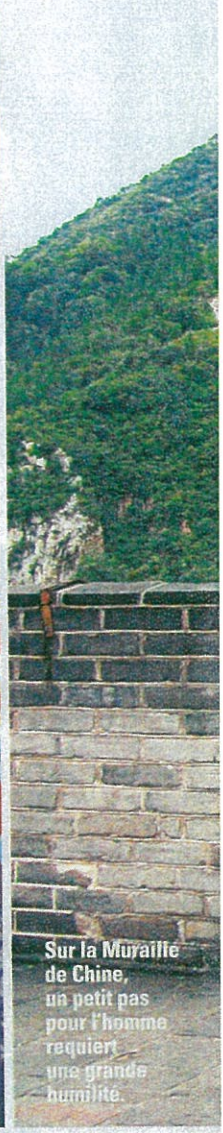
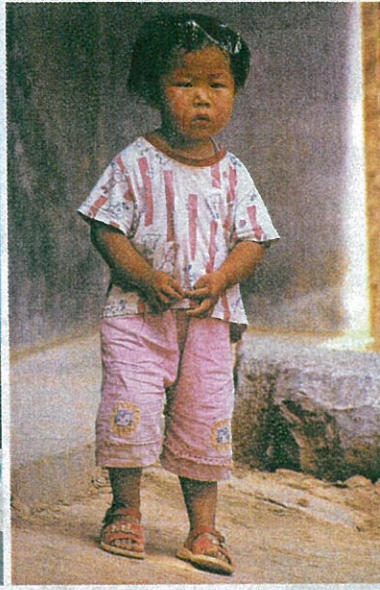
TEXTE : FRÉDÉRIC GARGAUD - PHOTOS : SDPO



LA SOIE

VERTE DE SOIE





Sur la Muraille de Chine, un petit pas pour l'homme requiert une grande humilité.

Voir autant de « longs nez » en short ne manque pas d'étonner les populations locales !

Prologue. Prolongements tentaculaires, des tours aux milliers de visages, toutes semblables. Partout. Des fils électriques enchevêtrés, circulation échevelée; bourdonnements, grouillements, suintements. Mauvaise nuit, drôle de rêve. Décalage. Il est 5 heures, Paris s'endort. La caravane s'éveille dans un futur moite, baroque, Pékin, capitale d'un pays-continent et d'un milliard trois cent mille habitants. Parmi eux, les 160 marcheurs et coureurs s'élancent pour une mise en jambe dans Wang Fujing. L'artère est jumelée avec les Champs-Élysées. L'aventure sera placée sous le

signe de l'échange. Autorités, journalistes et coureurs chinois sont présents. Trois allers-retours avant le grand jour, les 9^e Foulées de la Soie peuvent commencer.

À Xi'an, pas ailleurs. D'ici partaient les routes de la Soie (cf. encadré). D'ici partiront les Foulées du même nom. Ou plutôt juste à côté. Les dix-neuf premiers kilomètres sont courus entre chemins de terre et routes bitumées. Entre champs de maïs et villages égrenés. Des vaches viennent se mêler aux spectateurs chinois, aux enfants tout sourire. Voilà de quoi surmonter les premières difficultés : « *le parcours est roulant mais brûlant* » plaisante Claire. La Jurassienne a l'accent trainant et le rire débridé. Elle n'a guère l'habitude de ces chaleurs. Elle finira quand même première féminine de l'étape. Comme pour toutes les autres, d'ailleurs. « *J'attendais ce raid avec impatience... Dans ma tête, je me voyais déjà gagner.* »

Les premières foulées se déroulent dans la campagne chinoise.



L'esprit de compétition ne s'achète pas. Le temps non plus. La course du jour, un contre la montre, est là pour le rappeler. Le départ est donné toutes les 30 secondes, à 14 mètres au-dessus du sol, sur les remparts de Xi'an, en équilibre entre deux mondes. D'un côté cette construction du XIV^e siècle; partout autour des horri-buildings poussés en symbiose avec cette ville champignon. Les tambourinaires scandent les foulées des coureurs qui s'élancent. Piano pour certains. Forte pour beaucoup. Christophe, Niortais en sueur, commente : « *Sur ce type d'épreuve, on a tendance à partir vite, d'autant que la distan-*

REPÈRES

1 HOMMES

- 1. Noredidine Khezzane (France), 10 h 40 mn 29 s
- 2. Ivan Bourgeois (France), 11 h 14 mn 21 s
- 3. Alexandre Sybillain (France), 11 h 34 mn 31 s

2 FEMMES

- 1. Claire André Mairot (France), 13 h 18 mn 54 s
- 2. Malou Unfer (Luxembourg), 14 h 29 mn 19 s
- 3. Frédérique Laurent (France), 15 h 01 mn 51 s

Mention spéciale :
Marjorie Winter (Grande-Bretagne),
21 h 55 mn 41 s

3 GÉNÉRAL

- 160 participants dont 127 coureurs
 - 11 étapes
- Environ 150 km pour les coureurs, 80 pour les marcheurs

ce est courte. Je l'ai payé sur les derniers kilomètres. » Gérer sa course ne suffit pas. Les nombreuses visites conduiront les concurrents de la Cité Interdite à l'armée en terre cuite de Xi'an en passant par le temple de Gaomiao. Les yeux sont ravis mais les jambes subissent. Sans oublier les transferts...

Changement de caravansérail, direction Zhongwei, à la limite de la Mongolie intérieure. La police ouvre la route. Jean-Claude Lecomec, convoyeur en chef, a dû obtenir du Grand Khan un *gerege*. Ce sauf-conduit permet à Marco Polo de cheminer sur les routes de la Soie et de recevoir les égards dus à son rang. Les concurrents, eux, sont propulsés au milieu d'une foule compacte venue les accueillir. C'est la première fois que le raid traverse cette région. La population mobilisée est à la fois souriante, méfiante et étonnée; beaucoup n'ont jamais vu de « *longs nez* ». « *Il y a de la fraternité à se regarder avec cette même curiosité* » médite Jean-Pierre, Aixois et sexagénaire. Les coureurs sont eux aussi ébahis. Ils effectuent trois boucles de quatre kilomètres, la bouche en cœur au sein de cette ville de 350 000 habitants. Ils traversent le marché, slalomant entre le public, les quartiers de viande et les épices. « *Étonnant* », certifie Noredidine, souriant leader de la course. Sur ce parcours plat, il a pu se « *réserver pour demain, l'étape de la semaine, le grand jour.* »

Tengger, extrémité sud du désert de Gobi. Le nom suffit à impressionner; les concurrents portent le masque. Tout a pourtant bien commencé. La chaleur tant redou-

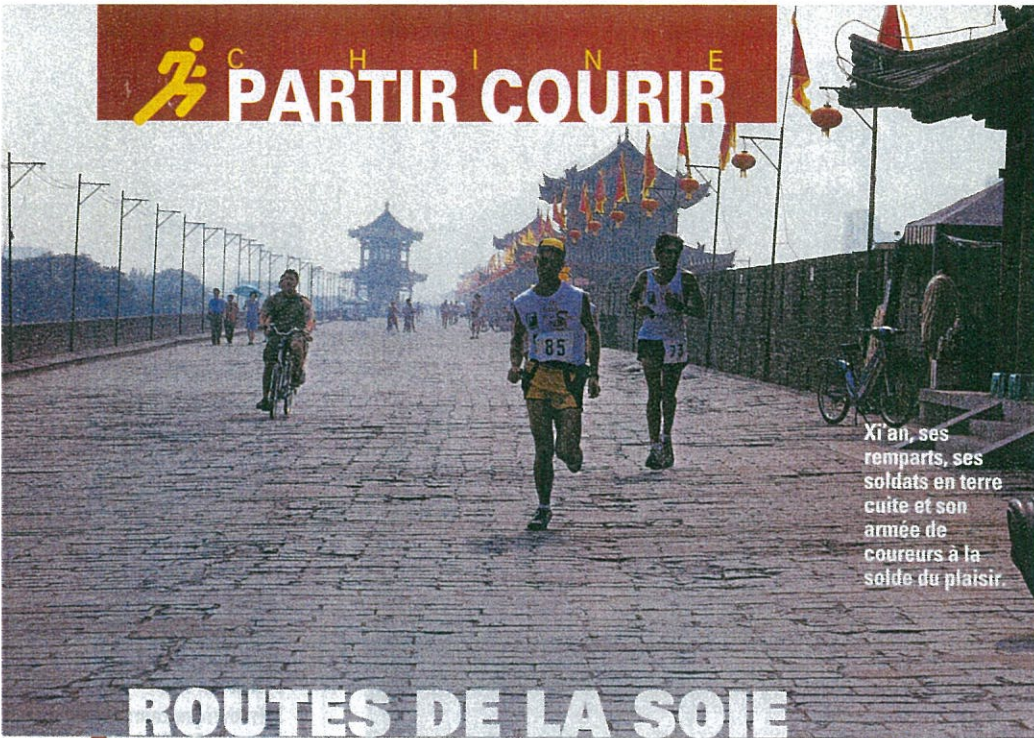
tée n'est pas au rendez-vous. Pas encore. La première des deux boucles de 9 kilomètres est un enchantement. À chaque sommet de dune, les regards et le vent balayent ces sommets ocre qui finissent par se fondre à l'horizon dans les cimes des montagnes avoisinantes. Coup d'œil à gauche. Le Huanghé, fleuve jaune et facétieux, approche sa bouche pâteuse pour venir lécher le désert.

« *Magnifique, magique, féérique.* » Resteront sur ces impressions les plus rapides, ceux qui n'auront pas vu la fournaise embraser le désert. Quant aux autres... Monter, descendre, escalader encore une dune, vider ses chaussures, s'arracher du sable, toujours, boire encore, s'asperger, plus d'eau, tenir, trois kilomètres, c'est rien, c'est l'enfer, chaleur, chaleur, tituber... Et profusion de perfusés à l'arrivée. Rien de grave. Tout le monde prend le départ le lendemain. Le semi de Teng Ge Li, l'épreuve la plus longue des Foulées. Peu importe, la caravane pense avoir échappé au pire. Dans cette zone où le gouvernement tente d'endiguer le désert, quelques points d'eau entretiennent d'abord l'illusion.

Les dunes ne sont pourtant jamais loin. Le sable grignote une piste devenue plus accidentée, le parcours s'enfonçe dans la sécheresse pour un aller-retour entre les bras brûlants du soleil.

Des étapes variées pour que chacun aille au bout de... Soie.





Xi'an, ses remparts, ses soldats en terre cuite et son armée de coureurs à la solde du plaisir.



ROUTES DE LA SOIE DE L'ÉCHANGE À L'ÉCHANGEUR

« **U**n ami est une route, un ennemi est un mur » avertit le proverbe chinois. Ce mur est celui de la démesure, une Grande Muraille conçue trois siècles avant Jésus-Christ par Shi Huangdi. Le premier empereur de Chine espérait repousser les Xiong-Nu, ennemis héréditaires... En vain. Quant à la route, c'est celle de la soie. Celle qu'ouvrit cent ans plus tard Zhang Qian, officier à la solde de la dynastie Han. Il y cherchait des alliés pour contrer ces « barbares ». Il y trouvera des amis avec qui commercer. Il en est ainsi des hommes dont les pas font avancer l'Histoire. Quatre siècles durant, des caravanes partent de Xi'an, l'ancienne capitale impériale, pour traverser déserts, steppes arides et montagnes. Principale destination : l'autre grand empire, Rome, et ses coquettes qu'il faut (dé)vêtir de soie. En chemin, les marchands traversent une myriade de peuples, cultures et croyances qui finiront par s'accrocher aux bagages. Ainsi le bouddhisme mahâyâna (dit « du grand



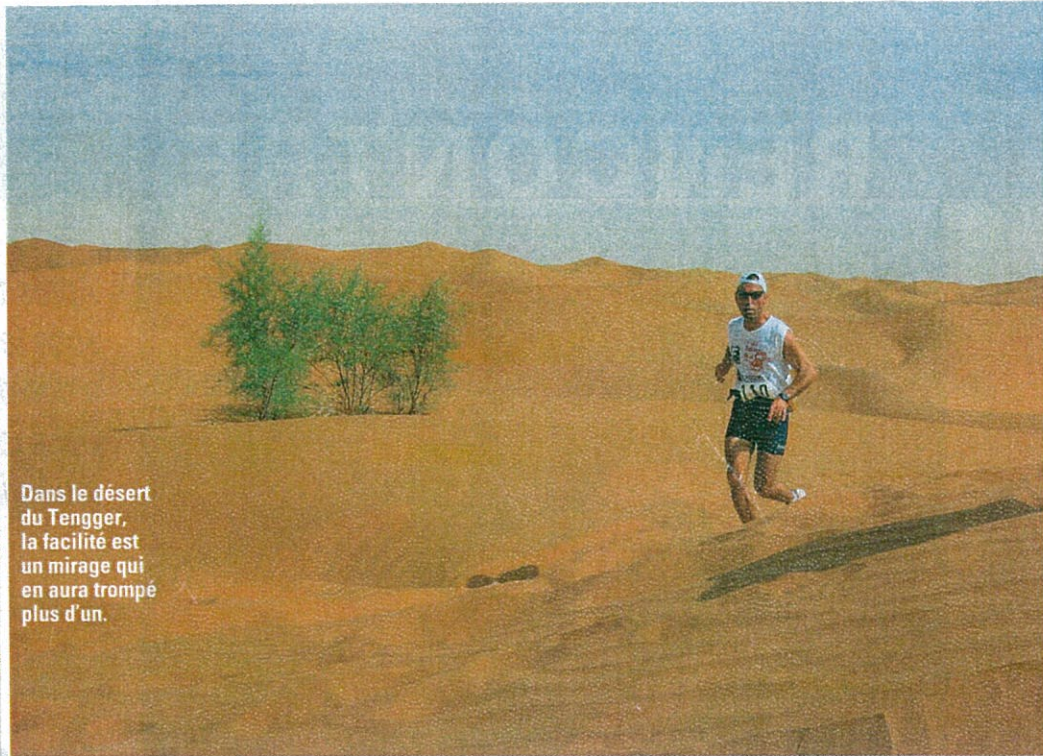
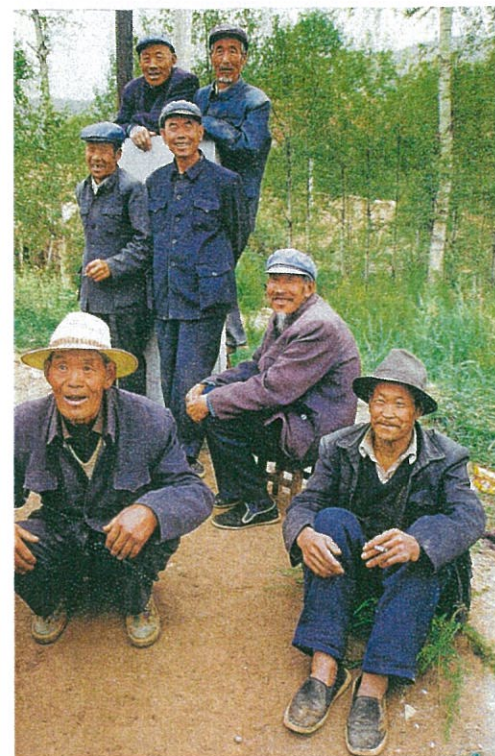
véhicule ») a quitté l'Inde où il n'a pu s'implanter pour trouver ses prosélytes en Chine. Le nord-ouest du pays affiche des métissages improbables : yeux bridés sur faciès rêche d'homme tadjik, calotte blanche musulmane et colifichets tibétains. La route ouvre les esprits. Sauf que celle-ci sera coupée durant plusieurs siècles. Les troubles qui agitent l'Empire du Milieu obligent les marchands à emprunter une voie maritime. Il faut attendre le XIII^e siècle et les voyages de Niccolò Polo et de son fils Marco pour que les Occidentaux redécouvrent la route traditionnelle. Contourner le terrible désert du Taklan Makan. Éviter le

non moins terrible Gobi. Recouvrer ses forces dans les villes-oasis de Kashgar et Dunhang. Longer lacs d'altitude aux teintes irréelles et rudes montagnes aux neiges éternelles... Retour à Xi'an. Point de départ ou bout de la route ? Un grand échangeur escamote dans ses vapeurs des hères aux visages pas si chinois, vomit son trop plein de véhicules dans de larges artères où des publicités criardes n'en finissent plus de vouloir vous rafraîchir l'haleine. Les échanges entre Orient et Occident sont toujours d'actualité. F.G.



Conclusion? Claire, leader féminine, demande combien il reste de kilomètres. Mauvais signe. Intraveineuse à l'arrivée : « J'ai puisé, puisé, j'ai vraiment souffert ! » Dominique, deuxième derrière Noredidine, quitte le chemin pour s'enfoncer dans les dunes. Lucidité envolée, 2,5 litres injectés, abandon forcé. Il perdra quelques places au classement général mais réussira grâce à sa ténacité à conserver son maillot vert de meilleur sprinter. Quinze autres concurrents ne franchiront pas la ligne d'arrivée de ce semi. Dont Marjorie, Américaine vivant en Angleterre, sourire tendre et franc sur physique imposant. Pourtant, lorsqu'elle a accompagné son mari en 2001 pour ses premières Foulées de la Soie, elle s'est inscrite en marcheuse. Un défi pour qui ne peut marcher sans béquille. Elle ne connaît pas sa maladie. Les docteurs non plus. Ils ont donc fini par supposer que c'était sa faute... Alors, en 2001, « au milieu de tous ces coureurs, je me sentais gênée, confie-t-elle. Puis, petit à petit, leurs encouragements et leur respect m'ont redonné confiance. C'était décidé : la prochaine fois que je reviendrai, ce sera pour courir. » Elle a failli renoncer à ce fou projet, plusieurs fois. Ses jambes l'ont lâchée, plusieurs fois. Aujourd'hui, au milieu du désert, elle s'élançait sur une distance qu'elle n'a jamais courue. Pas assez vite, malheureusement. On lui demande de s'arrêter. Elle assure que « les lunettes de soleil aident bien à cacher les larmes. »

La pluie grise les montagnes du Qinghai, province immense et pauvre du nord-est du Tibet, sans parvenir à chasser leurs couleurs qui passent du vert au rouge sans crier gare. Elles se mélangent parfois en jaunes blés que les paysans fauchent paisiblement. Beau décor pour les deux premières courses dans cette région. Mais plus encore, ce sont les gens qui laisseront des souvenirs impérissables. Le long des pistes, sur douze puis dix-sept kilomètres, des centaines de villageois sont rassemblés pour encourager les coureurs. Des centaines d'enfants aussi, chérubins grelottants sous l'ondée qui a changé le parcours en bourbier. Rien ne peut les empêcher de prodiguer fleurs, dessins et « Jiayou ! » (Allez!) sonores.



Dans le désert du Tengger, la facilité est un mirage qui en aura trompé plus d'un.

À 2500 mètres d'altitude, les coureurs sont aux anges. Glisser dans la gadoue? Un plaisir! « Je me suis éclatée », confirme Elisabeth, pimpante brunette qui travaille à Moscou. « Dès le début, j'ai eu trois tonnes de boue sous les chaussures. Ça m'a rappelé quand je cours en Russie après le dégel! » Rajoutez-y le manque d'oxygène et certains deviennent même euphoriques: « On a couru dans la vallée enchantée » assure François, bouille et billes rondes. Même sourire béat chez Marjorie, accompagnée sur les derniers mètres par Noredidine qui a encore survolé l'épreuve. Un bal au milieu de nulle part réunit coureurs européens, Hui musulmans et Tu tibétains. Leur pauvreté n'est qu'une lumière, la joie est partout. Instant béni. Urbi et orbi.

L'heure est au recueillement. Foulées feutrées autour d'un lac embrumé. Les coureurs se rendent au monastère de Kumbum, où est né Tsong Khapa. Il est le fondateur des Bonnets Jaunes, la plus puissante école du bouddhisme tibétain. La caravane, en son honneur, effectue trois tours sur le chemin des prières. Autour d'elle, des pèlerins expriment leur dévotion, exécutent une Wu ti tou di, une prière à tête, communion à même le sol. Pour les coureurs, la première côte change l'épreuve en pénitence. Venu d'Istres, Samir souffle: « Mon corps a souffert en silence. » Le lendemain ne le laissera pas en reste. 15 kilomètres, dont la moitié de montée à plus de 7%. Altitude: de 2272 à 2772 mètres. Le chemin enlace la montagne,

surplombe la ville, laisse place à l'émotion. « Hier, j'ai couru avec un jeune Chinois. Il n'a pas réussi à terminer et s'est mis à pleurer, pleurer... » explique Claire. « Aujourd'hui, arrivé en haut de la côte, il a voulu abandonner. Mais je l'ai poussé, encouragé durant toute la descente et on est arrivé main dans la main. Quel bonheur! » Comme ce courageux coureur chinois, quelques participants ont jeté toutes leurs forces dans cette montée interminable. Qu'importe! Il ne reste plus qu'une dernière épreuve, une ultime bataille.

Épilogue. « On n'est point homme à moins d'atteindre la Grande Muraille » disait Mao. Pour ce faire, il faudra chevaucher ce dragon des montagnes; lutter avec ses écailles grises, inégales et glissantes. Le combat durera trois kilomètres. Pour que chacun aille au bout de Soie. Claire, est sous le charme de cette « aventure humaine extraordinaire, de ce beau cadeau qu'il faut s'offrir. » Jean-Pierre, première « vieille pointe », venu avec son fils: « Pour qu'il me voit briller une dernière fois. » Marjorie, pour qui, « pendant trois ans, cette course a été le seul but. Aujourd'hui qu'elle est terminée, je la vois comme un commencement: celui d'un vrai entraînement. Plus d'excuse, courir comme tous les autres, voilà mon objectif. » Comme tout le reste de la caravane qui n'aura eu de cesse d'échanger ses peines et ses joies le long des routes de la Soie. **FI**

« Une aventure humaine extraordinaire, un cadeau qu'il faut s'offrir »

OÙ, QUAND, COMMENT?

Les 10^e Foulées de la Soie auront lieu au mois d'août 2005.

ORGANISATION
SDPO (Sport Développement et Performance Organisation)
16, rue Jean-Cocteau
95350 Saint-Brice-sous-Forêt
Tél./Fax : 01 39 94 01 87
E-mail : fds@sdpo.com
Internet : www.sdpo.com

