

## Ma nuit américaine

**L**e Week-End des 3 et 4 mars je me suis rendu à Bourges au championnat de France de marche de grand fond. C'est une épreuve de 200Km à la marche avec un temps limite de 24 heures. Ce type d'épreuve se déroule sur un circuit urbain d'environ 2.5 à 3.5 km de façon à ce que les juges disséminés sur le parcours puissent faire correctement leur travail. Parce que là aussi le règlement de la marche athlétique s'applique : un pied toujours au sol et genou tendu entre l'attaque du talon et passage de la jambe à la verticale.

### Dominique Naumowicz et son team



Chaque tour est effectué en environ 18 à 25 minutes et les concurrents passent au milieu du village marcheurs, sorte de camping sauvage sur parking où, de part et d'autre du circuit, sont déployés camping cars, caravanes, tentes, voitures utilitaires. Il s'agit en effet pour les marcheurs de disposer d'une assistance complète en matière alimentaire, soins, massage, changement de vêtements, suiveurs accompagnateurs ; tout ceci sans aucun arrêt, sauf éventuellement la grande commission...

Bref une logistique très pointue et élaborée ; tout ceci pendant 24 heures sans discontinuer.

Un des très bons marcheurs de grand fond français, Dominique Naumowicz, avait fait un appel général car il n'arrivait pas à constituer d'équipe de ravitailleurs. J'y ai répondu favorablement pour plusieurs raisons.

Tout d'abord il faut bien qu'une certaine entraide existe entre marcheurs, ensuite parce que la marche de grand fond fait partie de mes projets sportifs depuis de nombreuses années. Quand j'habitais dans le Nord, j'ai pu assister comme spectateur aux 28 heures de Roubaix et depuis, je suis subjugué par cette discipline. J'ai un peu abandonné la marche en arrivant sur Nantes car c'est peu culturel dans l'ouest de la France (surtout les regards moqueurs des gens voire leurs insultes...) mais le virus a repris depuis quelques années dans les glauques rivières de steeple...

Enfin ceci me permettait de mettre un pied (et même les deux) dans le cœur de ces épreuves où il y a tant à apprendre en matière de préparation, d'entraînement, de soins, de matériel, de diététique... Et de voir comment se passe une nuit entière car le départ est traditionnellement fixé le samedi à 15 heures jusqu'au dimanche 15 heures.

Ces épreuves sont pour la plupart qualificatives pour Paris Colmar, 520 Km non stop, qui est l'Everest des marcheurs de grand fond. Pour se qualifier, la même année, il faut réaliser deux fois 180 Km en 24 heures.

**D**ominique Naumowicz est quasiment dans le top 10 français et nourrissait de grandes ambitions. Au bout de trois heures il pointait en 8ème position mais commençait à souffrir de la cheville. Une semaine auparavant, il avait fait une grosse performance aux 8 heures de Charly sur Marne (75 Km) mais payait cette sur-sollicitation. Un massage au Ketum prodigué par mes soins n'a évidemment rien fait et, vers 20 heures, je l'accompagnais au service médical pour un avis qui fût sans surprise. La mort dans l'âme, mon camarade abandonnait donc là ses rêves et était vraiment navré pour moi car je me retrouvais brutalement au chômage technique. Mais le spectacle donné par l'ensemble des marcheurs (55 hommes + 17 femmes) était tellement magnifique que ça ne me posait aucun problème.

**L**'équipe organisatrice de Paris Colmar avait invité une américaine, Dorit Attias, qui est la championne USA de marche de grand fond avec 162 Km (soit 100 miles) car son rêve à elle aussi est de s'aligner à Paris Colmar (300 Km pour les féminines). Cette

démarche présentait le double avantage de faire connaître Paris Colmar aux Etats-Unis car elle est traditionnellement disputée par les Français et les ressortissants des pays de l'est (Pologne, Russie, Kirghistan...).et également de donner un éclat nouveau à une épreuve injustement peu médiatisée.

Comme elle était venue seule des Etats Unis, l'organisation avait demandé à une des équipes accompagnatrices de la prendre quelque peu en charge, c'est-à-dire lui réserver une table sous leur auvent où elle pourrait déposer son ravitaillement et éventuellement profiter d'une boisson ou d'une soupe chaude. Le hasard a voulu que la tente de Dominique Naumowicz soit située en face, si bien que quand ils ont fait appel à quelqu'un qui parlait anglais, je me suis proposé puisque disponible et parce qu'ils étaient tous dans la panade pour répondre à ses sollicitations à chaque tour et que l'énerverment conjugué à la fatigue faisait craindre le pire.

Chaque 25 minutes je lui demandais donc ce qu'elle souhaitait comme ravitaillement, comme changement de vêtement, comme soin... Non pas que mon anglais soit excellent mais au moins ça la tranquillisait quant à son sentiment de détresse et d'abandon.

Un peu avant une heure du matin, on vit clairement qu'elle commençait à décliner, il faut dire que ces heures là sont particulièrement pénibles : ça fait 10 heures que le départ a été donné, la nuit est noire, le froid très vif (et encore il ne pleuvait pas ...) et le moral en prend un sacré coup. Comme elle tournait à 7,5 km à l'heure et que cette vitesse est dans mes cordes, je lui ai demandé si elle souhaitait que je l'accompagne. « Great » m'a-t-elle répondu, et au tour suivant me voilà parti comme régulateur d'allure de la championne des Etats-Unis !



J'ai fait 4 tours comme cela (11 kilomètres) et lui ai dit qu'il me fallait faire une pause, il était 2 heures et demi du matin. J'ai mangé, me suis étiré, massé, changé et elle continuait à abattre les tours. J'ai donc décidé de l'accompagner un peu plus. Cela me permettait en outre de réaliser mes sorties d'entraînement du Week-End.

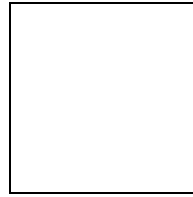


**Dorit Attias et votre serviteur**

**E**t là j'ai tourné quasiment 6 heures d'affilée, soit entre 2h30 et 8h30 du matin, pendant lesquelles nous avons couvert 45 Km ; exceptionnel pour moi qui n'en était qu'à 3 heures maximum. On a beaucoup discuté, il faut dire qu'à ces allures de marche on n'est pas trop dans le cardio vasculaire. Et elle m'a appris qu'elle avait 45 ans (mon âge, c'est encourageant), loupé de peu les qualifs pour les JO de Barcelone sur 20 Km marche, mince alors ! en plus une athlète de niveau olympique. Elle m'a ensuite appris qu'elle était « a former modern pentathlon athlete » qui a préparé, à 41 ans, les JO d'Athènes et, fin du fin, que pompier volontaire, elle avait fait partie de la seconde vague qui était dans World Trade Center.

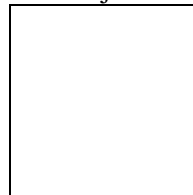
J'étais vraiment impressionné ; comment ne pas tenter de tenir, tenir encore pour l'accompagner le plus loin possible. Nous avons eu toute la nuit pour apprécier l'éclipse de lune dans toutes ses phases. A 8 h30, il m'a fallu stopper car j'étais carbo complet. J'ai tenté de récupérer au mieux et je suis reparti pour environ une heure et demi entre midi et 13h30 mais ensuite il m'a fallu dire stop général car je ne lui apportais strictement plus rien en terme de vitesse : c'était plutôt moi qui traînais la patte alors qu'elle tournait sans discontinuer depuis 22 heures.... Heureusement un allemand, excellent

marcheur et anglophone, s'était joint à moi et je lui ai laissé le soin de terminer l'épreuve avec elle.



**E**lle a finalement réalisé 168 Km, objectif largement atteint, battant au passage le record des USA voire continental (à vérifier). J'ai été évidemment récompensé au-delà de tout ce que j'étais venu chercher, j'ai beaucoup appris et j'ai vécu de l'intérieur quelque chose de très fort : j'ai eu l'immense honneur d'accompagner quelqu'un de vraiment exceptionnel. De plus j'ai eu le privilège d'observer l'élite mondiale (à quelques marcheurs près) et de très près puisque, bien évidemment, ces géants nous ont mis quelques tours dans la vue. Et je peux vous dire que tout le monde est aux limites de la souffrance, c'est pourquoi il y a une telle mentalité d'entraide et de simplicité.

Inutile de vous dire que j'en suis revenu motivé comme jamais.



**A** priori Dorit Attias disputera Chalons Colmar au mois de juin, on m'a verbalement sollicité pour faire partie de son staff, au moins à titre de traducteur/accompagnateur, je ne suis pas certain de pouvoir me libérer 5 jours, on verra bien.

Quand je suis rentré dimanche soir à la maison, il m'a bien fallu avouer à Chantal (mon épouse) que j'avais passé ma nuit avec une américaine : eh bien, elle ne m'en a pas voulu !

Ah oui, j'oubliais : ces excès m'ont tout de même valu une contracture au jambier.

Yves-Michel.