



EN DIRECT DE Zatopek

Le 1^{er} Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois



Tous les trois mois, le magazine Zatopek fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois.

À découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.

42,195 KM en quelques pages

LE JOURNALISTE FRANÇAIS JEAN-CHRISTOPHE COLLIN PROPOSE UN LIVRE REPRENANT 30 TÉMOIGNAGES DE PERSONNES AYANT COURU UN MARATHON

Si tu veux courir, cours un kilomètre. Si tu veux changer ta vie, cours un marathon."

Cette célèbre citation, on la doit à Emil Zatopek. Mais vous le verrez dans cet article, le champion tchécoslovaque n'est pas le seul à avoir dit de grandes et belles choses à propos de cette épreuve à nulle autre pareille. Une chose est sûre : cette expérience ne laisse personne indifférent.

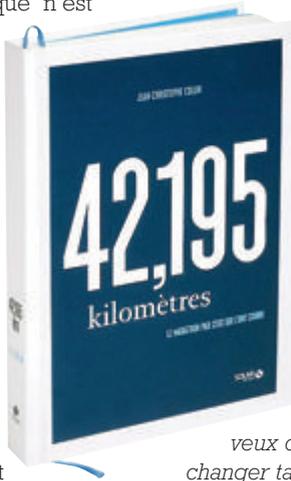
Avec la 42^e édition du Marathon de Paris qui s'est déroulée ce dimanche dans la capitale française et la 38^e édition du Marathon de Londres qui se profile à l'horizon (NB : ce sera dimanche 22 avril, en même temps que la 1^{re} édition de celui de Namur), la saison des marathons bat officiellement son plein. Et chaque week-end, des dizaines de milliers de coureurs se lancent dans l'aventure au risque de "changer de vie" comme le promettait Zatopek.

Bien sûr, chacun vit les choses à sa manière. Mais l'impact est indéniable. "Le monde se divise en deux catégories", résume le journaliste français Jean-Christophe Collin : "Il y a ceux qui ont couru un marathon et les autres."

Dans son dernier livre "42,195 kilomètres : le marathon par ceux qui l'ont couru", il reprend ainsi les témoignages de trente personnes de toutes origines sociales, culturelles et professionnelles confondues. Qu'ils soient recordman du monde, humoriste, champion olympique, employé de bureau, chef d'entreprise ou homme politique, tous se sont coltinés la course. Et tous se disent aujourd'hui totalement transformés par elle, donnant ainsi raison à Zatopek. Alors, "si tu veux courir, cours un kilomètre. Si tu veux changer ta vie, cours un marathon". À bon entendeur !

■ **Amandine Gillain**

Infos > "42,195 kilomètres : le marathon par ceux qui l'ont couru" (Editions Solar, 2018). 200 pages; 16,90 €



"Le monde se divise en deux catégories", résume le journaliste français Jean-Christophe Collin : "il y a ceux qui ont couru un marathon et les autres." © SHUTTERSTOCK

EXTRAITS CHOISIS

► "Le marathon est un exercice finalement très solitaire. C'est paradoxal, on est au milieu de tout le monde et pourtant on court tout seul."

Amélie Mauresmo, vainqueur de Wimbledon en 2006.

► "Il y a quelque chose d'un peu fou à vouloir faire une épreuve dont le premier mec qui l'a réalisée en est mort !"

Jonathan Lambert, humoriste.

► "D'abord, cela m'a appris la durée. La course à pied pour des gens passionnés, pressés, ça apprend la patience, l'humilité, ça éduque sur le temps long. On ne triche pas avec le marathon."

Dominique de Villepin, Premier ministre de 2005 à 2007

► "Le marathon n'est pas une course entre moi et mes adversaires, c'est quelque chose entre moi et mon corps."

Paula Radcliffe, recordwoman du monde du marathon depuis 2003.

"Parfois, je cueillais des fleurs sur le chemin parce que je savais qu'aucun bouquet ne m'attendait à l'arrivée."

Raymonde Cornu, pionnière du marathon féminin.

► "Quelqu'un a crié du haut d'un pont : "Vous êtes les plus beaux !" Étrangement, j'ai pris le compliment pour moi. Dans ces instants de souffrance, on se raccroche à des petits riens."

Thierry Bézecourt, administrateur du Sénat

► "La veille des marathons, je ne mange jamais très différemment de ce que je mange d'habitude depuis plus de 90 ans."

Valerio Puccianti, ouvrier, 94 ans et toujours marathonien

► "Il n'y a pas de distinction sociale dans l'apparence des coureurs, contrairement à beaucoup de disciplines comme le golf, le tennis ou même la montagne."

Philippe Crouzet, PDG de Vallourec

► "Oui, courir, c'est le meilleur moyen de connaître une personne."

Amandine Bouheret, architecte.

► "J'aime le marathon parce que quand tu le cours, tu prends le risque d'être misérable."

Bernard Faure, champion de France de marathon 1982



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS

MARDI 10 AVRIL 2018