

Petit éloge du running



Les Éditions François Bourin deviennent Les Pérégrines

Les Pérégrines: un mot au féminin pluriel pour évoquer nos féminismes; un nom en hommage au roman éponyme de Jeanne Bourin, grand-mère et figure d'inspiration d'Aude Chevrillon, la directrice de la maison.

Notre ambition: vous proposer un voyage intellectuel en publiant des textes toujours pertinents, souvent impertinents, qui, par des voix fortes et hardies, des plumes belles et singulières, observent le monde par différentes fenêtres, nous amènent à faire un pas de côté, nous poussent à mieux appréhender l'autre, l'étrangeté, la diversité, nous livrent des trajectoires inspirantes pour dessiner une société plus humaine.

Ouvrage coordonné par Virginie François
Couverture et mise en page : Julie Bloemhof
En couverture © iStock/Natalia-Flurno

Éditions Les Pérégrines
21, rue Trousseau 75011 Paris
www.editionslesperegrines.fr

Cécile Coulon

Petit éloge du running



Éditions Les Pérégrines

De la même autrice

Le Voleur de vie, Revoir, 2007

Sauvages, Revoir, 2008

Méfiez-vous des enfants sages, Viviane Hamy, 2010

Les Rouflaquettes électriques, Zinc, 2011

Le Roi n'a pas sommeil, Viviane Hamy, 2012

Le Rire du grand blessé, Viviane Hamy, 2013

Le Cœur du pélican, Viviane Hamy, 2015

Les grandes villes n'existent pas, Seuil, 2015

Trois saisons d'orage, Viviane Hamy, 2017, prix des
Libraires

Les Ronces, Le Castor astral, 2018, prix SGDL « Révé-
lation de la poésie » et prix Guillaume Apollinaire

Une bête au paradis, L'Iconoclaste, 2019, prix littéraire
du *Monde*

Noir volcan, Le Castor astral, 2020

Seule en sa demeure, L'Iconoclaste, 2021

À celles et ceux qui courent sans raison.

AVANT-PROPOS

*Je n'ai jamais eu de chagrin qu'une heure
de course à pied n'ait dissipé.*

Adaptation personnelle de « Je n'ai jamais eu de
chagrin qu'une heure de lecture n'ait dissipé »
Montesquieu, *Pensées diverses*

Pourquoi est-ce que je cours ?

Parce que j'aime beaucoup les glaces, les cookies, les barres chocolatées, les crêpes, la pâte à tartiner, la bière, le vin rouge, le fromage. J'adore tout ça. Sans doute un peu trop.

Certes. Mais si je me suis mise à courir, c'est surtout parce que je suis issue d'une famille sportive, où tout le monde court depuis longtemps.

Ma mère a commencé l'athlétisme à l'âge de douze ans. Elle s'entraînait sur une piste ou dans un gymnase et participait à des compétitions le weekend. Elle ne s'est pas arrêtée depuis : aujourd'hui encore, elle court. Mon père, lui, est pongiste. Dès son enfance, il a appris à tenir une raquette avec son oncle. Lui non plus n'a jamais cessé de jouer et de s'entraîner. Je n'ai jamais connu mes parents inactifs. Ils ont tous deux une soixantaine d'années, et font du sport comme ils vont au cinéma ou lisent, avec régularité et plaisir.

De leur côté, mes deux grands frères ont intégré l'équipe de football du village voisin du nôtre avant l'âge de dix ans et ont enchaîné, eux aussi, avec la course. C'est naturellement que nous nous sommes mis à courir les uns avec les autres, mais pas forcément tous ensemble : il arrivait que mon frère aîné et ma mère partent pour une course à deux, ou bien que nous démarrions tous les quatre avant de nous disperser pendant le trajet, selon le nombre de kilomètres, la difficulté du parcours, la température extérieure. Quel que soit

le parcours, nous partagions un moment, souvent sans même avoir besoin d'échanger une parole. Chacun se sentait libre de modifier cet instant, de le raccourcir ou, au contraire, de l'étirer, à sa guise. En ce sens, et malgré l'autorité parentale parfois pesante, la course à pied en famille fut toujours pour moi synonyme d'espace, de choix et de liberté. C'était assez beau d'ailleurs, cette cohérence du mouvement, de la foulée, ces bras, ces jambes, qui s'élançaient comme les branches d'un arbre, tantôt harmonieusement, tantôt chaotiquement selon la disposition du corps et le rythme de chacun, le moment de la journée, nos âges. Un enfant ne court pas comme un adolescent, qui, lui-même, ne court pas comme un adulte. Le tableau des cinq membres de notre famille soufflant, avançant chacun à sa vitesse, avait quelque chose de décalé et de fusionnel à la fois : si nous ne courions pas systématiquement les uns à côtés des autres, nous finissions toujours par nous retrouver, heureux, au même endroit. Les heures qui suivaient – le moment d'après la course est aussi important que la course elle-même – étaient les

mêmes, chaque semaine : douche, repas copieux, sieste et goûter. Cela n'a pas changé.

Courir fut donc d'abord pour moi une affaire de famille. Une pratique naturelle, certes un peu difficile, mais joyeuse. Par la suite je me suis aperçue que cela me permettait d'équilibrer, à peu près, les chiffres de mon poids sur la balance, parfois même de « sauver les meubles ». Pour dire les choses simplement, courir équivalait à pouvoir manger tout ce que les régimes interdisaient sans prendre un gramme, mais sans en perdre un non plus. Après le loisir familial, la gourmandise. Il faut bien une raison de commencer quelque part. L'amour et la nourriture en valent d'autres.

Mes tous premiers cinq kilomètres en course officielle, et en famille bien sûr, ont été faciles à apprivoiser. Cela se passait à Clermont-Ferrand, chez nous, et en juin, un mois à la météo clémente. Du monde, des couleurs, de la musique, mais aussi, malgré un grand sourire aux lèvres, des jambes tremblantes de stress, le sentiment d'être engloutie par des milliers d'inconnus. Mon corps ne m'a pourtant pas

trahie. Pas de douleur, pas de poumons bloqués – avec cette sensation d’avoir un embouteillage de premier weekend d’août entre la gorge et le nombril –, pas de jambes courbaturées. Rien de tout cela. Je n’ai pas souffert.

En revanche, la course suivante – dix kilomètres sur du bitume par une chaleur et une atmosphère à la *Mad Max* dans le désert – n’ont pas été aussi simples et faciles à « manger ». J’utilise ce verbe, « manger », assez répandu dans le jargon des coureurs, rebaptisés selon ce même jargon, « bornards », parce que c’est exactement ce que font les jambes : elles martèlent, ou caressent le sol, c’est selon, mais elles avalent des kilomètres et s’en nourrissent comme des plantes carnivores de mouches imprudentes. Le souvenir de ce premier « dix » est marqué par cette impression que ma tête allait exploser et que mon corps essayait de s’échapper par mes deux oreilles, et par ce sentiment, profond, que dans mes jambes, dans mes muscles à peine formés, se jouait quelque chose d’inconnu auquel je n’étais pas, ou mal, préparée. Qu’importe, je suis allée au bout, en râlant

mais sans m'arrêter. Peut-être est-ce pour cela que j'ai continué, ensuite, à courir de manière aussi assidue. Parce que lors de cette première course en solo je suis allée « au bout » de quelque chose qui me paraissait absolument infaisable.

Avec le temps, courir est devenu une habitude. Aujourd'hui j'avale dix kilomètres tranquillement, comme si c'était « normal ». Mon corps a compris la leçon. Mes muscles savent. Et mes jambes réclament désormais leur dû.

À partir de l'âge de dix-huit ans, je courais environ dix kilomètres tous les trois jours. Puis j'ai commencé à m'intéresser à « mon temps », à vouloir aller plus vite, et à m'entraîner sur de plus longues distances mais aussi en côte ou en fractionné – pratique bien connue des « bornards » qui consiste à courir le plus rapidement possible sur quelques centaines de mètres pour ralentir et accélérer de nouveau afin de se faire un cœur. Une nouvelle étape était franchie, qui m'a d'ailleurs rappelé que mon estomac aimait beaucoup moins la course que mes jambes.

Mon premier semi-marathon, celui de Paris, a été à la fois extrêmement jouissif et douloureux, mais en course à pied, le plaisir ne vient pas sans une certaine dose de souffrance, volontairement administrée. D'ailleurs, je me demande parfois si le principe même de la course ce n'est pas d'essayer d'aller plus vite que sa douleur. D'être toujours un peu en avance sur elle. De la narguer, de lui faire comprendre qui commande, qui choisit, qui est fort.

Les coureurs sont de grands masochistes. Aujourd'hui, mes jambes avalent, en moyenne, quarante kilomètres par semaine. Et malheureusement, si j'en privais mon corps, ma pensée en serait affectée. Je ne pourrais plus écrire un roman, plus une ligne. Oui, car je suis écrivain aussi. J'ai commencé à raconter des histoires à l'adolescence. Depuis 2006, j'ai publié une quinzaine d'ouvrages, dont huit romans : *Le Cœur du Pélican* traite justement de la course, à travers les yeux, et les jambes, d'un athlète promis à une belle carrière sportive. Pour moi, le mouvement des jambes et la façon dont les pensées s'agentent, à la

manière d'un jeu de Tetris mental, sont des outils d'écriture essentiels. J'écris en courant. L'histoire se construit pendant que les jambes bougent.

Au bout d'un certain temps, courir n'est donc plus une question de poids ou de silhouette, et les chiffres affichés par la balance deviennent d'ailleurs inutiles, superflus. Au début, il est fréquent que l'on commence à pratiquer la course à pied pour s'affûter, puis, au fil du temps, sans s'en rendre compte, on s'affûte pour courir.

Chaque coureur apparaît comme un maillon d'une chaîne immense, qui ne se referme jamais et ne cesse de s'étendre. Nous faisons partie d'un gigantesque ensemble, où se côtoient professionnels et amateurs, débutants et expérimentés, têtes et fins de peloton. Et la course à pied, au sens large du terme, contient tout ce que l'Histoire contient d'histoires : de l'ère paléolithique à nos jours, elle incarne le drame humain, ses passions, ses conquêtes, ses victoires et ses défaites. D'un point de vue sportif, la course est un enfant sauvage, un mauvais élève, parce qu'elle ne répond à aucune règle, ne retient aucune leçon : la course

se pratique quand on veut, où l'on veut, avec ou sans matériel, seul ou à plusieurs. Elle ne s'alourdit d'aucune contrainte; elle incarne la liberté de l'homme à chercher, dans sa douleur, dans sa vitesse, dans ses capacités physiques, morales et psychologiques, la force d'avancer, même s'il s'agit de revenir au point de départ. Car en course, lorsqu'on part sans se poser de question, il arrive souvent qu'on trouve une réponse sur sa lancée. Par exemple, il se peut que vienne une idée pendant la course, qu'on trouve, de manière soudaine et inattendue, un moyen de régler un problème du quotidien, qu'on démêle ce qui ne va pas. La tête devient une gigantesque «boîte à trucs», comme celles où les magiciens piochent les objets nécessaires à leur prochain tour.

Pour tenter de donner une idée de ce qui se passe pendant la course, pour montrer le processus à l'œuvre, ce texte se déroulera comme une épreuve sportive. Et pas des moindres: un marathon littéraire. Alors prenez le départ. Vous avez bien entendu le droit de vous arrêter en chemin, de reprendre votre souffle, de boire un coup, de

manger un bout, de discuter avec votre voisin.
La course ne vous oblige à rien, sauf à être vous-
même. Un luxe par les temps qui courent.