

## ETUDIANT A TOULOUSE II JEAN JAURES, PARTI COURIR EN RUSSIE

Bonjour, je suis étudiant en LEA anglais - russe et en LLCE russe - allemand. Je pratique un peu la course à pied. Depuis quelques années déjà, en fait. Alors quoi de plus naturel que de vouloir associer ces deux domaines : courir en Russie.

Mon Premier marathon, ce fut en 2008 à Saint Pétersbourg, après avoir eu le coup de foudre pour cette ville lors de mon premier voyage en Russie en 2006. Bien de l'eau a coulé sous les ponts de la Neva depuis. Entre temps, j'ai fait quelques trails à travers la France et j'ai eu la chance d'être sélectionné pour faire partie de la « Team Compex » pour le marathon de Paris. Compex me suit depuis partout. Bref, après des aventures aux quatre coins de France, je me décide à affronter le marathon de Moscou (ce sera mon 5<sup>e</sup>). Arrivé quelques jours avant, je redécouvre Moscou que j'avais laissé quelques semaines auparavant (je venais de faire un stage de 5 semaines à l'université Herzen à Saint Pétersbourg au mois d'août). Une vague de froid venait de passer mais la douce chaleur de l'arrière-saison était bien là pour m'accueillir. Une vraie chaleur en fait. Après balades dans les parcs, les rues, les bords de la Moskova, la Place Rouge et les murs du Kremlin, il est temps de récupérer le dossard. Allez, hop, direction le stade Loujniki.



Cette année, les inscriptions ont été closes plusieurs semaines avant l'épreuve. C'est un engouement général en Russie depuis quelques années. Le sport est un domaine d'activité très tendance et extrêmement porteur à l'heure actuelle. Le marathon de Moscou en est un bon exemple : l'année précédente, il y avait 4000 participants. Cette année, nous serons 20000 ! X4 en un an. Il y a foule et l'organisation, pour qui une telle affluence est une première, fait des prouesses tout en gardant son caractère convivial, familiale et bon enfant.



Dossard en main, petit sac avec le T-shirt souvenir et les fascicules publicitaires à l'épaule, direction le village marathon. Le village marathon, c'est le lieu où se trouvent les différentes boutiques qui touchent de près ou de loin aux sports. Il y a aussi des représentants d'autres courses venus se faire connaître. Je me faufile au travers des coureurs et vendeurs, je fais un peu de repérage et de shopping pour atteindre le stand Eaglesports : c'est le seul revendeur Compex (qui me suit toujours) en Russie. Mon coach en France m'avait mis en contact avec Jeffrey, un Américain installé depuis 14 ans en Russie et qui dirige la boutique. Super sympa et très ouvert, on avait déjà pas mal échangé par mail. J'en profite pour lui proposer mon aide. C'est parti, je commence à discuter avec les passants et je leur vente les mérites du produit. Discussion en anglais et en russe. Faut bien travailler les langues aussi... Le temps passe et la première journée tire à sa fin. Le lendemain, le samedi, je reviens donner un coup de main à Jeffrey. On boit un café en coulisse, on discute de la Russie, des USA, de la France, du sport, de nos projets...



Le soir arrive, il est temps de se préparer. Le lendemain, c'est le grand jour : un gros footing de 42km ! J'épinglé mon dossard, prépare mon sac d'après course avec mon numéro dessus, je



vérifie que la montre GPS est bien chargée. Je me souviens de mes entrainement en aout, à Saint Pétersbourg où je me levé à 5h du matin pour courir le long de la Néva avant de rejoindre l'université.

Dimanche : levé de bonne heure ; j'avale un petit truc léger, je prends un petit thé et je rejoins le métro. Etant à l'opposé du Stade Loujniki (le départ), je prends le métro où se trouvent déjà quelques autres coureurs. 3 stations plus tard, c'est full. Et oui, 20 000 personnes qui passent tous par la même



station, ça fait du peuple... Au passage, un petit coucou a la statue de Lénine. Direction la « garde-robe » pour déposer le sac avec les effets pour se changer et avoir des affaires sèches pour l'après course. Objectif : s'approcher des 3h. Toujours le même objectif mais encore jamais atteint. 9h00 : départ du 10km. 9h10 : départ du marathon : les élites devant. Moi, je suis dans le 1<sup>er</sup> sas étant donné que je vise les 3h. Grand soleil et chaleur au rendez-vous. Ca va être dur pour moi qui n'aime pas ça. Les 25° sont déjà allégrement franchis.

Le départ est donné et on s'élançe. On passe rapidement le complexe sportif pour atteindre les bords de la Moskova. 7km viennent de passer et c'est « Moscow City » qui se découvre : c'est le nouveau quartier dynamique de



Moscou, un peu comme « La Défense » à Paris. La suite de la visite continue au petit trot, sans oublier les ravitaillements. La chaleur monte...



Et on enchaîne les côtes : en passant devant le zoo, en passant devant Chistye Prudy... Bref, Moscou n'a rien de plat. Il suffit de voir la célèbre université de Moscou pour s'en convaincre. Les kilomètres défilent. Les monuments aussi. Les églises orthodoxes avec leurs « meringues » dessus (c'est le petit surnom que j'ai donné à leurs coupes).



Bref, heureux de pouvoir courir à Moscou, visiter cette ville merveilleuse. C'est drôle car à ce moment-là, je me souviens de mes cours d'histoire-géo. C'était l'époque de l'URSS et du pacte de Varsovie. Les méchants Russes qui mangeaient les enfants... Et maintenant, je suis là, à me



rendre compte de la beauté de cette ville et de la gentillesse de ces gens. Et oui, c'était l'époque de la guerre froide. Le mur du 30<sup>e</sup> km passe sans ombrage, dans les 2 sens du terme : pas de soucis et pas d'ombre. Ça chauffe de plus en plus. A chaque ravitaillement, j'en profite pour me verser de l'eau sur la tête. 36<sup>e</sup>... 37<sup>e</sup>... 38<sup>e</sup>... Les mollets commencent à tirer. 39<sup>e</sup>... crampes ! Aïe ! Obligé de marcher un peu devant les murs du Kremlin. Quelques secondes d'étirements et j'essaie de repartir doucement. 40<sup>e</sup>... 41<sup>e</sup>... j'atteins presque le 42<sup>e</sup> quand ça recommence : arrê

encore une fois, la ligne d'arrivée en vue ! Encore quelques dizaines de secondes perdues. Je repars et cette fois c'est la bonne, sous les encouragements des Moscovites venus nous soutenir. Des enfants



sont là, tendant leurs mains pour participer un peu à notre aventure. Enfin, l'épreuve s'achève ! C'est fait. J'ai fait le marathon de Moscou. ДА !

Maintenant, place à la récupération. La récupération commence par celle du sac aux consignes. Ensuite, direction Jeffrey et le bonheur de l'électrostimulation : on s'électrocute les pattes pour faire circuler le sang. C'est plus de 80 tables à disposition pour tous les coureurs. La queue s'allonge et à peine ai-je fini ma séance que je mets mes appareils à disposition afin de renforcer l'équipe.



Ce marathon fut un vrai bonheur, même si

le temps fut une petite déception (3 :21 :19 et 483<sup>e</sup> ex-aequo), le fait de courir dans cette capitale, au milieu de ces hauts lieux historiques, est un plaisir immense. Finalement, que de mieux pour visiter une ville ou une région, que d'y courir. On passe par les plus beaux endroits, sélectionnés par toute une organisation, et avec la chance d'avoir les majestueux boulevards pour soi.



## ETUDIANT A TOULOUSE II JEAN JAURES, PARTI COURIR EN RUSSIE – PART II –

Comme je l'ai écrit au début de ce récit, j'aime bien me lancer des défis. Le suivant, toujours en Russie, m'éloignera des douces chaleurs de la fin de saison estivale moscovite et laissera la place à la neige, la glace, le vent, le froid sibérien. Le 06 mars dernier a eu lieu le Baïkal Ice Marathon. Ce doit être le marathon le plus plat du monde (celui de Moscou a un dénivelé positif plus de deux fois supérieur à celui de Paris) : on court sur le lac Baïkal, gelé à cette saison. Les inscriptions se font sur sélection : il faut avoir déjà couru des marathons ou des trails afin d'éviter les défaillances sur cette course car les conditions sont vraiment particulières. Et oui, courir en hiver, au fin fond de la Sibérie, ce n'est pas évident : il fait un peu frisquet. Je profite une nouvelle fois de cette occasion pour découvrir ce pays : je commence par un Paris -> Moscou.



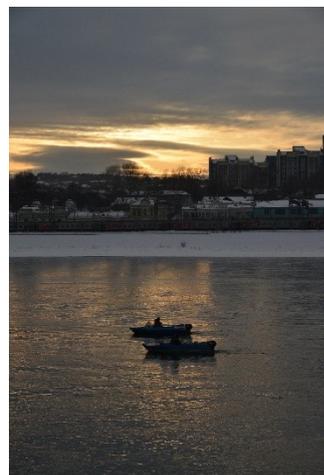
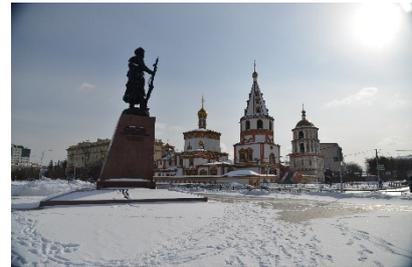
3 jours à Moscou. En hiver, c'est deux heures de décalage horaire. Tout va bien de ce côté-là. Je redécouvre Moscou sous la neige, son marché de Noël sur la place Rouge, les patinoires devant le Goum, dans le Parc Gorki ou le parc ВДНХ (en russe dans le texte, histoire de vous immerger un

peu dans l'ambiance). Mais Moscou, c'est aussi ses pistes de ski. Et oui, pistes de ski en ville, à 500m de la station de métro. Il y a même des tremplins de sauts à ski vers l'université mais à une semaine de la course, je n'ai pas tenté. Je me suis contenté de découvrir le surf, c'est moins risqué. Je pourrai dire que j'ai découvert le surf sur les pistes de Moscou... Cette ville me plaît vraiment énormément mais il est temps de poursuivre l'aventure. Direction Irkoutsk, à 6h de vol plein est de là, soit 5h de décalage horaire de plus. Il fait un peu plus frisquet bien que quelques jours auparavant, il y ait eu des températures positives. Petit tour de bus pour rejoindre l'hôtel, perception de la chambre et me voilà au centre-ville, blanc sous la neige avec un petit froid sec. Les prévisions



Babr, un animal mythique, symbole d'Irkoutsk (Бабр)

météo sont bonnes : la température va baisser.... Avec quelques petites chutes de neige à l'occasion mais en général, c'est plutôt grand soleil. La ville est très sympa, même



en hiver. Sans doute encore plus agréable en été (du moins, c'est ce que l'on m'a dit). Les balades le long de l'Angara sont magiques, les pêcheurs au milieu du fleuve, la musique dans les rues, le square Kirov... sans oublier les bars de tous les styles, les maisons traditionnelles en bois qui côtoient les bâtiments de pierre et béton. C'est trois jours de visites et de découvertes.



Les élèves montent la garde près de la flamme en hommage aux héros tombés au champ d'honneur

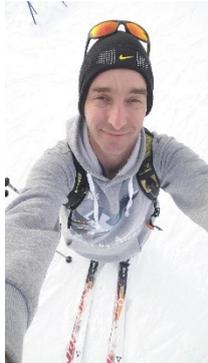
Vendredi : jour du rendez-vous. Direction l'aéroport, et

rencontre avec les autres coureurs qui, comme moi, sont assez bêtes pour aller courir 42km dans le froid glacial. Et oui, les températures continuent de baisser. C'est la différence avec Moscou en septembre : d'un côté, il fait de plus en plus chaud et maintenant, il fait de plus en plus froid... Nous sommes une vingtaine de Français dont une grande majorité d'expatriés vivant sur Moscou. Nous faisons connaissance, certains arrivent juste de France, les 7h de décalage horaire sous les yeux. Après quelques aventures de bus (pris dans le mauvais sens) et un final en taxi (plus le temps de faire le tour de la ville en bus), j'arrive dans les temps, à 10mn



près. On grimpe dans les bus mais un petit souci de logistique fait qu'ils sont pleins. J'ai préféré attendre un peu en retrait et du coup, on se retrouve une petite douzaine sur le trottoir. Mais bien m'en a pris. Un nouveau bus arrive. 45 places pour nous, c'est le luxe, de la place, un peu plus confortable que les autres. Bonne pioche sur ce coup là. Après quelques heures de route et l'issue d'une grosse montée, le Baïkal se découvre. On fait un petit arrêt pour contempler cet immense lac. Le plus grand du monde (plus de 630km de long), la plus grande réserve d'eau douce. Après cette pause touristique, on reprend la route, non sans avoir laissé le temps à 3 de

nos amis chinois de pouvoir acheter un omoule (poisson local) et de le déguster (ouf, ils ne sont pas dans notre bus parce qu'ils l'ont fini à bord... !!!). D'abord un arrêt de plus dans un petit restaurant typique bouriate (la



fédération de Russie est composée.... ..de la Russie mais aussi de républiques, de territoires, de régions... plus ou moins autonomes. Et là, nous avons quitté l'oblast d'Irkoutsk pour rentrer dans l'Altaï et la Bouriatie et juste à côté avant de rejoindre notre hôtel pour la nuit. Nous arrivons à Baïkalsk, une station de ski vers 15h00. Et comme nous sommes au pied des pistes (de la fenêtre, je suis à 100m des remontées), ben, obligé d'en faire. Changement de tenue, location de ski, récupération de la carte pour les remontées et c'est parti. Ça me fera un entraînement au froid pour le lendemain. Ça me fera aussi un peu travailler les cuisses... Un vin chaud au bar du haut des pistes et 5 descentes plus tard, il temps de rentrer. La nuit tombe et je



dois faire un essai de chaussures avec les yak-trax (sorte de chaîne à neige pour chaussures). A gauche, Newbalance, à droite, Asics. Bon, ce sera Asics. Plus souple et plus confortable mais moins nerveuse. J'ai peur qu'à la longue, je sente trop les chaînes sous mes pieds même si le rendement des premières est meilleur. 42km, c'est long. Le dimanche matin levé de bonne heure, douche, habillage, préparation des



bagages, petit déjeuné en groupe. On se retrouve entre Français et on discute de nos impressions et de nos appréhensions. Les bagages sont transférés dans l'hôtel d'arrivée. La course est une longue ligne droite (ou presque) et non une boucle. Et on arrive au pied de l'hôtel, le second où nous attendrons les valises, idéal pour se mettre rapidement au chaud. Donc, petit déjeuner tous ensemble, séance photo tant qu'on a encore le sourire et que tout va bien. L'heure est arrivée : on grimpe dans les minibus, les « маршруты », pour rejoindre le point de départ, au bord de l'eau. Ou plutôt au bord de la glace. Les derniers préparatifs, derniers changements de tenue. Dehors, le vent souffle. Le vent du nord, l'Angara. Les années précédentes, il se levait en milieu d'après-midi. Cette année, il va nous accompagner tout au long de la course. 42km avec un vent glacial de face, les choses se corsent. Certains sortent faire quelques photos souvenir puis rentrent précipitamment se mettre au chaud.



9h30, appel de l'organisation : pour être sûr que tout le monde est là, ils appellent les numéros au fur et à mesure et on sort du bâtiment pour rejoindre la ligne de départ. Alors, a lieu la traditionnelle cérémonie en hommage du Lac : il faut tremper son doigt dans le lait et en jeter quelques gouttes au nord, à l'est, au sud, à l'ouest puis boire le reste. Ça se fait aussi avec la vodka en temps normal mais comme on est des sportifs, on n'a pas le droit à la vodka. Les sportifs ne boivent pas (enfin, en Russie peut-être... ?). 10h, dernières consignes : le lac est « vivant ». L'eau se dilate sous l'effet de sa solidification. De ce fait, elle casse et forme des plaques qui glissent entre elles. Il apparaît ainsi de temps en



temps, des sortes de petits ruisseaux. Et là, durant la nuit, il y en a un qui s'est formé. La course est enfin lancée. Le chemin est tracé et c'est assez rassurant. Par contre, c'est un peu étroit pour le nombre, même modeste, que l'on est. Après quelques kilomètres, nous voici arrivés au point critique : l'organisation a mis en place 3 aérogliisseurs sur lesquels on grimpe et saute de l'un à l'autre pour franchir l'obstacle. Puis, la trace commence à disparaître et bientôt, il n'y en a plus... Merci le vent ! On suit alors les petits fanions rouges plantés dans la neige qui indiquent le chemin à suivre. A mi-course, une surprise : interview en live par une équipe de France2.... Par -20 et avec un vent de 20m/s de face, c'est plus dur que prévu. Cette année, beaucoup de neige et peu de glace sous les pieds. On s'enfonce dans la neige et on fait des écarts pour rejoindre, à droite et à gauche, les plaques de glace pour avoir de meilleurs appuis. En fait, c'est un peu comme courir sur du sable. Bref, au bout de 5h13, je franchis la ligne d'arrivée. C'est bien loin de mes 3h14 quelques mois plus tôt à Bordeaux sous la pluie. Deuxième interview sur la ligne. 45min après, le reportage était monté et envoyé à France2 pour être diffusé au journal de 13h (<https://www.youtube.com/watch?v=I3jd8zwAsAo>). Le nez



gelé, les orteils plus qu'au frais, limite Hibernatus, je me dirige à l'hôtel où un buffet avec quelques gâteaux mais surtout du thé et du café sont là. Ça fait du bien une boisson bien chaude. Habituellement, la barrière horaire est de 6h. Cette année, compte tenu des conditions exceptionnelles (le réchauffement climatique n'a pas atteint le Baïkal en ce début mars...) elle a été repoussée à 8h. Le dernier est arrivé à la nuit tombante.



Après tous ces efforts, je récupère ma chambre et mes bagages. Je me dirige vers ma chambre et là, bonne surprise : une baignoire ! Je me plonge dans l'eau chaude et en écoutant la radio. Je barbotte ainsi température corporelle sortir de là. Un repas tous peu en avance et je retrouve récupéré les bières. Bières tables, de l'eau mais aussi C'est au cadeaux

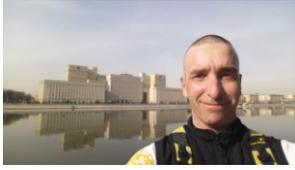


40min pour retrouver ma habituelle. Mais il est temps de ensemble nous attend. J'arrive un mes compatriotes qui ont déjà russes évidemment ! Sur les des bouteilles de vodka Baïkal ! cours du repas que l'on reçoit nos souvenir : un polo, le certificat et le cristal gravé. Bref, je finis 22<sup>e</sup> en 5h13 et 2<sup>e</sup> Français. Sur le coup, on se dit que jamais on ne recommencera. Sur le coup. Maintenant, je me demande si je ne suis pas assez bête pour recommencer...



Le lendemain, après une bonne nuit de repos, une grasse matinée et un bon petit déjeuner, c'est le retour sur Irkoutsk. Je profite encore un peu de cette ville. Mais avec des engelures sur le nez, la joue, le cou, les -10/-15° piquent un peu. Jeudi, c'est le retour sur Moscou. Le temps est printanier : j'en profite pour faire un petit

décrassage, de la place rouge au parc Gorki, en passant sur les berges de ma Moskova. Il fait



tellement beau et chaud que même les coureuses sont en débardeur ! Ça change... C'est un avant-gout du printemps. Mais, hélas, il faut quitter la Russie pour rentrer. Dimanche après-midi, c'est la fin de 15 jours

de vacances. Tant de souvenirs... Irkoutsk et le Baïkal m'ont enchanté en hiver. J'aimerais les découvrir en été, plonger dans l'eau pure du lac, croiser un phoque (si si, il y a des phoques !). Bref, tant de choses à inscrire sur la « to-do list ».

