Sport : les courses de l'extrême

????? 27/10/2026 - 14:12

?? :

Et oui, puisque si les vainqueurs ont déjà franchi la ligne d'arrivée depuis plusieurs heures, certains rament encore dans les Alpes françaises. Les derniers coureurs de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc sont attendus ce matin à Chamonix, après avoir parcouru 170 kilomètres avec un dénivelé positif de 10 000 mètres, et couru donc pendant plus de 40 heures. Ça fait mal aux jambes rien que d'y penser. C'est l'une des courses les plus éprouvantes, mais sur chaque continent, des courses de l'extrême existent aussi, destinées aux sportifs surentraînés ou aux amateurs de défis fous. Tour d'horizon de quelques courses emblématiques dans notre Tour du monde des correspondants ce matin et on débute au Maroc dans un environnement bien différent de celui des Alpes. C'est dans un enfer de

chaleur, sous un soleil de plomb, qu'une traversée de l'un des environnements les plus hostiles de la planète a lieu. Le Marathon des sables fait courir chaque année environ un millier de sportifs en plein désert, Matthias Raynal.

Oui. « Il y a des courses. Et puis, il y a des aventures qui changent une vie » : la citation sans auteur, et brandie par le Marathon des sables sur son site internet. Le « MDS » pour les intimes. Voilà le décor planté : les étendues arides à perte de vue du Sahara marocain que l'on traverse en suant toute l'eau de son corps, animé par cette promesse. Le plus dur ici n'est pas l'effort à fournir lors de la course. Pour une édition normale, le taux d'abandon avoisine seulement 5%. Pourtant, le MDS est bien considéré comme l'une des pires épreuves d'endurance au monde, car en plus de devoir parcourir 250 kilomètres en plein désert, en sept jours, il faut se confronter durant toute cette période à la rigueur de la vie en autosuffisance. Dormant à même le

sol, sous une tente berbère, chaque participant emporte avec lui son matériel et ses vivres. Pour terminer, une dernière citation : « Le MDS est une véritable épopée qui marque l'âme plus qu'elle ne fait grimper le taux d'endorphines ». Voilà qui est bien résumé par un journaliste et coureur amateur.

En Grèce, chaque fin septembre se dispute l'un des ultra-marathons les plus rudes au monde : le Spartathlon. C'est une course qui recrée un exploit historique datant de 490 avant Jésus-Christ : un messager aurait parcouru en moins de deux jours la distance qui sépare Athènes de Sparte, soit 246 kilomètres tout de même. Nous retrouvons notre correspondante à Athènes, Emmanuelle Steels. Le Spartathlon, Emmanuelle, a été relancé en 1983, mais c'est en quelque sorte l'ancêtre historique de ces ultra-marathons.

Et oui, apparemment, il y a plus de deux millénaires, l'ultra-marathon existait déjà. Aujourd'hui, les coureurs s'élancent sur les traces de Philippidès, le messager envoyé par Athènes pour réclamer l'aide de Sparte dans la guerre face aux Perses. Entre 300 et 400 participants triés sur le volet doivent parcourir 246 kilomètres en moins de 36 heures : le départ est donné au pied de la colline de l'Acropole à Athènes. Les coureurs doivent franchir 75 points de contrôle avec des limites de temps très strictes à respecter pour chaque tronçon. Le parcours alterne les sentiers rocailleux, les chemins boueux s'il pleut, ce qui est souvent le cas en cette saison, et les traversées de vignes et de champs d'oliviers. Le climax, c'est l'ascension nocturne du Mont Parthénon, 1200 mètres d'altitude, avant d'arriver à Sparte, à la statue du roi Léonidas, où les coureurs s'effondrent, épuisés, en larmes souvent, submergés par l'émotion d'avoir réalisé une telle prouesse.

Et pour les coureurs qui veulent aller au delà du défi des 160 kilomètres de trail, qui veulent aller au-delà du défi proposé par le Spartathlon, il y a la « Barkley » aux États-Unis. Cet ultra-marathon créé en 1986 est, sans aucun doute, l'un des plus redoutables du monde. Il se déroule déjà à la fin de l'hiver – ce n'est pas facile – dans le parc de Frozen Head, dans le Tennessee. Le dénivelé y est de 18 000 mètres – l'équivalent de deux ascension de l'Everest. On y va sur invitation seulement et encore pire, pour se diriger, Carrie Nooten, les athlètes disposent de boussoles et de cartes papier et les montres GPS et téléphones sont interdits. Le parcours n'est, lui, même pas balisé.

Personne ne sait quand la course commence. Une conque retentit au milieu de la nuit, une heure en avance, et le coup d'envoi est donné lorsque le concepteur de la course, Lazarus Lake, allume sa cigarette. Les athlètes ont alors 60 heures pour boucler cinq tours. Pour prouver leur passage, ils doivent

trouver les 13 livres dissimulés sur le parcours et en arracher la page correspondant à leur numéro de dossard, tout en traversant des rivières, évitant les sangliers, les serpents, les ours, et gérant la nuit ou une météo capable de passer de la pluie verglaçante à la chaleur en une seule boucle ! Ils doivent même ramper dans un tunnel sous la prison de Brushy Mountain, le pénitencier où l'assassin de Martin Luther King était incarcéré – c'est d'ailleurs sa tentative d'évasion ratée à travers ces bois qui a inspiré la course. En février dernier, l'un des meilleurs coureurs du monde, Mathieu Blanchard, y a participé pour la première fois – il a dû abandonner au troisième tour. En 30 ans, seules 20 personnes ont réussi à boucler la Barkley. La plupart des années, personne ne la termine.

Il faut parfois être un peu fou quand on est amateur de course à pied de l'extrême, entre soleil de plomb et course d'orientation sans limites. C'était notre Your du monde des correspondants, tous les dimanches sur

RFI.