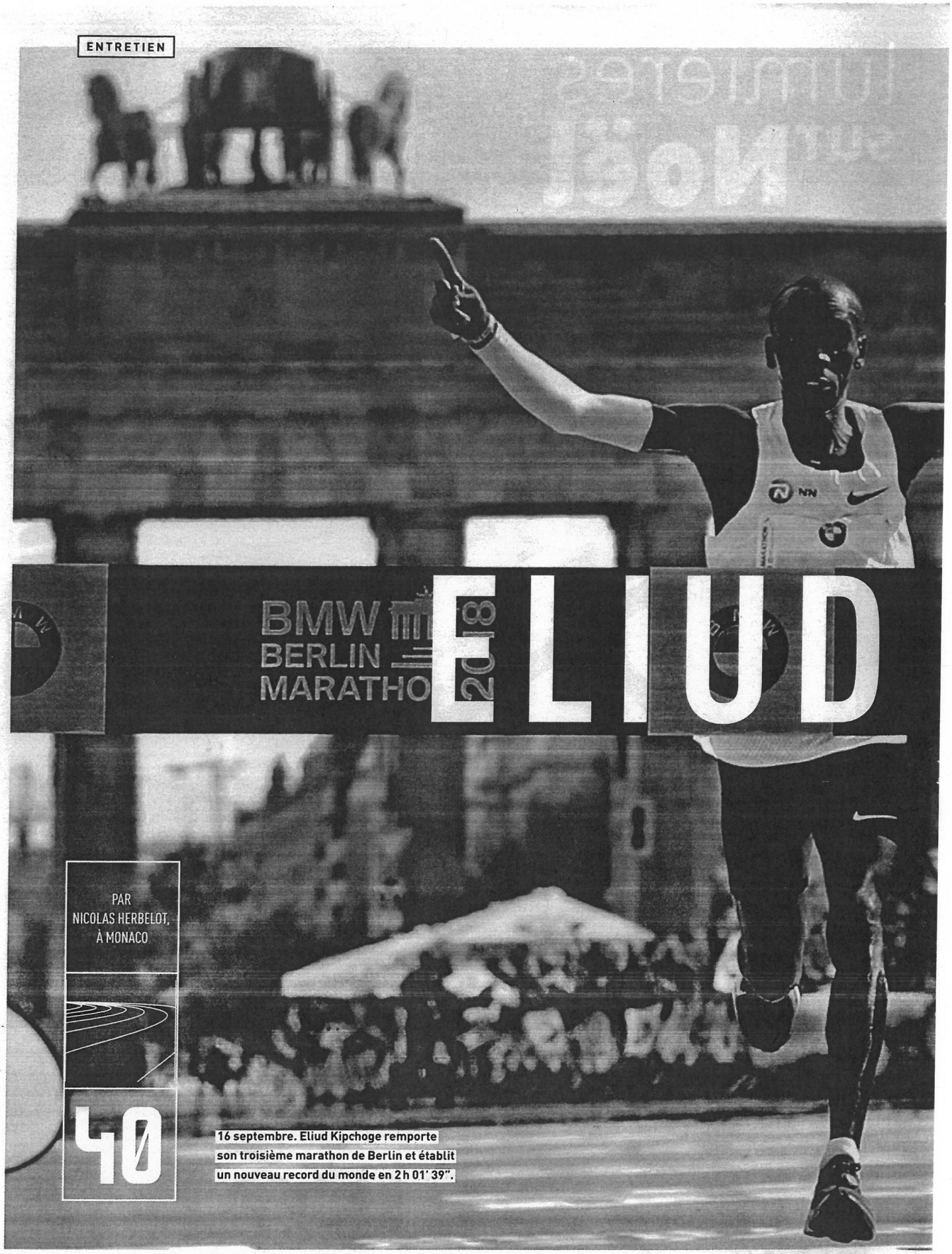
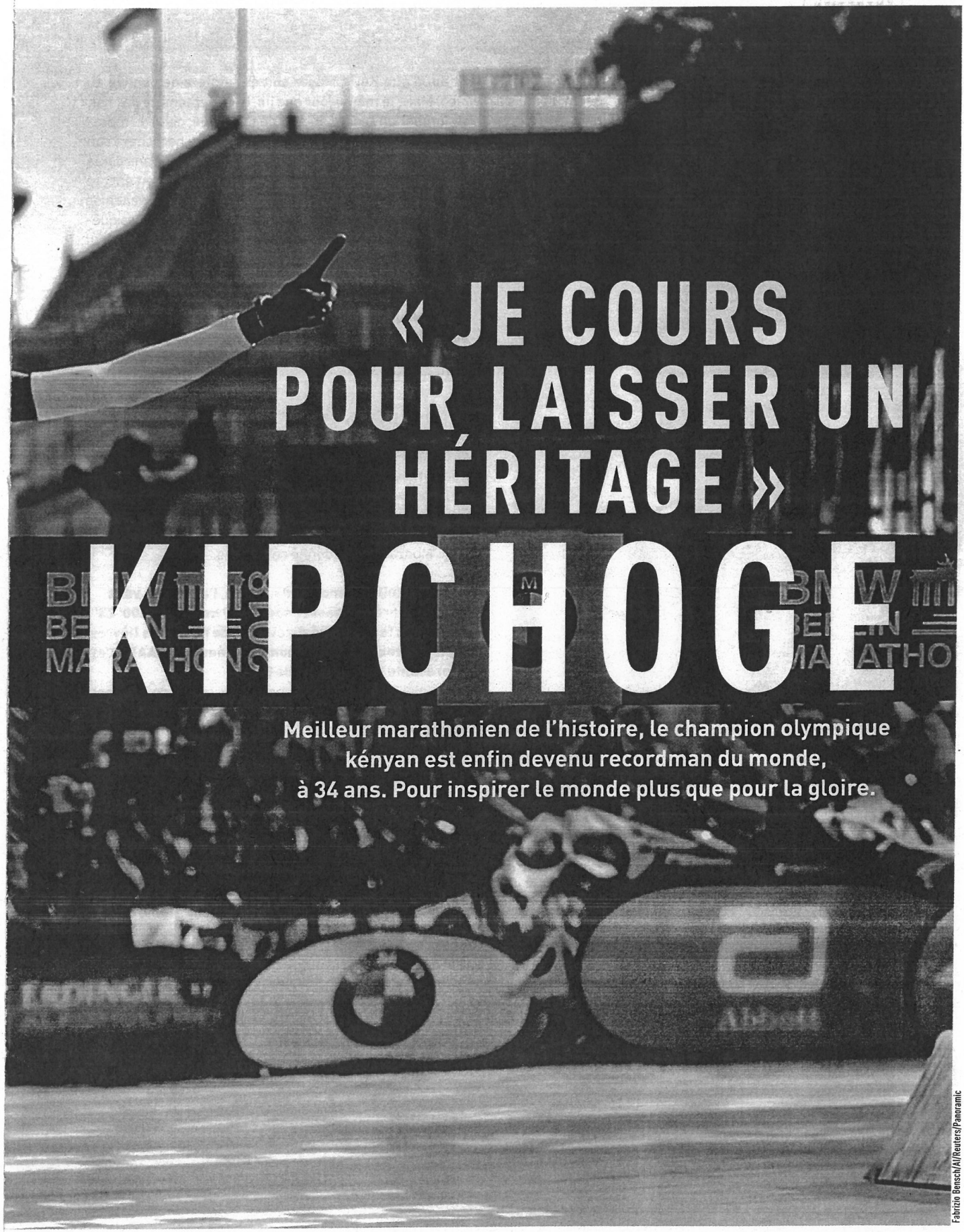


ELIUD

PAR
NICOLAS HERBELOT,
À MONACO

40

16 septembre. Eliud Kipchoge remporte son troisième marathon de Berlin et établit un nouveau record du monde en 2 h 01' 39".



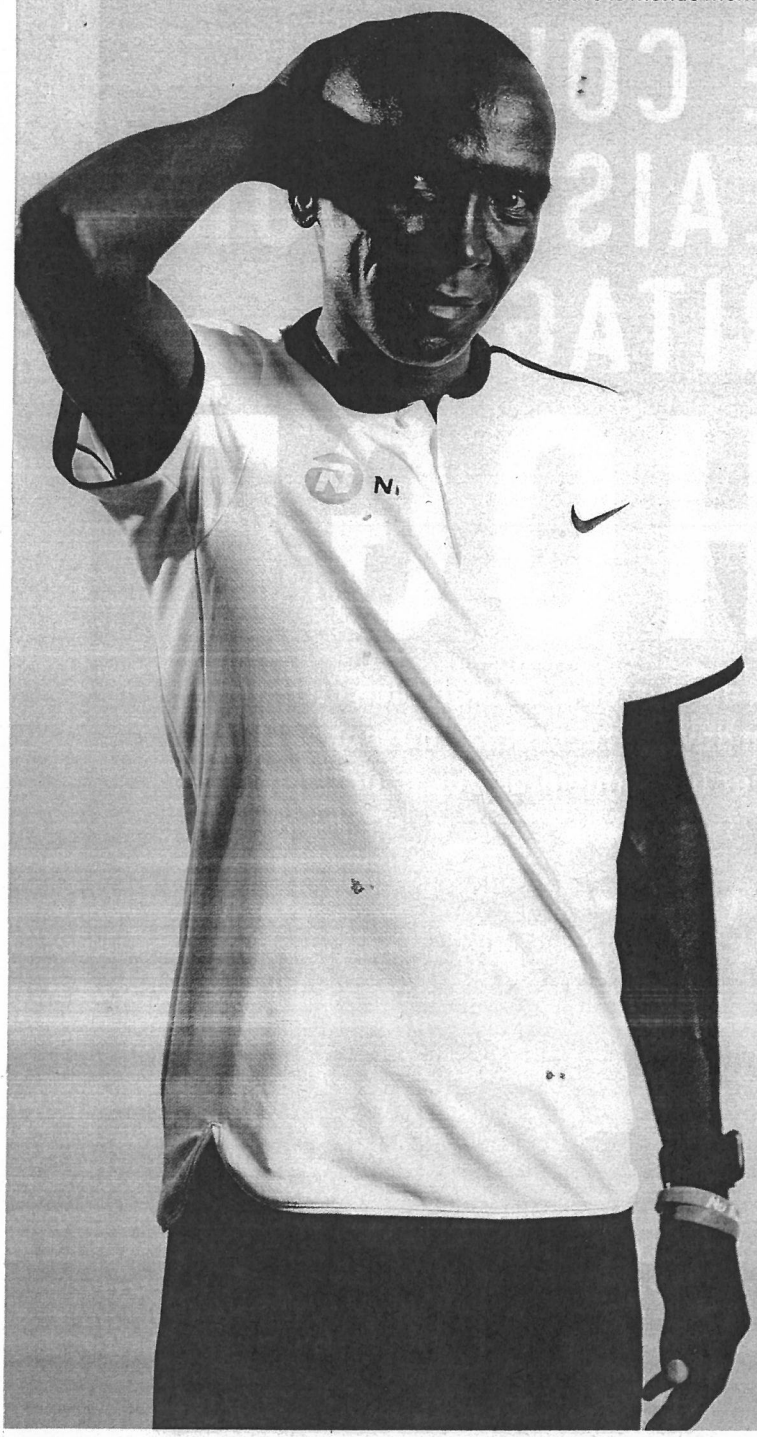
« JE COURS POUR LAISSER UN HÉRITAGE »

KIPCHOGE

Meilleur marathonien de l'histoire, le champion olympique kényan est enfin devenu recordman du monde, à 34 ans. Pour inspirer le monde plus que pour la gloire.

Fabrizio Bensch/AI/Reuters/Panoramic

Évidemment, on aurait aimé que Kevin Mayer soit élu athlète de l'année au début du mois à Monaco. Mais, le même jour que lui, le 16 septembre dernier, un autre homme a fait tomber un record du monde mythique, celui du marathon, à Berlin. En 2 h 01' 39", le Kényan Eliud Kipchoge a ainsi parachevé son œuvre sur une distance qu'il maîtrise mieux que quiconque. Quinze ans après avoir éclaboussé le Stade de France de son talent, alors qu'il n'était encore qu'un gamin, en dominant les légendaires Hicham El Guerrouj et Kenenisa Bekele sur le 5 000 m des Championnats du monde, cet athlète unique poursuit sa quête. Pas pour la gloire, ni pour l'argent, mais parce qu'il croit que la course à pied peut rendre le monde meilleur et qu'il peut l'inspirer. Paroles d'un sage africain.



Rêvez-vous encore parfois de votre record du monde de Berlin ?
Ça m'arrive... L'image qui me revient, c'est l'approche de la ligne d'arrivée.

Ce qui est unique, c'est de l'avoir battu seul, sans lièvres (ils étaient asphyxiés après 15 km). On pensait cela impossible, non ?
J'ai besoin de lièvres pour m'emmener jusqu'à un certain point. Je pensais que ce serait jusqu'au 30e kilomètre. Mais je m'étais entraîné pendant des mois et je savais que le record était dans mes cordes. Après, c'est affaire de courage, de mental. Monza m'avait donné cette force.

Sur le circuit automobile de Monza, l'an passé, vous étiez tout près de passer sous les 2 heures (2 h 00' 25", lors d'une tentative réalisée avec de multiples lièvres dans des conditions non homologuées par l'IAAF). Cela représente quoi, pour vous ?
À Monza, j'ai couru contre l'impensable, moins de deux heures, et je m'en suis approché. C'était une avancée majeure dans le monde du sport. Du coup, mon record du monde n'est pas au niveau de mon record personnel *(rires)*. C'est pour ça que je pense pouvoir encore l'améliorer.

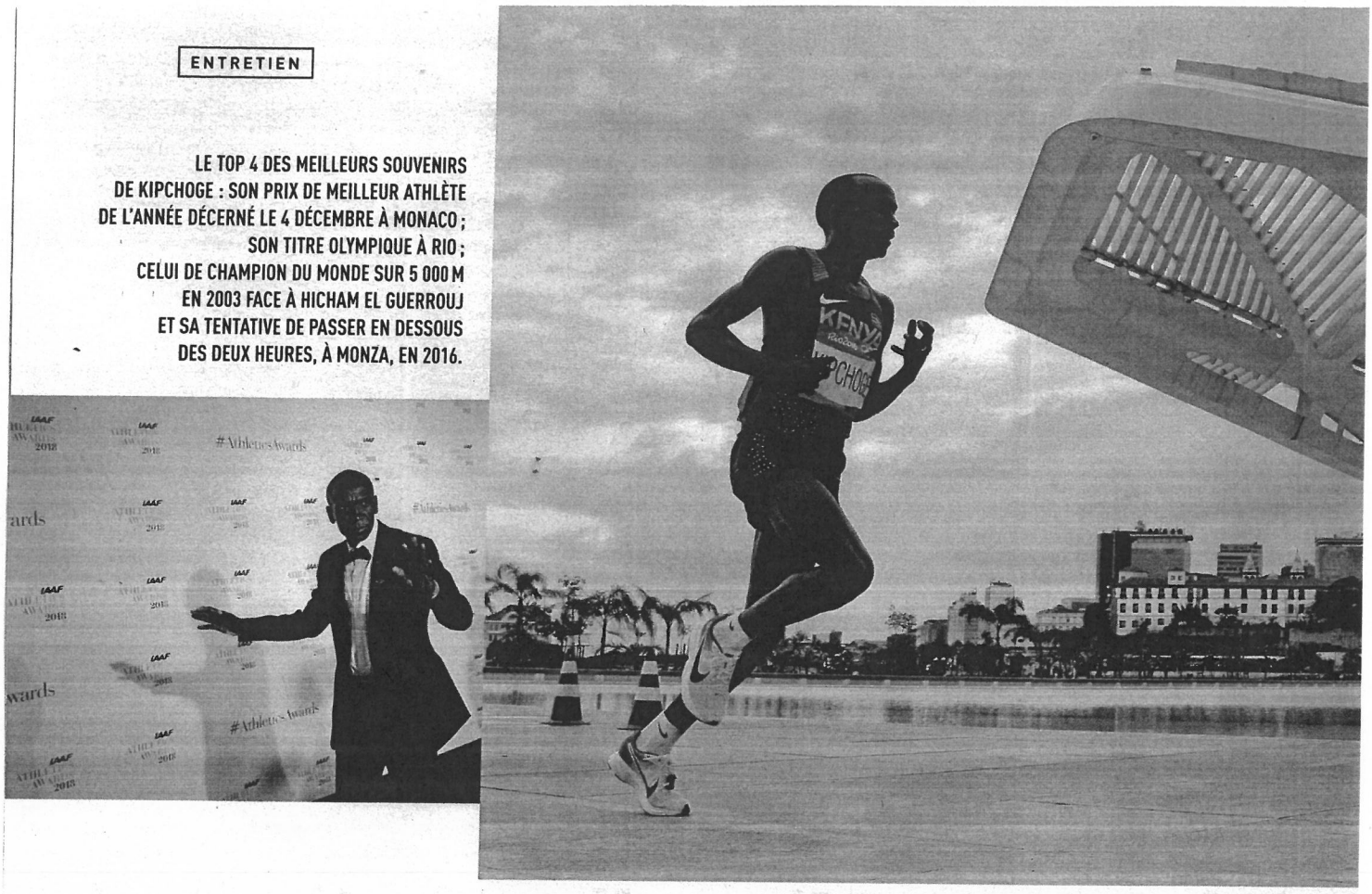
Vous avez atteint la perfection ?
Je pense qu'il y a beaucoup de gens sur cette planète meilleurs que moi.

Qui ?
Nous sommes 7 milliards d'êtres humains. Un jour, quelqu'un fera mieux que moi. Je ne suis pas imbattable. Pour se faire plaisir, en sport, il faut accepter les résultats. Le jour où quelqu'un me battra, je lui serrerai la main et je continuerai. L'être humain n'a pas de limites. Je n'ai pas atteint les miennes. Je me sens encore capable d'un coup d'éclat. Mais je ne sais pas lequel. Je n'ai pas encore de programme de courses pour 2019. Je suis davantage concerné par mon entraînement que par la spéculation sur mes performances. Donc, gardez vos yeux ouverts et vous verrez bien.

Mais après quoi courez-vous ? L'argent, la gloire... ?
(Il martèle.) Je ne cours pas après la reconnaissance, ni la gloire, ni l'argent ! Si je cours depuis dix-sept ans, c'est d'abord pour l'amour de mon sport. Et ensuite pour laisser un héritage. J'aimerais être un modèle pour tous.

Patrick Gherdoussi

LE TOP 4 DES MEILLEURS SOUVENIRS DE KIPCHOGE : SON PRIX DE MEILLEUR ATHLÈTE DE L'ANNÉE DÉCERNÉ LE 4 DÉCEMBRE À MONACO ; SON TITRE OLYMPIQUE À RIO ; CELUI DE CHAMPION DU MONDE SUR 5 000 M EN 2003 FACE À HICHAM EL GUERROUJ ET SA TENTATIVE DE PASSER EN DESSOUS DES DEUX HEURES, À MONZA, EN 2016.



Mais c'est déjà fait, ça ! Vous pourriez profiter...
Quand le moment viendra, je le reconnaîtrai et je m'arrêterai. Mais je me sens encore très fort. Je ne courrai jamais pour finir 20e ou en 2 h 10'. Mais après ma carrière, je continuerai à courir de grands marathons pour le plaisir et je voyagerai pour transmettre ma passion aux gens. Après mon record, j'ai d'ailleurs pas mal voyagé en Asie. Et j'ai vu combien la course à pied gagnait du terrain partout parmi l'espèce humaine. J'espère pouvoir y contribuer.

Êtes-vous fier d'avoir été nommé athlète de l'année ?
Je ne m'autorise pas la fierté. Je n'aime pas ça, je n'en mets jamais dans ce que je fais. Je crois juste à la réalisation de son propre potentiel. Mais ce titre veut dire beaucoup pour moi, il veut dire que le monde croit en mon histoire, en mon dur labeur et à ce que j'apporte au sport.

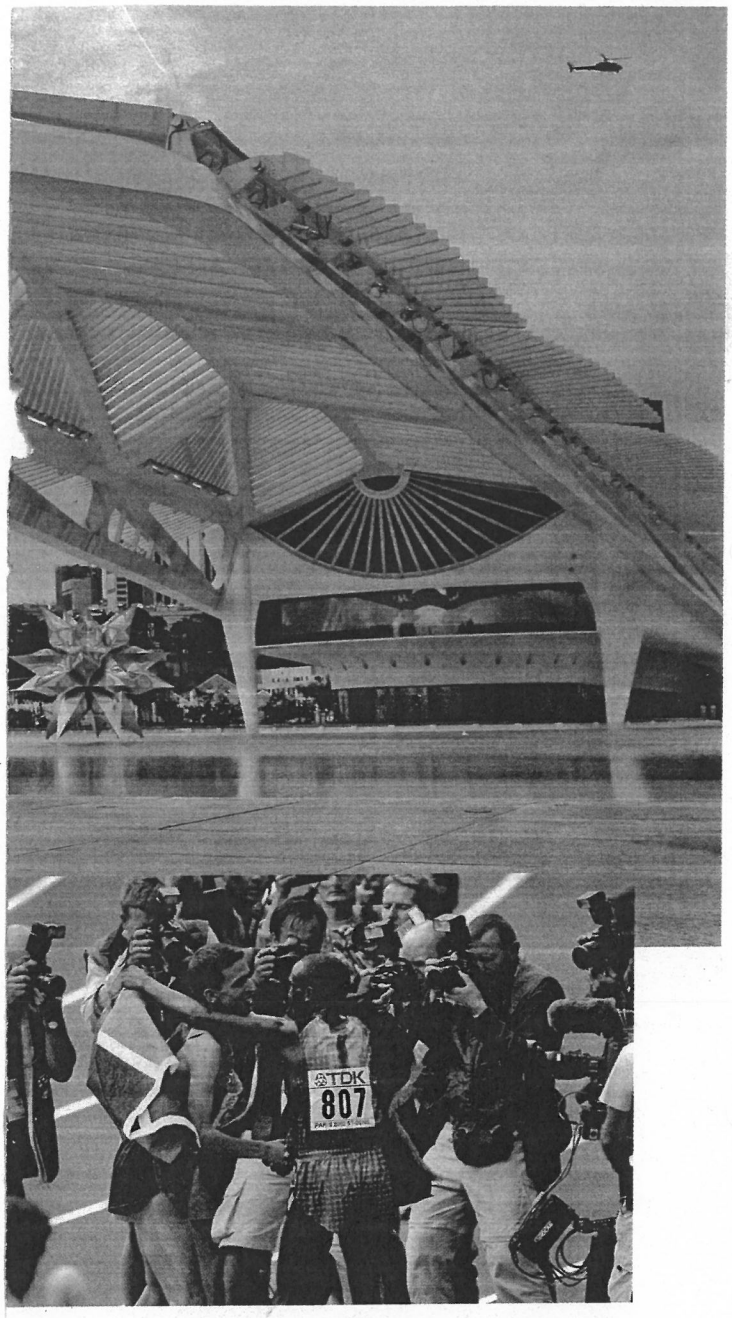
On dit que vous êtes le meilleur marathonien de l'histoire. C'est vrai ?
(Il coupe.) Je suis un Africain. En Afrique, on dit qu'un homme ne peut pas se raser la tête tout seul. Vous pouvez, vous ? Moi, en tout cas, je ne peux pas. Donc j'apprécie ces commentaires, mais je ne peux les faire moi-même. Le fait que ce que je réalise puisse toucher quelqu'un quelque part dans l'univers suffit à mon bonheur.

Vous êtes un peu le Usain Bolt du marathon ?
Je ne suis pas le Usain Bolt du marathon. Je veux juste être Eliud.

« JE NE M'AUTORISE PAS LA FIERTÉ. JE N'AIME PAS ÇA, JE N'EN METS JAMAIS DANS CE QUE JE FAIS »

À quoi ont ressemblé les célébrations au Kenya après votre record?
Chacun a sa façon de célébrer. Dans mon cas, c'était modeste. Juste avec mes partenaires d'entraînement et ma famille. Beaucoup de gens imaginaient que je paraderais sur une voiture mais non, ce n'est pas moi.

Un non-Africain pourra-t-il battre un jour votre record?
Bien sûr. Si les non-Africains changent d'état d'esprit. Kényans et Éthiopiens dominent aujourd'hui parce qu'ils sont issus de milieux défavorisés et qu'ils ont faim mais surtout parce qu'ils y croient et travaillent dur. Les Européens pensent que ce n'est pas possible car ils sont nés dans un bon environnement, qu'ils ne vont pas à l'école en courant... Mais ce n'est pas le sujet. En Europe, vous avez toutes les facilités



pour réussir. Il faut juste en profiter, travailler, et être patient. La patience est le quotidien du marathonien, chaque jour, à l'entraînement comme en course, et même quand vous vous reposez.

Comment rester affamé quand on gagne autant d'argent que vous (il a gagné plusieurs millions de dollars en seize ans de carrière) ?

Mon argent, je l'ai surtout investi dans l'immobilier au Kenya. Mais je n'ai pas changé de mode de vie. Rien de luxueux. Ma voiture est une Suzuki, pratique pour le Kenya. Je suis fan de F1, de Lewis Hamilton et de Sebastian Vettel, de leurs bagarres, mais je conduis lentement. Je me suis acheté une maison car gagner de l'argent, c'est permettre à ses enfants de vivre dans de bonnes conditions, mais je n'ai pas de piscine par exemple.

Et souhaitez-vous que vos trois enfants (de 12, 8 et 5 ans) courent à pied ?

Oui.

Parce que courir rend les gens meilleurs ?

Absolument ! *(Il insiste des yeux et du menton)*. Si le monde courait davantage, il serait assurément meilleur. En meilleure santé et plus apaisé.

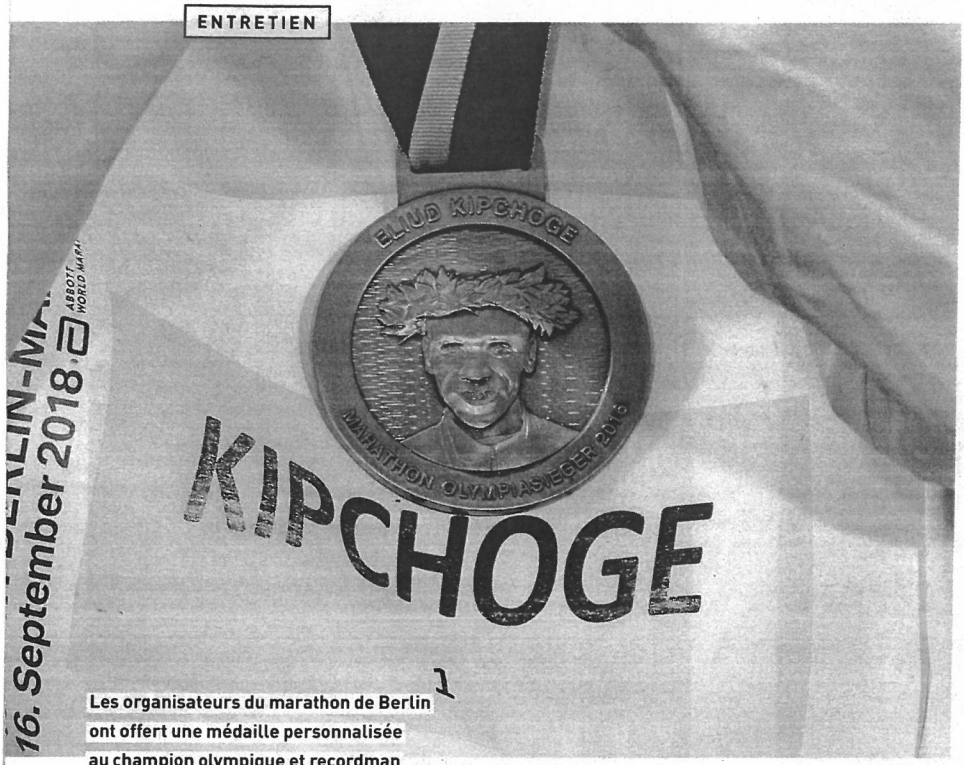
À quel moment avez-vous réalisé, enfant, que vous seriez un champion ?

Jeune, je n'ai jamais eu l'idée de devenir le meilleur, je souhaitais juste être un bon coureur. Je ne sais pas d'où ça me vient. C'est là, en moi. Je suis chrétien... Vous savez, on ne garde pas de traces matérielles de ce que fait un enfant en Afrique. Sportivement, nos repères commencent à l'école. Moi, j'ai compris mon potentiel à Paris, en 2003. J'avais alors 18 ans, c'était mon premier grand Championnat, ma première victoire senior, et mon premier grand souvenir. Cela reste dans le top 3 ou 4 de mes meilleurs souvenirs avec les Jeux Olympiques de Rio *(il a obtenu la médaille d'or il y a deux ans)*, Monza et Berlin.

La plupart des coureurs africains débutent désormais directement par la route, où les primes sont plus importantes, et ne passent plus par la piste...

Je suis un peu démodé *(sourire)*. Mais la piste m'a aidé, m'a formé, m'a appris la compétition, à la dure, avec peu d'élus. Je l'ai aimée, j'ai couru dix années de suite le 5 000 m en

Patrick Gherdoussi-Stéphane Mantey-Alessandro Garofalo/Action Images/Panoramic-Pilar Olivares/Action Images/Panoramic



Les organisateurs du marathon de Berlin ont offert une médaille personnalisée au champion olympique et recordman du monde.

moins de 14 minutes ! Je crois la piste nécessaire avant de faire le grand saut sur la route.

Les meilleurs marathoniens connaissent tous des jours sans, souvent pour des problèmes gastriques. Sauf vous, jamais...

J'espère ne jamais en avoir. Je ne mange que des aliments auxquels mon organisme est habitué. J'ai une nourriture équilibrée, mais je n'apporte pas ma nourriture en déplacement. À Berlin, j'ai mangé avec les autres au buffet. Des pâtes, la veille de la course, et des céréales avec du lait le matin...

Vous avez mené toute votre carrière avec le même coach, Patrick Sang (ex-champion de 3 000 m steeple, vice-champion olympique 1992). C'est rare.

Jeune, j'admirais le coaching de Patrick. Je l'ai approché... et on est toujours ensemble seize ans après. Patrick est plus qu'un coach de sport. Il est un coach de vie. Entre nous, c'est presque une relation père-fils.

Concrètement, que vous apporte-t-il dans votre préparation ?

Le physique et le mental sont à 50-50 dans la performance. Le plus dur, c'est le mental. Pour être fort mentalement, j'ai besoin de croire totalement en ce que je fais avec mon entraîneur. Ce dont le monde a besoin, c'est d'amour et de travail collectif. C'est ce que l'on fait avec Patrick et NN *(structure d'entraînement privée montée par l'agent de Kipchoge et de Sang, Jos Hermens)*. Si mes trois-quatre mois de préparation à un marathon se passent idéalement, sans douleur, mon âme est en paix.

Avec l'expérience que vous avez, discutez-vous parfois ses plans ?

Patrick fait son boulot, je fais le mien. Le mien est de m'entraîner. Le sien, de bâtir les programmes d'entraînement. Je lui obéis. Il est le professeur, moi l'étudiant. Patrick Sang est l'une des rares personnes sur cette planète à pouvoir amener notre sport dans une autre dimension.

On dit que vous lisez beaucoup. Quel genre de livres ?

Je lis énormément et toutes sortes de livres. En ce moment, c'est *The Chimp Paradox* du professeur Steve Peters *(une sorte de programme mental visant à aider au succès, à la confiance et au bonheur)*. À l'époque du record du monde à Berlin, c'était le livre de Roger Bannister *(« The Four-Minute Mile », dans lequel le neurologue raconte son exploit de mai 1954, quand il devint le premier à courir le mile en moins de 4 minutes)*. J'en ai retenu l'idée de la concentration totale sur son objectif.

À quoi ressemble votre journée type en préparation ?

Je me lève à 5 heures pour une première sortie et je cours à jeun, ou parfois en ayant juste avalé des barres énergétiques. Puis je refais une sortie l'après-midi. En moyenne, en tout, cela fait 25 à 30 km quotidiens.

Dans votre vie d'athlète, combien de kilomètres avez-vous couru ?

Je n'ai jamais calculé. Mais il me serait très facile de le faire car j'ai gardé tous mes cahiers depuis le début. J'en ai dix-sept, un par an, de différentes couleurs, où j'ai noté toutes mes séances en détail. Ils sont sous clé. Mais j'ai dans l'idée d'écrire un livre là-dessus. Je n'ai jamais montré mes cahiers à personne mais je vous les montrerai un jour.

Parfois, au réveil, vous arrive-t-il de vous dire : « Non, pas aujourd'hui... » ?

Oui *(il sourit)*. Dans ces cas-là, je me force à y aller quand même et, au bout de dix minutes de jogging, c'est revenu, je me sens bien à nouveau. Libre. ●

nherbelot@lequipe.fr

« J'AI DIX-SEPT CAHIERS, UN PAR AN, OÙ J'AI NOTÉ TOUTES MES SÉANCES EN DÉTAIL. ILS SONT SOUS CLÉ »

Soeren Stache/DPA/Picture-Alliance/MAXPPP