

ON EN PARLE IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR SE SURPASSER

Par Cédric Choukroun

Jean Berland, 78 ans, et 300 marathons au compteur!

Jean Berland est un phénomène. Le 2 avril dernier, le coureur de 78 ans a bouclé son trois centième marathon à Cheverny, dans le Loir-et-Cher. Un record! Et s'il a décidé de ne pas participer à celui de Paris, ce dimanche, le septuagénaire le regardera sans doute à la télévision avec un brin de nostalgie, en repensant que ce fut sa toute première course, il y a déjà vingt-huit ans!

Mais qu'est-ce qui fait donc courir Jean? Ce « jeune homme » de 78 ans s'est pris de passion pour le marathon en 1994, et depuis, il a participé à trois cents courses. Pourtant, a priori, Jean n'a rien d'un grand sportif. Certes, il a fait un peu de judo et de vélo dans sa « tendre jeunesse », comme il dit, mais ensuite, plus rien!

Doté d'un mental d'acier, il n'abandonne jamais

A 52 ans, Jean se dit qu'il serait bon pour lui, qui passe ses journées de travail assis à son bureau, de faire un peu de sport. Il décide de se joindre à quelques collègues qui ont formé un groupe de coureurs à pied. Entraîné par certains d'entre eux, habitués à courir le marathon, Jean prend le départ de son tout premier marathon de Paris le 30 avril 1989. Pour son baptême du feu, le coureur débutant n'est pas très confiant: « Quand je voyais des images d'arrivée de marathon, je me disais que ce n'était pas pour moi, que ces athlètes étaient des surhommes! » Cette première épreuve de 42,195 kilomètres, Jean la vit dans la souffrance: « Au vingt-cinquième kilomètre, j'étais archimort, se souvient-il. Je suis



DR / COLLECTION PERSONNELLE

Chaque matin, il fait une heure de rameur ou de vélo d'appartement pour s'entretenir, le temps d'un disque de musique classique.

passé à côté de la tour Eiffel et j'ai réalisé que j'avais encore pas mal de distance à couvrir.» Mais Jean a un mental d'acier et il est bien décidé à ne pas abandonner en cours de route. Il puise dans ses ressources les plus insoupçonnées et franchit finalement la ligne d'arrivée au bout de 4 heures et 26 minutes.

Trop heureux d'avoir bouclé ce premier marathon, Jean ne s'arrête pas en si bon chemin. Il en reprend le départ, l'année suivante, améliorant son temps de dix minutes. Dès lors, plus rien ne l'arrête. Il participe à six marathons en 1991, puis à sept l'année suivante. Le 28 novembre 1993, il bat son record personnel, avec un chrono de 3 heures, 7 minutes et 23 secondes, lors du marathon de La Rochelle. Paradoxalement, ce record est aussi l'un de ses plus grands regrets. « J'étais parti pour courir ce marathon en moins de trois heures, mais les conditions météorologiques m'en ont empêché. Il faisait tellement froid ce jour-là

que le thé gelait dans les gobelets que nous tendaient des bénévoles chaudement emmitoufflés. Au trente-septième kilomètre, le froid m'a tétanisé et j'ai perdu de précieuses minutes », se souvient le septuagénaire, qui a essayé plusieurs fois d'améliorer sa performance, sans jamais parvenir à descendre sous la barre symbolique des trois heures de course.

Il est tellement habitué qu'il ne s'entraîne plus

Mais il en faut plus pour décourager Jean! Une fois la retraite arrivée, il se consacre à sa passion. Après en avoir couru vingt-deux en 2006, il prend le départ de vingt-quatre marathons en 2007, courant parfois deux jours d'affilée, lors d'un même week-end. « J'ai la chance de récupérer très vite, se justifie l'infatigable marathonien. Le lendemain, le départ est un peu difficile, mais une fois que j'ai trouvé mon rythme, tout va bien! »

Eux aussi battent des records

Le 15 avril 2007, il « fête » son centième marathon, à Paris. Tout un symbole, puisque c'est dans la capitale qu'il avait effectué sa toute première course! « *Je m'étais dit que ce serait bien de courir mon centième marathon pour mes 70 ans, mais j'avais largement dépassé les cent courses plus d'un an avant* », explique Jean avec une incroyable modestie, malgré un palmarès qui force le respect. Le plus extraordinaire, c'est que le septuagénaire est tellement habitué à courir plus de quarante kilomètres qu'il ne s'entraîne plus. « *En période de marathons, j'en cours un presque tous les dimanches. Le reste du temps, je ne cours pas pour ne pas ajouter au traumatisme, explique-t-il. Mais chaque matin, je fais une heure de rameur ou de vélo d'appartement pour m'entretenir, et le temps d'un disque de musique classique.* »

Boston, son plus beau souvenir

Bien sûr, avec trois cents marathons à son actif, Jean a parcouru bien des routes françaises, admirant des paysages divers et variés selon les régions. « *Il n'y a pas deux marathons qui se ressemblent, et ça, c'est très plaisant* », s'exclame Jean, enthousiaste. En vingt-huit ans, le septuagénaire a également pris part à quarante-trois courses à l'étranger. Il a participé aux six marathons majeurs que tout adepte de la course à pied doit avoir couru au moins une fois dans sa vie : New York, Chicago, Londres, Tokyo, Berlin et Boston. Pour lui, qui a grandi dans la « campagne profonde » et qui n'a pas beaucoup voyagé dans sa jeunesse, ces courses sont aussi l'occasion de faire des découvertes. « *La première fois que je suis allé à New York, j'étais sidéré. Tout y est surdimensionné!* », se rappelle-t-il. Mais son souvenir le plus marquant reste le marathon de Boston de 2015, deux ans après le double attentat qui avait causé la mort de trois personnes et en avait blessé deux cent soixante-quatre autres. « *Il y avait des fleurs aux endroits où les bombes avaient explosé* », se souvient-il avec émotion.

Franchir la ligne d'arrivée est toujours une joie

Avec trois cents marathons au compteur, Jean pourrait ressentir une certaine lassitude, mais pas du tout! « *Cette épreuve reste pour moi une distance mythique. Quel que soit mon temps, passer la ligne d'arrivée est toujours un grand moment de bonheur.* » L'autre chose qui procure énormément de joie à Jean, c'est l'admiration que lui portent ses trois enfants et surtout ses quatre petits-enfants. « *Ils font tous du sport* », lance-t-il avec fierté, même s'il ne veut pas admettre qu'il leur a sûrement servi d'exemple. Et quand on lui demande s'il compte courir encore longtemps, il sourit avec malice: « *Pour ça, il faut que je demande à mes vieilles jambes!* »

Merci à Xavier Colin du site Planète Marathon. Infos sur Planete-marathon.fr

Robert Marchand, le plus vieux sportif du monde



FITCH/PANORAMIC

Il a beau affirmer être « *juste un type simple, tout ce qu'il y a de plus normal* », il n'empêche que Robert Marchand, 105 ans, a tout d'un phénomène! Le 4 janvier dernier, le cycliste a parcouru 22,547 kilomètres

en une heure, établissant le record du monde dans la catégorie – spécialement créée pour lui! – des plus de 105 ans. Cette performance incroyable n'est pas si étonnante, puisque le plus vieux sportif licencié de la planète détenait déjà le record dans la catégorie des plus de 100 ans, avec 26,9 kilomètres parcourus en une heure. Le secret de la forme éblouissante de cet athlète hors norme? Pas de tabac, très peu d'alcool, une alimentation équilibrée et un entraînement quotidien. L'ironie du sort, c'est que, plus jeune, il faisait du vélo, mais le responsable de son club lui avait alors asséné qu'avec son 1,58 mètre, il était trop petit pour réussir dans ce sport. « *Alors, j'ai arrêté, mais ça me fait rigoler, même si je ne peux pas me moquer de ce bonhomme qui n'est plus là depuis longtemps* », sourit le facétieux centenaire. Médiatisé dans le monde entier, son exploit lui a valu les félicitations d'Arnold Schwarzenegger qui a salué une « *source d'inspiration absolue et incontestable* ». **Demain?** Robert Marchand a invité l'acteur américain à participer avec lui à l'Ardéchoise, en juin. Terminator relèvera-t-il le défi?

Ana Obarrio remonte au filet à 83 ans



E. ABBANONCHI / AFP

Il n'y a pas d'âge pour renouer avec ses premières amours, et Ana Obarrio en est la preuve. En effet, l'Argentine de 83 ans, qui brille actuellement sur les courts de

tennis, est loin d'être une débutante : en 1949, elle était déjà championne junior et beaucoup lui prédisaient une grande carrière dans ce sport. Mais à 18 ans, elle rencontre l'homme de sa vie, l'épouse et abandonne le tennis pour se consacrer à sa famille. Ce n'est qu'après avoir élevé ses dix enfants qu'Ana reprend doucement le tennis, à l'âge de 40 ans, avant de s'y consacrer à nouveau sérieusement vingt ans plus tard, à la mort de son mari. « *Le tennis me procure énormément de plaisir* », s'exclame celle qui, depuis, enchaîne les victoires. En 2015, elle devient numéro un en Argentine chez les plus de 80 ans. Après être retombée à la troisième place en 2016, suite à une blessure, la combative octogénaire compte bien retrouver sa première place en 2017. En début d'année, elle a remporté le Masters argentin dans la catégorie des plus de 80 ans.

Demain? Son objectif : gagner les championnats du monde en Floride (Etats-Unis), en octobre prochain.

Michel Claverie, recordman du monde du 200 mètres à 86 ans



M. JEGAT / PHOTOPOR / LE PROGRES / MAXPPP

Un Français sur la première marche du podium d'une compétition d'athlétisme, cela n'est pas si courant. C'est dire l'exploit réalisé par Michel Claverie qui, en novembre dernier, est devenu champion du monde du 200 mètres

dans la catégorie des 85-99 ans. Et cet exploit est encore plus étonnant quand on sait que le sprinteur de 86 ans s'est finalement intéressé à cette discipline sur le tard. Après avoir pratiqué le rugby, les arts martiaux et le tennis, il a découvert la course à pied il y a seulement une dizaine d'années. « *Ça a été une véritable révélation!* », se

souvient le coureur. Et ce n'est qu'après plusieurs années de pratique que Michel Claverie entend parler, par hasard, de compétitions internationales réservées aux vétérans. « *J'ai regardé les temps réalisés par ces sportifs, et ils m'ont paru abordables. Je me suis dit: "Pourquoi pas moi?"* », explique l'octogénaire. *Comme j'ai l'esprit de compétition, je me suis lancé dans la course.* » Après avoir décroché une médaille d'argent sur 100 mètres et une de bronze sur 200 mètres pour sa première participation aux championnats du monde en 2015, Michel Claverie a ajouté, en 2016, deux nouvelles médailles à son palmarès : une en argent sur 100 mètres et une en or sur 200 mètres. **Demain?** Michel Claverie ne compte pas s'arrêter là. Il dit souvent à ses amis, en plaisantant : « *Je battrai le record du 100 mètres pour mes 100 ans!* »