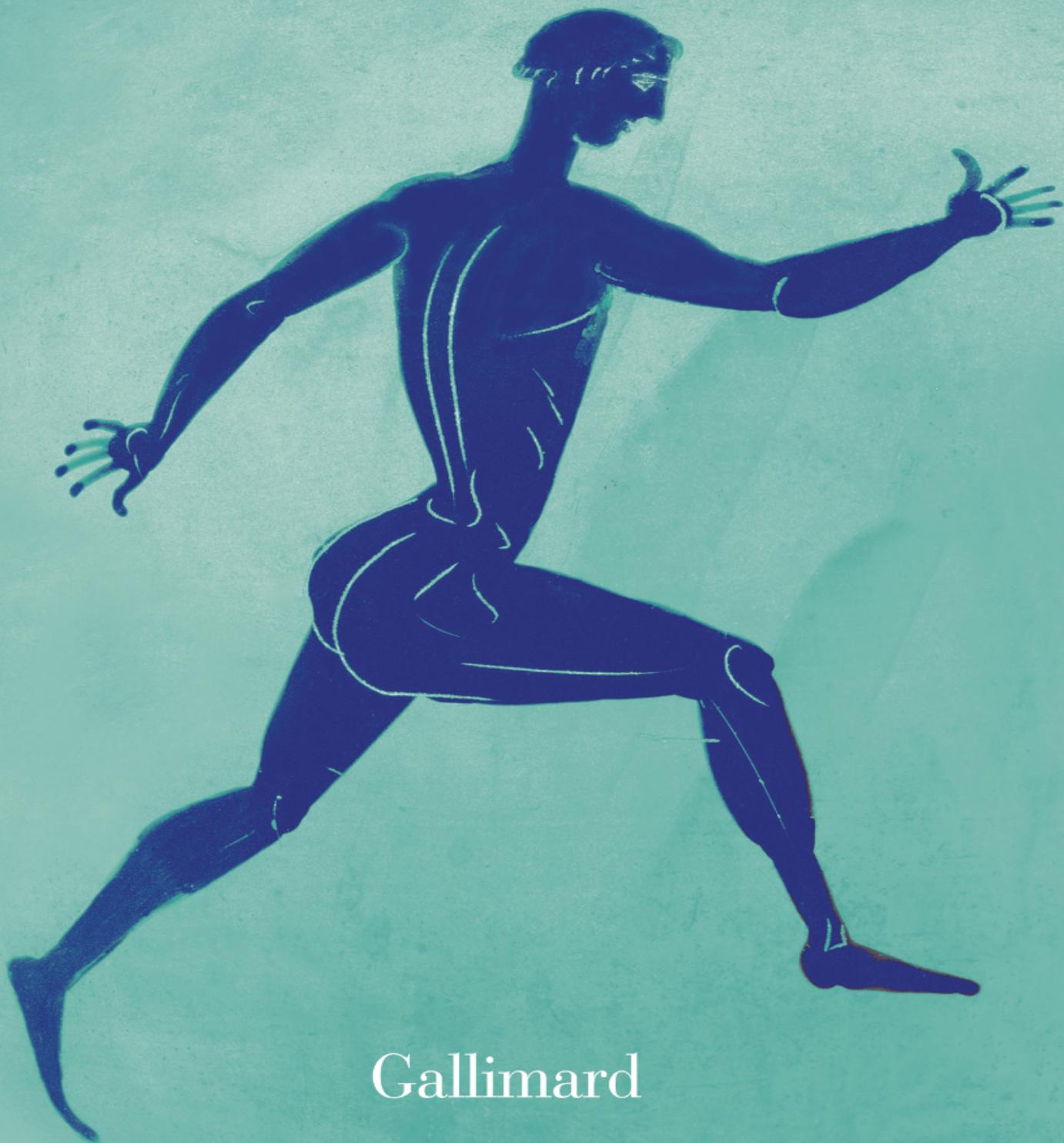


ANDREA MARCOLONGO

COURIR

DE MARATHON À ATHÈNES,
LES AILES AUX PIEDS



Gallimard

ANDREA MARCOLONGO

COURIR

DE MARATHON À ATHÈNES,
LES AILES AUX PIEDS



Gallimard

ANDREA MARCOLONGO

COURIR

DE MARATHON À ATHÈNES,
LES AILES AUX PIEDS

*Traduit de l'italien
par Béatrice Robert-Boissier*

The logo consists of the lowercase letters 'nrf' in a stylized, elegant, cursive script. The 'n' and 'r' are connected, and the 'f' has a long, sweeping tail that curves under the 'r'.

GALLIMARD

*À Luis Miguel,
avec certitude*

À mon avis, les premiers habitants de la Grèce croyaient seulement aux dieux qui sont aujourd'hui ceux de beaucoup de Barbares : le soleil, la lune, la terre, les astres et le ciel ; les voyant tous agités d'un mouvement et d'une course perpétuels, c'est d'après cette faculté naturelle de *courir* (*théïn*) qu'ils les nommèrent *dieux* (*théoi*) ; plus tard, quand ils reconnurent tous les autres, c'est désormais ce nom qu'ils leur appliquaient.

PLATON, *Cratyle*, 397c-d¹

Mets-toi en marche si tu es debout ; si tu marches, cours !

CICÉRON, *Lettres à Atticus*, II, 23²

Il est donc rare que Dieu ait donné à quelqu'un de parcourir la carrière de sa vie du commencement à la fin, sans qu'il chancelle ni ne glisse.

PHILON D'ALEXANDRIE, *De agricultura*, § 180³

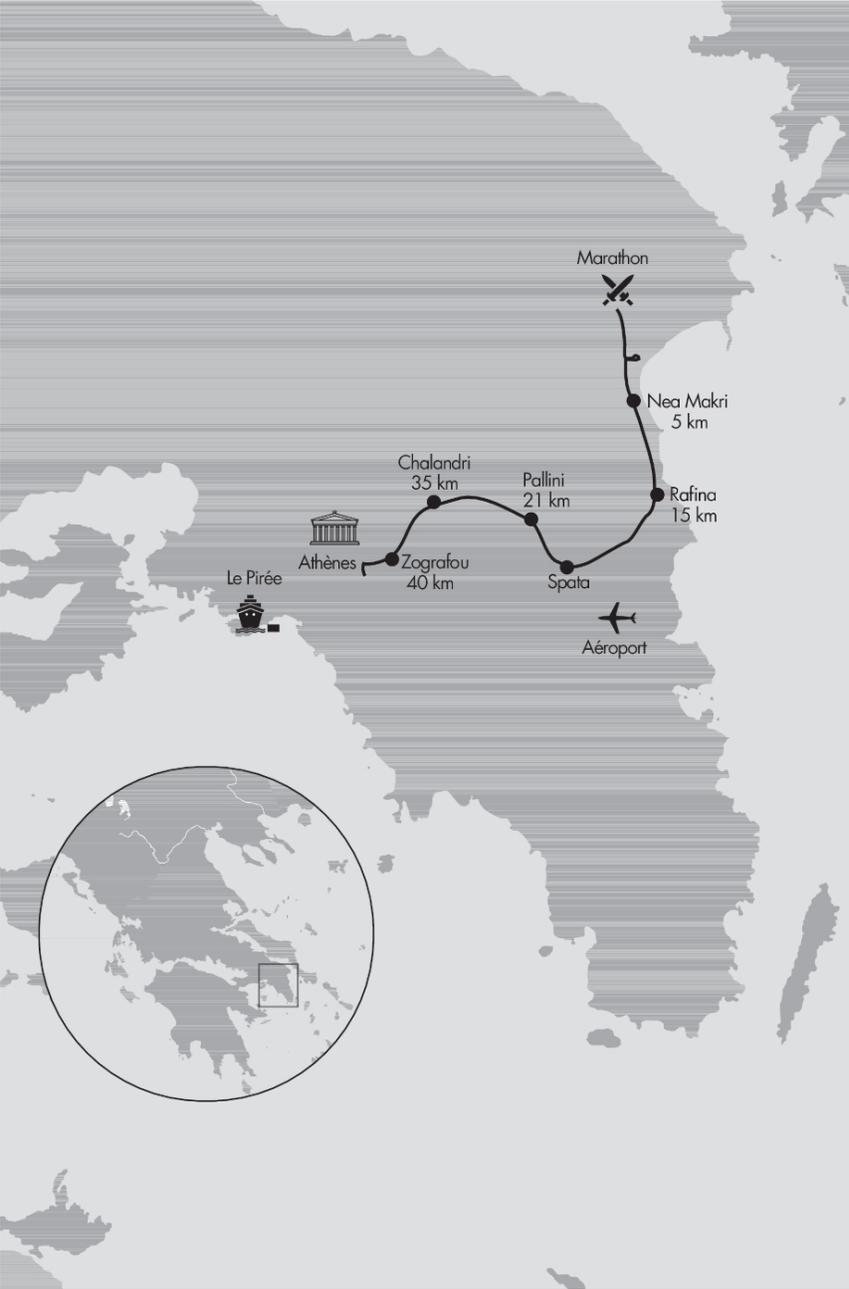
Si je rêve la nuit, je rêve d'être un coureur de marathon.

EUGENIO MONTALE

1. *Œuvres complètes*, t. V, Paris, Les Belles Lettres, 1931. (Toutes les notes sont de la traductrice.)

2. *Correspondance*, t. I, Paris, Les Belles Lettres, 1934.

3. Traduction Jean Pouilloux, Paris, Éditions du Cerf, 1969.



41,8 KM

Νενικήκαμεν (*Nenikèkamen*). « Nous avons gagné ! »

Selon la légende, ce fut le seul mot que le messager Philippidès parvint à prononcer après avoir couru le premier marathon de l'histoire en 490 avant J.-C. Puis il s'effondra au sol, mort d'épuisement.

Avant de céder aux présages funestes entourant ces premiers 41,8 kilomètres fatals parcourus au pas de course, rappelons les grandes lignes de l'épisode. Qui ne s'est peut-être pas déroulé tout à fait ainsi.

Pour commencer, Philippidès s'appelait peut-être Phidippidès, du moins à en croire l'historien Hérodote, le premier à raconter l'exploit de ce légendaire hémérodrome : c'est sous ce nom – littéralement « qui court une journée entière », de ἡμέρα (*hèmera*), le « jour », et δρόμος (*dromos*), dérivé de δραμεῖν (*drameîn*), « courir » – que l'on désignait dans la Grèce antique les messagers capables de couvrir à pied de longues distances afin de remettre les dépêches envoyées d'une cité à l'autre.

En tout cas, quel que fût son nom, Philippidès devait être prodigieusement entraîné pour parcourir en une seule journée, selon les *Histoires* d'Hérodote (VI, 105-106), pas moins de 225 kilomètres aller-retour de l'Attique, pour demander à la cité de Sparte d'intervenir en faveur d'Athènes dans la terrible guerre contre les Perses ; et ce n'est pas tout, car durant ce long périple le messager aurait même eu le temps d'écouter les lamentations du dieu Pan, mortifié de ce que les Athéniens négligeaient son culte.

La version suivante, qui fera de Philippidès le premier marathonnier de l'histoire, n'est rapportée pour la première fois que par Plutarque, auteur du I^{er} siècle après J.-C., c'est-à-dire bien longtemps après les faits.

Dans *La gloire des Athéniens*, l'historien raconte comment, juste après la gigantesque bataille de Marathon marquant la défaite du roi perse Darius, un soldat encore en armes courut jusqu'à Athènes pour annoncer la victoire historique. Toutefois, le malheureux eut à peine le temps de dire « Nous avons gagné ! », le Νενικήκαμεν (*Nenikèkamen*) précédemment cité et devenu presque proverbial, avant de s'écrouler d'épuisement.

Si Plutarque se dit incertain du nom du valeureux soldat, deux auteurs postérieurs, Pausanias et Lucien, sont formels : il s'agissait bien de Philippidès, l'hémérodrome le plus célèbre de Grèce.

Au fil des siècles, les spécialistes ont tâché de démêler les incohérences de ce premier marathon légendaire, mettant souvent en doute le fondement historique ; outre la graphie incertaine du nom du personnage, on ignore pourquoi un coureur aussi entraîné que Philippidès, capable de couvrir en une journée les plus de deux cents kilomètres séparant Athènes de Sparte, se serait écroulé après en avoir couru « seulement » un peu plus de quarante.

Quoi qu'il en soit, presque tous les marathoniens d'aujourd'hui ont entendu parler de cette histoire sitôt devenue légende et cultivent en leur for intérieur l'espoir d'égaliser le premier marathonnier grec – signe que, même et surtout en courant, nous avons tous besoin d'un peu de poésie.

Une précision nécessaire – ce fut longtemps confus pour moi aussi – et une curiosité étymologique.

Concernant la distance géographique séparant la cité d'Athènes du dème, c'est-à-dire du village, de Marathon – qui donne son nom à la plus noble des compétitions de course à pied –, j'ai évoqué plus haut 41,8 kilomètres : quiconque ayant l'habitude d'enfiler des chaussures de

course sait bien qu'il ne s'agit pas du nombre de kilomètres réglementaire à couvrir si nous décidons aujourd'hui de nous lancer dans un marathon.

En effet, les 42,195 kilomètres actuellement tant disputés ne firent leur apparition qu'aux Jeux olympiques de 1908 à Londres où, en raison d'un caprice du prince de Galles, le départ de l'épreuve eut lieu dans les jardins du château de Windsor afin que les nobles puissent assister confortablement à la compétition, à leur aise et à l'ombre – c'est pourquoi, depuis lors, les coureurs sont astreints à ces quelque quatre cents mètres supplémentaires avant de pouvoir dire « Nous avons gagné ».

Et pour finir, une curiosité : étymologiquement, le mot « marathon » n'a rien à voir avec la course. Le nom de la cité où se trouve aujourd'hui un délicieux petit musée dédié à cette activité dériverait du grec ancien μάραθον (*marathon*) ou μάραθος (*marathos*), « fenouil », une plante très répandue dans la plaine où se déroula la célèbre bataille contre les Perses. Marathon signifie donc littéralement « le lieu où pousse le fenouil ».

*

Les mythes antiques sont séduisants, c'est incontestable.

Mais la beauté – certes un peu tragique – de l'histoire qui entoure le premier marathon n'enlève rien aux efforts nécessaires pour le courir.

La modestie (comprendre : l'insignifiance) de mon palmarès m'empêche de raconter dans ce livre des triomphes épiques et l'atteinte d'objectifs mythiques – n'ayant jamais couru quarante kilomètres d'affilée, peu m'importe si le parcours prévoit aujourd'hui quatre cents mètres de plus qu'à l'origine ; dans ma tête, chaque centimètre représente un monstrueux, un titanique effort.

Toutefois, les années passées à lutter avec la langue grecque pour tenter de « penser comme les Grecs » m'ont poussée à changer de stratégie : après tout ce temps derrière un bureau entre livres et grammaires, je sens que le

moment est venu pour moi de me lever pour essayer de « courir comme les Grecs ».

Car, si tout a changé entre l'époque de Philippiès et la nôtre – la technologie, la politique, la science, la guerre, la manière d'écrire, de manger, de voyager, nous avons même réussi à détraquer le climat –, deux choses sont assurément identiques : notre constitution anatomique – les muscles dont nous sommes dotés aujourd'hui sont exactement les mêmes que ceux qui enveloppaient les os agiles des Grecs – et ces maudits 41,8 kilomètres qui séparent Marathon de l'acropole d'Athènes.

Je crois, ou plutôt je veux croire, que ces deux constantes sont bien plus qu'un signe – si ce n'est pas une garantie, c'est du moins la meilleure des chances.

C'est pour cette raison, et pour mettre à profit la déconcertante épiphanie que fut pour moi la course après toutes ces années plongée dans le dictionnaire de grec, que je veux parcourir le même trajet que le messager Philippiès, à la force de mes jambes et avec la persévérance de mon cerveau – j'espère seulement que la conclusion de mon histoire ne sera pas aussi tragique.

AVANT-PROPOS

Quand l'enfant a bien appris à lire et qu'il doit comprendre désormais ce qu'il lit [...], [le maître] fait faire à ses élèves, assis sur leurs bancs, connaissance avec les poèmes de bons poètes ; il les oblige à les apprendre par cœur [...].

Ce n'est pas tout encore : c'est chez le maître de gymnastique que l'enfant est en outre envoyé par ses parents, afin qu'il ait un corps en meilleures conditions à mettre au service des desseins honorables de son esprit, et que sa misère physique ne le contraigne pas à fuir lâchement les risques de la guerre, et de tout autre ordre d'activité ¹.

PLATON, *Protagoras*, 325e-326c

Au cours de mes trente-quatre années d'existence, il n'y a que deux choses qui m'ont pour ainsi dire mise au monde, exception faite de ma mère. Deux choses qui n'ont pas tant changé ma vie, comme le dit l'expression, que permis de la comprendre, et donc, en définitive, de vivre.

La première est le grec ancien, rencontré sur les bancs du lycée à l'âge de quatorze ans. La seconde est la course, rencontrée au bord de la Seine à la fin d'un été il y a trois ans.

C'est de cette seconde découverte – une seconde épiphanie, presque – que je souhaite parler dans ce livre. Concernant la langue de la Grèce antique, j'en ai dit assez ailleurs, inutile d'en rajouter ; si j'y fais toutefois allusion plus d'une fois dans cette introduction, ce n'est pas pour tourmenter le lecteur, mais pour m'aider à comprendre, à raisonner – dans l'espoir d'éclairer, à force de parallélismes, ce que je ressens aujourd'hui à

l'égard de la course et qui peut se résumer en un mot : le décontenancement.

Rien. Voilà ce que je savais de la course à pied, du running, du jogging, quel que soit le nom qu'on lui donne, avant d'enfiler pour la première fois des chaussures de course.

Un néant absolu qui, à l'exception de quelques sorties loin d'être mémorables, pouvait s'appliquer par extension à mes expériences directes de cet univers parallèle que nous appelons, par convention, sport. En matière d'expériences indirectes, c'est-à-dire de jouissance passive, en tant que spectatrice, du spectacle humain de la compétition, je pouvais prétendre en savoir un peu plus, mais, hormis une curiosité pour le football aussi vive qu'irrégulière qui m'a quelquefois conduite au stade, rien de plus concret qu'un sentiment universellement partagé de noblesse, et aussi d'admiration face au corps humain en mouvement lorsque nous l'observons, immobiles, depuis le canapé ou les gradins.

Telle est la première analogie inattendue avec le parcours qui m'a menée un jour à ouvrir un dictionnaire de grec ancien : l'absence de toute connaissance préalable. Bien plus : je ne soupçonnais même pas, avant de tomber sur eux, que le grec ou la course allaient prendre une place particulière dans ma banale existence.

Soyons clairs : mon histoire biographique et familiale plus que modeste ne pouvait s'enorgueillir d'aucun amateur de la Grèce antique, ni même d'un lointain parent sorti du lycée classique – rien de trop dickensien, loin de là, ce sont des choses qui arrivent, c'est pour cette raison que l'école publique existe. Curieusement, je réalise seulement maintenant qu'à cette absence d'humanistes dans ma famille fait écho l'absence de sportifs : hormis l'immanquable bicyclette reçue vers l'âge de huit ans, je ne me souviens pas d'avoir jamais vu d'équipements sportifs, quels qu'ils soient, à la maison et je n'ai jamais eu l'idée d'en réclamer.

Face à ces deux découvertes, j'étais en quelque sorte seule et modestement pionnière – dans les deux cas, il m'a fallu explorer ce qui jusque-là pour moi était le désert.

La seule différence, de taille, est que lorsque je me suis mis en tête d'apprendre l'alphabet grec, j'étais portée par le souffle candide et insolent de la prime jeunesse. Mais lorsque j'ai enfilé pour la première fois des chaussures de course, ce vent était sur le point de tomber à tout jamais.

Le bilan de ces deux découvertes est quoi qu'il en soit identique : dans les deux domaines, malgré mon engouement et mon entêtement, je suis restée dilettante.

À trente-quatre ans, je n'ai ni doctorat de lettres classiques dont me vanter ni médailles à exhiber pour attester des objectifs atteints par mes jambes. Je me suis longtemps acharnée à déclarer publiquement mon amour et mon dévouement, mais dans les deux domaines, le grec et la course, je suis restée nettement en deçà du niveau professionnel et de la compétition.

Par conséquent, si mon premier livre n'était pas à prendre au pied de la lettre comme un manuel de grec ancien, le présent récit est encore moins à considérer comme un texte de référence, scientifique, exhaustif – il n'est rien d'autre que l'œuvre d'une dilettante dotée par hasard de chevilles solides et il ne prétend donc pas prodiguer de conseils pour la course (je serais au contraire ravie d'en recevoir), ni promouvoir des méthodes d'entraînement qui n'ont d'ailleurs pas donné beaucoup de résultats, confrontées à l'ignorance de ma modeste personne.

En toute honnêteté, et avec toute la rigueur à la limite de la cruauté avec laquelle j'ai coutume de juger mes résultats, je sais que ma tendance au dilettantisme n'est pas à attribuer à une sorte de mollesse ou de paresse – du moins, pas seulement. Je crois qu'elle est plutôt due à la profession que j'ai choisie pour vivre, c'est-à-dire l'écriture : je ne porte presque jamais jusqu'aux conséquences extrêmes ce qui me frappe de la réalité, par un

besoin pervers de conserver cet état d'inachevé, afin que son imperfection même me tourmente et que je tire plaisir à le raconter.

Je ne manque pas de compétences en grec ancien, ni de force dans les mollets. Et je ne crois pas, comme l'écrit Platon dans le passage cité en exergue, avoir jamais reculé devant la guerre, du moins contre moi-même, ni devant l'action. Je dois toutefois reconnaître que je n'aurais jamais écrit de livre sur la grammaire grecque si j'avais eu le courage de devenir professeure, et que je n'aurais jamais commencé à écrire ce livre si j'avais déjà couru un marathon jusqu'au bout.

Ce doit être pour cette raison que je cours et que j'écris : pour prolonger mon état d'inachèvement. Une autre forme de lâcheté.

1. Platon, *Œuvres complètes*, traduites du grec ancien par Joseph Moreau et Léon Robin, édition de Léon Robin avec la collaboration de Joseph Moreau, t. I, Paris, Gallimard, « Bibliothèque de la Pléiade », 1940.

I

De la gymnastique

Σοφία (*sophia*), la science.

Tel est le tout premier mot du seul traité de l'Antiquité à nous être parvenu, consacré à la « gymnastique » – au sens large : nous pouvons tout aussi bien dire au sport.

L'activité physique selon la philosophie de la Grèce antique n'est donc pas un passe-temps, ni une alternative moins noble à l'exercice de la pensée, ni un caprice ; ni même un pur geste esthétique, pas plus qu'un entretien nécessaire du corps. Mais bel et bien une science, c'est-à-dire un savoir rigoureux. Et même une science ξυγγενεστάτην (*suggenestatèn*), « inhérente », à l'homme, car née au moment exact où celui-ci est venu au monde.

L'auteur de ce bref et très intéressant écrit intitulé *De arte gymnastica* en latin, Περί γυμναστικός (*Peri gymnastikos*) en grec, est Flavius Philostrate, un orateur et philosophe né sur l'île de Lemnos vers 170 après J.-C., en cette période déjà romaine de l'histoire grecque : actif à Rome dans le cercle de lettrés réuni autour de Julia Domna, l'épouse éclairée de Septime Sévère, il obtint, grâce à sa célébrité, une place au Sénat avant de mourir à une date inconnue située entre 244 et 249.

Sept siècles séparent ainsi la pensée et l'histoire de Philostrate de celles de Périclès et de Platon, exactement le même nombre que ceux qui nous séparent aujourd'hui de Dante – ceci pour faciliter la mise en perspective chronologique de cette prodigieuse époque de l'histoire que fut la Grèce

classique du v^e siècle avant J.-C., dont l'éclat a fini par estomper et écraser tout ce qui y est advenu par la suite. Et puisque après la grandeur de Phidias, d'Eschyle, de Pindare et des autres, un ouragan de médiocrité, surtout politique, s'était abattu sur la Grèce, tous les lettrés qui leur succédèrent cherchèrent à retrouver les causes de la décadence qui, du rang de pères fondateurs, les reléguait désormais à celui de figurants dans l'histoire de la littérature.

Dans *De la gymnastique*, Philostrate en est certain : le début de la fin est à rechercher dans les muscles flasques des Grecs de son temps, parfait miroir de leurs pensées futiles et molles. Les grands résultats sportifs des athlètes hellènes aux Olympiades ne sont plus qu'un lointain souvenir à contempler dans les statues de marbre ébréchées représentant les vainqueurs et dans les poèmes oubliés qui chantaient leurs exploits. Si, comme l'écrit le poète, « la nature, en effet, produit aujourd'hui des lions qui ne sont pas plus lâches qu'autrefois ; les chiens, les chevaux, les taureaux, n'ont pas dégénéré ; ce qui concerne les arbres va pour eux également à bien ; les vignes et les fruits du figuier sont encore tels qu'ils étaient jadis ; rien non plus n'est changé dans l'or, dans l'argent et dans les pierres¹ », alors il va de soi que le caractère des hommes, restés biologiquement identiques, s'est soudain ramolli à cause de la paresse et du manque d'entraînement.

Et pourtant Philostrate ne fut pas seulement un pessimiste, il fut surtout un grand penseur : son objectif était d'abord de montrer que le sport n'était pas un simple passe-temps pour entraîner le corps, mais une condition requise pour renforcer la pensée.

Voici ce qu'il écrit au début de son livre :

Regardons comme étant du domaine de la *science* les occupations suivantes : par exemple philosopher, parler avec art, cultiver la poésie, la musique, la géométrie, et, par Jupiter, l'astronomie, pourvu qu'on ne s'attache pas au côté futile ; c'est aussi de la science que de bien conduire une expédition militaire ; enfin toute la médecine, la peinture, la *plastique* [...] ; quant à la gymnastique, affirmons que cette science n'est inférieure à aucun autre art.

Bien évidemment, je connaissais à peine Philostrate, et je n'avais jamais lu son travail aussi précieux que moderne sur le sport avant de me consacrer à ce projet de vie et d'écriture qu'est devenue pour moi la course.

Au lycée et à l'université, j'ai passé – comme il se doit – des semaines et des mois entiers à tâcher de décrypter la pensée philosophique des grands auteurs classiques en arrivant, à un âge particulièrement tendre de surcroît, à de telles abstractions logiques que les Grecs de l'Antiquité m'ont toujours paru des créatures titanesques, à l'intelligence presque monstrueuse, peu enclines à se soumettre aux exigences vulgaires du corps – si je parvenais très bien à imaginer Platon entraînant son cerveau hypertrophié, je ne me le suis jamais représenté en sueur, en train de faire du sport.

Je savais, naturellement, que les Anciens étaient dotés de physiques robustes et d'un furieux penchant pour la compétition, depuis la création de la première Olympiade en 776 avant J.-C., à l'époque d'Homère, jusqu'à l'expression proverbiale de Juvénal : *mens sana in corpore sano*. Mais je n'imaginai pas que les Grecs, qui s'étaient chargés, en une poignée de siècles, de cartographier chaque aspect du réel, depuis la circonférence physique de la Terre à celle métaphysique de l'âme, s'étaient aussi donné la peine d'analyser par le menu la signification du sport.

Peut-être précisément parce que je n'en avais jamais fait.

Ainsi, lorsque j'ai eu le traité de Philostrate entre les mains, je m'attendais à des révélations sensationnelles et, à ma grande honte, j'espérais découvrir je ne sais quelles méthodes d'entraînement datant de l'époque de Socrate qui auraient fait de moi une athlète homérique.

Une ignorance due à mon incompetence philologique et à mon inexpérience avec des chaussures de course, mais aussi à l'approche maniaque du sport qui caractérise l'esprit d'à-peu-près de notre époque.

La récente pandémie en est la pernicieuse complice, qui a mis en lumière et aggravé le malaise d'une société toujours plus sédentaire, à la limite de l'immobilité ; nous sommes assaillis partout – depuis les

quotidiens nationaux jusqu'à nos réseaux sociaux, de la publicité aux emballages des aliments plus ou moins bio, et jusqu'aux jeux vidéo – par des personnes qui veulent nous dire *comment* nous entraîner, avec des programmes d'exercices appelés en anglais *workout*, une mode dont l'origine m'échappe, et qui nous sont proposés, ou imposés, dans les situations les plus diverses et le plus souvent absurdes. Se maintenir en forme est ainsi devenu un impératif esthétique et moral, avec pour conséquence la création de toute une économie prétendant enseigner à l'homme contemporain la seule chose qu'il sache faire naturellement en venant au monde, comme le dirait Philostrate : bouger.

Outre quels exercices faire, il nous est toujours plus fréquemment rappelé pourquoi les faire par un État désormais cantonné au rôle de bon père de famille : à côté de la recommandation de manger cinq fruits et légumes par jour, voici reproduit partout, depuis l'emballage des chips jusqu'aux bouteilles de champagne, l'aimable conseil de pratiquer une activité physique régulière afin de vivre en bonne santé.

Michel Houellebecq dirait que le prix à payer pour cette utopique prétention à vivre plus sainement et plus longtemps est la perte de la joie de vivre. Et, en réalité, se démener pour mourir le plus tard possible, ou être le plus maigre possible, cela n'intéressait pas du tout les Grecs.

Si Philostrate a écrit le premier manuel de sport de l'histoire, il n'avait pas l'intention de nous transmettre le programme d'entraînement du parfait héros grec, ni de déclarer la guerre aux radicaux libres. Son propos n'était pas comment faire du sport, ni selon quelle séquence exercer nos muscles mortels ou pourquoi le faire, en dressant une liste pratique des bénéfices à en tirer. Le but de son livre était en premier lieu de comprendre ce qu'est le sport – et ce que nous entendons par activité physique.

Lorsque j'ai senti qu'il y avait derrière la course bien plus qu'un visage rouge et des courbatures partout, j'ai eu plus que jamais besoin de saisir ce qu'était véritablement l'activité sportive. En effet, j'ai vite compris que le

bien-être que je ressentais après un entraînement – et quelquefois pendant, si je trouvais le courage de m’extirper du lit – ne pouvait se réduire uniquement aux muscles et à leur mouvement mécanique. C’était tout mon être, physique, mental, émotionnel, spirituel, qui était en mouvement – ou plutôt qui me suppliait de bouger pour se sentir bien, au-delà d’une simple considération sanitaire.

C’est pour apporter la lumière sur ces sujets que j’ai fait de la *Gymnastique* de Philostrate la principale référence théorique de ce livre – pour ce qui est des jambes, en revanche, je n’ai compté que sur les miennes.

1. Toutes les citations de Philostrate sont tirées de l’édition suivante : *De la gymnastique. Santé, beauté... la guerre*, présentation et notes par Jackie Pigeaud, traduction de Charles Daremberg, Arles, Actes Sud/ Errance, 2014.

Je dois préparer un marathon et je ne sais pas par où commencer.

Alors commençons par le vocabulaire.

J'aime beaucoup le mot employé dans le domaine de la course pour désigner l'entraînement nécessaire à une compétition : on n'improvise pas une course, on ne la tente pas non plus, on la prépare – comme une tarte, un examen ou un rendez-vous.

C'est aussi et surtout pour cette raison que j'ai décidé d'écrire ce livre : pour tâcher de comprendre comment, à une époque qui a élevé au rang de valeur l'incurie, l'à-peu-près et la rapidité, l'effort et la constance nécessaires à la préparation restent indispensables, et incontournables, pour atteindre un objectif – et comment, lors d'un marathon, ils sont mis en œuvre chaque année par des centaines de milliers de personnes dans le monde, volontairement et malgré l'immense effort requis.

J'ai donc cinq mois pour me préparer à courir ces satanés 41,8 kilomètres qui séparent Marathon d'Athènes – une distance qui m'impressionne (et me fait peur) rien qu'à l'écrire. Ce n'est pas beaucoup de temps, mais c'est suffisant.

Depuis quelque temps mes courses matinales tournent autour de sept-huit kilomètres, un peu plus le week-end. Il s'agit cependant, comme en cette matinée venteuse de mai au bord de la Seine, de courses sans objectif précis, uniquement motivées par l'habitude et l'envie de me sentir bien pour me consacrer rapidement aux autres occupations de la journée –

d'ailleurs certains courent chaque jour, pendant des décennies, sans jamais s'inscrire à un marathon et en sont satisfaits, il n'y a bien sûr aucune obligation de s'infliger les mêmes tortures que le Grec Philippidès.

Si je n'ai jamais couru de marathon, je peux toutefois affirmer que j'ai lu tout ce qui est disponible à ce jour sur les façons de le préparer. En effet, depuis au moins un an, je pille les kiosques, les sites Internet et les souvenirs personnels de mes amis à la recherche du meilleur moyen d'arriver prête devant la ligne de départ – et vivante à l'arrivée.

J'ignore si c'est parce que j'ai toujours été bonne élève ou anxieuse – les deux, je crois –, mais mon bureau a fini par être envahi de revues spécialisées et de livres sur le sujet au sens plus ou moins large, je me suis abonnée à des blogs et à des pages Facebook, j'ai décortiqué les programmes d'entraînement de toutes les applications des grandes marques sportives. Mes recherches m'ont fait connaître dans le détail les marathons les plus fous du monde – il y a ceux qui courent fièrement tout nus, d'autres en compagnie de leur chien, d'autres saouls et d'autres encore en montant et descendant pendant une nuit entière les escaliers de Montmartre –, presque tous les modèles de chaussures de course existants, le catalogue complet des gels et des barres énergétiques, à ajouter bien évidemment au régime du parfait coureur. Et pourtant je n'ai pas trouvé ce que je cherchais : quelque chose qui donne un sens à toute cette souffrance.

Les tableaux que j'ai téléchargés et étudiés, avec leurs kilomètres hebdomadaires et un programme d'entraînement réparti sur plus de quatre mois, se ressemblent tous et donnent une idée très précise de la souffrance que la préparation d'un marathon inflige aux muscles et aux ligaments. Mais, de poésie, nulle trace : aucun ne raconte ce qu'il faut lire, à qui penser, quelle musique écouter pendant chacun de ces entraînements titanesques. Surtout, personne ne dit pourquoi se préparer, et – quelle tristesse ! – personne ne parle de beauté.

J'ai donc décidé de suivre un programme d'entraînement plutôt banal, réparti sur dix-huit semaines environ, et de me tourner en premier lieu vers celle qui a toujours été pour moi une boussole dans chaque épreuve de l'existence : la littérature.

Mais cette fois, les découvertes ont été plutôt maigres. Je me suis bien vite rendu compte que très peu de livres parlent de course à pied – ne serait-ce que des livres où le personnage principal ne bouge pas ses jambes uniquement lorsqu'il est pressé – et ils ont presque tous été écrits par des hommes.

Philostrate mis à part, il n'y a pas trace de la course dans les textes antiques, pas davantage que dans les œuvres plus récentes – quant à Dante, il fait de la course une punition sadique au chant III de L'Enfer, dans la zone des indécis. À l'exception des essais plus spécialisés et des biographies de grands athlètes, les seuls livres sur la course qui ont pris place aux côtés des revues consacrées au running chez moi sont au nombre de deux : Courir du Français Jean Echenoz, la biographie romancée du grand coureur tchécoslovaque Emil Zátopek et, évidemment, l'Autoportrait de l'auteur en coureur de fond d'Haruki Murakami.

S'il m'est naturellement impossible de m'identifier à l'un des plus grands coureurs de l'histoire contemporaine, je peux en revanche m'identifier à Murakami – j'avais déjà lu et tant aimé son livre lorsque je ne courais pas encore, le relire après mon initiation à la course a été à la fois un soulagement et une source d'émulation. Un détail toutefois, non négligeable, me sépare et me tient à distance de l'expérience de l'écrivain japonais, qui a couru durant des décennies un marathon par an avant de s'adonner au triathlon et à l'ultra-marathon : en ce qui me concerne, je dois encore courir le marathon et je ne sais même pas si j'y parviendrai – et aussi, cela va sans dire, je ne prétends nullement au prix Nobel.

J'ai eu finalement une intuition : je n'ai peut-être jamais couru 42,195 kilomètres, mais j'ai déjà écrit un livre, et pas qu'un seul – une

autre forme de course d'endurance, entièrement intellectuelle et dont je sors toujours en miettes, exténuée, avec la sensation d'avoir tout donné voire plus, et la certitude de ne plus jamais vouloir entendre parler du sujet dont j'ai traité.

Pour me préparer, il ne me reste donc plus qu'à appliquer à la course le même regard curieux – comprendre, obsessionnel – que je ne peux m'empêcher de porter sur les thèmes qui me passionnent et sur lesquels je souhaite écrire. Qu'il s'agisse du grec, de l'Énéide, ou de running, une fois que j'ai décidé que cela vaut la peine de jeter quelques lignes sur le papier, je ressens une telle urgence, un tel besoin presque physique de comprendre, que je serais prête à tout pour aller au fond des choses – si ce n'est jusqu'à tuer, du moins à consacrer à l'objectif chaque pensée, chaque lecture et chaque conversation pendant des mois voire des années, mettant au supplice mes neurones et ceux de mon entourage.

C'est ainsi que je compte préparer ce marathon, et écrire ce livre : si penser la course de manière abstraite, sans en avoir fait l'expérience préalable, m'est impossible, me limiter à exercer mes jambes en milieu stérile l'est tout autant. Chaque séance d'entraînement en vue d'Athènes sera ainsi pour moi un moyen de réfléchir, de mettre à l'épreuve et de tester mes idées – et si je dois échouer, ce sera un échec double, celui du marathon et de l'écriture.

Au fond, il s'agit pour moi d'écrire un livre, une fois de plus, simplement je le ferai en courant et non les jambes immobiles sous un bureau. Peut-être que ce ne sera pas concluant, mais cette manière de préparer le marathon a le mérite de me donner au moins une motivation – et, dans les deux cas, écriture ou course, cela me reconforte un peu.

II

Pourquoi courir

Pourquoi est-ce que je cours ? Je n'en ai pas la moindre idée.

En m'apprêtant à écrire ce livre et en programmant minutieusement les entraînements quotidiens qui, je l'espère, me permettront de courir en novembre mon premier marathon, je me suis rendu compte – ô scandale – que je ne savais pas clairement pourquoi je m'obstine depuis trois ans à lacer mes chaussures de course.

Certes, je pourrais dresser une liste d'une série de raisons aussi nobles que banales : le bien-être mental que la course me procure, l'importance de la forme physique et d'un mode de vie sain, la volonté de mettre à l'épreuve ce que j'estime être mes limites, de montrer aux autres et à moi-même que je suis capable de tenir debout sur mes chevilles pendant plus de quarante et un kilomètres, etc. Mais ce n'est pas pour cela – du moins pas seulement.

À dire vrai, sous la surface de ces raisons tout droit sorties d'un manuel de développement personnel, je ne sais pas pourquoi je cours – j'ignore le motif irrationnel qui me pousse, presque chaque fois que je m'entraîne au bord de la Seine, à me promettre que c'est la dernière fois, alors que ça ne l'est jamais.

Je ne suis pas du genre à me laisser séduire par les grandes entreprises « qui doivent être vécues pour être racontées » : je ne crois pas que dans quelques années je dirai fièrement au cours d'un dîner que j'ai couru un marathon « parce que c'est un marathon » ; le fait qu'il s'agisse d'un parcours considéré comme mythique m'intéresse peu, en tout cas pas plus

que le Paris-Dakar (qui ne m'intéresse d'ailleurs pas du tout) ou que la traversée de la Manche à la nage – l'attrait des deux mille cinq cents années qui pèsent sur la distance entre Marathon et Athènes n'a aucune incidence sur la motivation marmoréenne qui me pousse à me soumettre à des entraînements réguliers.

En effet, qu'il s'agisse du marathon d'Athènes et non de Chicago m'importe assez peu, du moins du point de vue de la performance sportive : imaginer courir sur le même chemin que le pauvre Philippiès il y a deux millénaires n'a jamais procuré le moindre soulagement à mes efforts.

Si ce n'est ni le paysage de l'Attique ni la ligne d'arrivée au Stade panathénaïque où les athlètes antiques étaient jadis couronnés de laurier, il me faut donc chercher ailleurs ce qui fait bouger mes jambes et me pousse à ne pas céder. Il s'agit de quelque chose de plus profond que je ne suis pas sûre de savoir identifier – ou que, peut-être, je ne suis pas si sûre de vouloir découvrir.

Puis un jour, réfléchissant plus profondément à cet apparent manque de motivation propre, je me suis rendu compte que courir a, pour moi, à voir avec ma terreur de vieillir.

J'ai finalement compris, je crois, que je m'entête à courir parce que c'est la manière la plus concrète et efficace de me sentir vivante, ou du moins la seule que je connaisse. En d'autres termes, je cours parce que j'ai peur de mourir.

*

« Pour ceux qui songent à entreprendre une grande œuvre, c'est déjà pour eux, je pense, un présage favorable, si on ne leur refuse pas une marque de confiance », écrit Philostrate dans un court chapitre où il aborde ce qui semble être, depuis toujours, la seule condition requise pour courir :

la motivation. Et avoir si possible quelqu'un à ses côtés qui soit disposé à y croire.

Ce ne sont ni les muscles, ni le souffle, ni la foulée, ni deux genoux résistants : dans tout manuel de running, à commencer par le premier de l'histoire, il est écrit noir sur blanc que pour arriver au bout d'une compétition, ou même d'un simple entraînement – y compris le petit jogging du dimanche –, il faut une bonne raison. Un motif pour courir assez solide pour compenser l'effort, la frustration, les mollets qui nous supplient d'arrêter – sans compter ce sentiment subtil mais insidieux de ridicule qui assaille toujours d'une façon ou d'une autre le coureur hors compétition lorsqu'il se demande, au moins une fois par sortie : mais qu'est-ce qui m'a pris ?

Un objectif assez indélébile pour ne pas risquer d'être effacé par la première goutte de sueur sur le front ni par les mille alternatives agréables à la course que le menu de la vie nous propose – une obligation qui, pour le commun des mortels, s'insère dans l'agenda quotidien le matin, à peine le temps de sortir du lit, ou bien le soir, un peu avant de s'y glisser ; entre les deux, une éreintante journée entre travail et famille.

En résumé, pour courir et pour continuer à le faire, il faut une motivation d'acier, plus solide que des ligaments raidis, une volonté inébranlable pour se donner sans réserve et sans mesure, jusqu'au bout – exactement comme celle qui poussa le premier marathonnien de l'histoire à courir jusqu'à l'épuisement et au-delà.

Force est de reconnaître – non sans frémir – que les motivations obligeant les Anciens à s'entraîner étaient bien plus convaincantes et persuasives que les notifications des applications que tout coureur utilise (à chacun la sienne, selon ses goûts), ou les messages des amis (si l'on décide de partager avec d'autres le fardeau de la routine nécessaire à la préparation d'un marathon), ou les menaces des différentes montres connectées, toutes

un peu aliénantes (qui commencent à s'affoler si, à 18 heures tapantes, les dix mille pas quotidiens réglementaires n'ont pas encore été effectués).

Les Grecs furent directs et lapidaires – voire cruels – lorsqu'ils consacèrent la meilleure des motivations pour se mettre à courir sans jamais s'arrêter : la vie ou la mort.

Chez les Égyptiens, il existait déjà une loi selon laquelle tout compétiteur arrivant deuxième après avoir été proclamé vainqueur la fois précédente méritait la peine de mort.

Une pression littéralement mortelle pesait ainsi sur les athlètes en Égypte – c'est peut-être le seul cas de l'histoire où l'on pouvait se réjouir, et respirer, d'arriver toujours dernier. L'athlète avait quand même la possibilité d'offrir en garantie la vie d'autres personnes, peut-être pour pouvoir courir l'esprit un peu plus libre – mais les volontaires bien sûr, ne se bousculaient pas. L'on raconte cependant que pour Attale l'Égyptien, couronné une première fois vainqueur, ce fut son entraîneur qui offrit sa vie en gage lors d'une nouvelle compétition : ce geste de confiance inconditionnelle, au risque même de mourir, renforça la détermination de l'athlète et l'aida à obtenir une deuxième victoire encore plus éclatante.

La motivation antique en matière de sport était si inébranlable qu'en Grèce, il arriva un jour que les Olympiades furent remportées par un mort.

Lors d'une finale de pancrace – un mot qui signifie littéralement « toute force », de πᾶν (*pan*), « tout », et κράτος (*kratos*), « force », et une discipline alliant pugilat et lutte, à pratiquer rigoureusement dans la poussière au moment le plus chaud de la journée –, Aristion, qui avait déjà gagné deux fois, se sentit faiblir. Alors son entraîneur sut éveiller en lui « l'amour de la mort », comme l'écrit Philostrate – en grec, ἔρωτα θανάτου (*erôta thanatou*) –, en prononçant la phrase : « C'est un beau linceul de ne pas lâcher pied à Olympie. »

Selon les sources, Aristion serait mort étranglé au moment où il obligeait son adversaire à capituler en lui bloquant les pieds. Quoi qu'il en

soit, les lauriers de la victoire lui ceignirent le front alors qu'il n'était plus qu'un cadavre – une statue aurait été érigée sur la place du marché de Figalia, sa ville natale, afin que la postérité se souvienne de son exploit.

Philostrate raconte ensuite deux histoires exemplaires où la motivation pour continuer à donner le meilleur de soi dans la pratique sportive fut puisée non dans le domaine de la mort, mais dans celui de la vie, ou plutôt de l'amour – ce qui revient au fond au même.

Ainsi, un certain Mandrogénès de Magnésie, orphelin de père, ne perdit pas un seul instant sa détermination à vaincre après que son entraîneur eut écrit les mots suivants dans une lettre adressée à sa mère : « Si vous apprenez que votre fils est mort, croyez-le ; mais si on vous dit qu'il est vaincu, ne le croyez pas. »

L'histoire de Promaque de Pella est plus romantique : ce lutteur couronné pas moins de trois fois aux Jeux isthmiques, deux fois aux Jeux néméens et une fois aux Olympiades était célèbre pour ses mains terribles – on raconte qu'il avait tué de nombreux adversaires au pugilat – et son cœur tendre. Un jour, son entraîneur s'aperçut qu'il était amoureux parce qu'il ne cessait de soupirer et de rougir pendant les entraînements. Il décida de remédier au problème en disant au jeune homme que son aimée lui accorderait avec plaisir un rendez-vous mais seulement s'il remportait d'abord les Olympiades, et celui-ci s'exécuta promptement – non content d'arriver premier, il battit un adversaire connu pour être capable, entre autres, de vaincre un lion à mains nues.

Au fil des ans, j'ai demandé à tous les coureurs que je connaissais, des plus tenaces aux moins disciplinés, *pourquoi* nous courions, mais personne n'a su me donner de réponse précise – tous évoquent le « bien-être » en général, qu'il soit physique ou mental, mais la motivation à courir ne peut se limiter à cette éphémère poignée d'endorphines, puisque les activités humaines qui poussent notre cerveau à sécréter ces neurotransmetteurs de

bonne humeur et de satisfaction sont nombreuses : il n'est pas obligatoire de courir comme des désespérés pour se sentir un peu heureux.

Depuis que j'ai pris la décision d'écrire ce livre, ou plutôt de le vivre – puisqu'une partie de l'activité d'écriture est indissolublement liée à celle de la course pour me préparer au marathon – je ne cesse d'observer les coureurs que je croise le long de la Seine en me demandant : mais qu'est-ce qui peut bien nous pousser ? Quelle motivation profonde nous soutient, nous guide – nous oblige d'une certaine manière à courir, comme si nous étions devenus à un moment esclaves de cette urgence et que nous voilà en train de fouler pistes cyclables et trottoirs à 10 heures du soir, alors que les autres sont encore, les bienheureux, attablés au restaurant, ou à 6 heures du matin lorsque la ville dort encore ?

Puis, un beau jour de janvier, j'ai fait un pas en avant dans ma tentative de comprendre pourquoi, depuis plus de deux mille cinq cents ans, l'être humain souffre d'une sorte de fièvre qui le contraint à courir.

Je me trouvais sur la plage, par un de ces hivers fiers et poétiques comme ils savent l'être face aux marées bretonnes. Le littoral était désert, la désolation typique de la mer en hiver ; il n'y avait que mon compagnon, moi, une femme d'un âge avancé avec deux enfants que j'ai jugé être ses petits-enfants, et un chien. Lorsque l'un des deux blondinets, absorbé par je ne sais quelle chasse aux coquillages, a entendu sa grand-mère l'appeler, il a levé les yeux, souri et s'est mis à courir vers elle, le fidèle petit chien à ses basques.

C'est alors que j'ai compris : nous courons *naturellement*, loin de toute question d'entraînement, lorsque nous sommes heureux.

C'est ce qu'ont toujours fait les enfants ; impossible de les faire tenir sur une chaise, si on les laisse libres de jouer et de vivre joyeusement la saison de l'enfance. Une fois adultes, nous nous mettons naturellement à courir sans rougir de notre gaucherie lorsque nous apercevons dans la foule

un être aimé, que ce soit à l'aéroport ou à un rendez-vous, nous rappelant ainsi le miracle de l'existence – et nous *courons* alors littéralement vers lui.

Le contraire de cet élan vers l'autre est encore plus naturel : la fuite. Si nous courons pour rejoindre quelqu'un, nous courons encore plus vite pour lui échapper.

C'est sans doute cette seule motivation qui a donné lieu à la première course de l'être humain, au jour zéro de l'explosion atomique évolutive qui nous a contraints à habiter cette planète. En résumant à l'extrême, peut-être les jambes ne servent-elles qu'à cela, à fuir un hypothétique danger au premier signal d'alarme ; c'est en tout cas certainement à cette fin, repérer les dangers et transmettre l'impulsion de fuite à nos muscles, qu'est programmé notre cerveau qui, malgré tous les diplômes et les progrès contemporains, est toujours identique, en termes de peur et de besoins primaires, à celui tremblant de l'*Homo sapiens*.

C'est encore cette raison qui pousse le coureur le plus célèbre de l'histoire du cinéma, le candide et bouleversant Forrest Gump, à adopter, enfant, la foulée qui le conduira à traverser un jour l'Amérique, lorsque sa camarade Jenny le presse de fuir les brutes à ses trousses avec la phrase devenue légendaire : « Cours, Forrest, cours ! »

L'être humain court *naturellement*, c'est-à-dire en l'absence de tout enjeu sportif, pour deux raisons en miroir : parce qu'il est heureux ou parce qu'il est effrayé. Pour rejoindre l'autre ou pour le fuir. Tout le reste, toute forme d'acharnement compétitif, n'est qu'une tentative de satisfaire l'une de ces deux impulsions : bonheur ou peur. Ou les deux.

Poursuivre, fuir. Il me semble que c'est là le cœur de la motivation qui pousse chaque jour des milliards d'hommes et de femmes à courir sans nécessité apparente.

Depuis longtemps, nous ne trouvons plus sur notre route de prédateurs naturels (si tant est que les lois de la nature en aient prévu pour l'être humain, le débat reste ouvert). Et pourtant ce sentiment de fuite, puis de

conquête, que tout coureur ressent après une course est demeuré intact depuis des millénaires – et l'apparente sérénité de l'âme atteinte après quelques kilomètres en est immanquablement le trophée.

Je me souviens d'une phrase entendue au hasard de l'un des innombrables podcasts consacrés à la course que je me suis mise à écouter pour tromper l'ennui des entraînements à répétition, et qui disait en substance ceci : « Aucun coureur, après une course, ne rentre chez lui en se sentant moins bien que lorsqu'il est sorti. »

En effet, c'est précisément ce que chaque coureur du monde admet avec une clarté déconcertante : nous sortons courir pour échapper, plus ou moins consciemment, à la charge quotidienne de stress, de labeur, de frustrations, d'attentes et de pressions. Et après une course – qu'elle soit longue ou courte, réussie ou en demi-teinte, peu importe –, c'est une version, si ce n'est meilleure, du moins plus légère de nous-mêmes qui rentre à la maison prendre une douche.

Une version qui, si elle n'est pas toujours plus légère, est au moins davantage capable de compassion – et, dans ce combat ancestral pour l'équilibre entre bonheur et peur, c'est déjà beaucoup, c'est même la clef de toute chose.

*

L'« amour de la mort » si angoissant, si fièrement grec, cité par Philostrate parmi les possibles motivations qui nous poussent à courir, je n'en ai pour ma part jamais entendu parler.

En revanche, j'entends chaque jour que Dieu fait son exact contraire : la terreur de la mort, un « amour de la vie » fou et démesuré.

Pour me prouver à moi-même que je suis vivante, non seulement biologiquement, mais intégralement, du point de vue émotif, physique, spirituel, je connais différentes activités, la plupart très agréables : aimer,

voir une exposition, lire un bon livre, boire un verre d'excellent vin blanc sur une terrasse en été, sentir le parfum froid de la première neige.

Il s'agit toutefois d'occupations qui, pour sublimes qu'elles soient, ne me font pas « battre le cœur », comme le dit l'expression. Elles me rendent heureuse, mais, concrètement, elles n'accélèrent pas beaucoup le rythme de mes pulsations sanguines : même dans le bien-être sincère que je ressens en bonne compagnie ou face à un beau paysage, mon électrocardiogramme ne montre pas de variations significatives par rapport au nombre de battements nécessaires, au repos, pour pomper le sang dans mes veines.

De manière générale, je ne suis pas une grande amatrice de l'éphémère ; la palpitation et la montée d'adrénaline produites par les expériences extrêmes, des sports « sans limites » aux drogues et aux films d'horreur, ne sont pas faites pour moi. Si bien que, par élimination et peut-être par lâcheté, la seule occupation que je connaisse et que je pratique habituellement pour faire monter mes pulsations cardiaques au-dessus du seuil biologique du repos – lorsque l'on *se laisse*, métaphoriquement, *vivre* –, c'est la course.

Lorsque je cours, je ne me laisse pas vivre : je vis. Je le sens avec une précision et une tangibilité qui m'étaient totalement inconnues avant de me mettre à courir, et qui étaient même exclues de la plus sublime des activités intellectuelles.

Cet instinct de vie que je ressens en courant n'est pas quelque chose de cérébral, qui ne se passerait que dans ma tête, ni d'intimement poétique, ce n'est pas le fruit souvent amer de mes pensées ; physiquement, biologiquement, lorsque je cours, je suis en train de vivre, je fais ce pour quoi j'ai été programmée : bouger et faire fonctionner mon corps au maximum de ses capacités physiques. C'est un fait objectif, observable, voire facilement mesurable à l'aide d'instruments scientifiques.

Le sang qui bat dans mes veines et à mes tempes, le cœur qui, comme par miracle, synchronise ses pulsations, soudain audibles, bruyantes

presque, avec le rythme de mes pieds sur l'asphalte, les muscles qui s'échauffent d'abord contre leur gré avant d'accomplir avec la meilleure des volontés le travail pour lequel ils ont été conçus : en courant, mon corps exerce toutes les fonctions auxquelles est vouée sa miraculeuse existence, et rien d'autre.

La vie est là, concrète, elle est mienne – j'en suis de fait l'image parfaite, *je suis la vie*, c'est la célébration de toutes les fonctions inscrites dans mon code génétique.

À chaque séance de course, qu'elle soit longue ou courte, mon corps – et avec lui, ô miracle, ma tête, le voilà le « bien-être » mental dont parlent tous les coureurs – fait tout son possible pour atteindre son seul but : vivre pleinement, ou du moins bien plus qu'il ne lui est permis lorsqu'il est cloué sur une chaise. Le cœur bat au maximum, les muscles se contractent au maximum, le système vasculaire pompe au maximum, le cerveau coordonne le tout sans se préoccuper d'aucune pensée philosophique, les poumons échangent le dioxyde de carbone contre de l'oxygène : mon corps tout entier accomplit le devoir qui lui est assigné par l'ADN de chaque cellule. Cette complétude en mouvement est l'« amour de la vie », pour paraphraser Philostrate à l'envers. Pas une action en plus, et rien en moins – le tout.

C'est pour cette raison, cette intégralité biologique et émotionnelle, que lorsque nous courons nous nous sentons pour une fois vivants, pour une fois entiers. Et parfois presque immortels.

Et en effet, courir est pour moi le meilleur antidote contre la peur de mourir. C'est l'attestation concrète, le certificat qui montre qu'aujourd'hui, et au moins jusqu'à demain, je suis en bonne santé : je suis en vie.

*

Je crois que cette impulsion de vie que ressent le coureur a tout à voir avec son opposé : la peur de vieillir, donc la peur de mourir un jour.

Couverture

Titre

Dédicace

Exergue

Carte

41,8 km

Avant-propos

I. De la gymnastique

Je dois préparer un marathon...

II. Pourquoi courir

Table des matières

Copyright

De la même autrice

Présentation

Achévé de numériser



Éditions Gallimard
5 rue Gaston-Gallimard
75328 Paris cedex 07 FRANCE
www.gallimard.fr

Titre original :
DE ARTE GYMNASTICA

© *Andrea Marcolongo, 2022.*
Publié pour la première fois en 2022 par Editori Laterza.
© *Éditions Gallimard, 2024, pour la traduction française.*

Couverture : Course à pied, détail d'une céramique grecque à figures noires, VI^e siècle avant J.-C., musée Vivenel, Compiègne. D'après photo © akg-images/Erich Lessing (détail).

DE LA MÊME AUTRICE

Aux Éditions Gallimard

L'ART DE RÉSISTER, 2021

Aux Éditions Les Belles Lettres

LA LANGUE GÉNIALE : 9 BONNES RAISONS D'AIMER LE GREC, 2018

LA PART DU HÉROS : LE MYTHE DES ARGONAUTES ET LE COURAGE D'AIMER, 2019

ÉTYMOLOGIES : POUR SURVIVRE AU CHAOS, 2020

Aux Éditions Grasset

LE GOÛT DU RISQUE, 2023

Aux Éditions Stock

DÉPLACER LA LUNE DE SON ORBITE, 2023

ANDREA MARCOLONGO

COURIR

DE MARATHON À ATHÈNES, LES AILES AUX PIEDS

Traduit de l'italien par Béatrice Robert-Boissier

Ces dernières décennies, un véritable engouement s'est développé pour le « running », pratique sportive à la portée de tous. Mais pourquoi courons-nous ? Les Grecs furent les premiers à interroger le dépassement physique, cette façon de se mesurer aux autres et à soi-même, y voyant un moyen de renforcer l'esprit aussi bien que le corps.

Après des années passées entre les livres et les grammaires à essayer de « penser comme pensaient les Grecs », Andrea Marcolongo a voulu apprendre à « courir comme couraient les Grecs ». Des difficiles débuts jusqu'à son objectif - courir le marathon sur les traces de Philippidès, premier à accomplir cet exploit il y a deux mille cinq cents ans -, elle nous emmène dans sa découverte de cette pratique, tout en l'interrogeant à travers une fascinante lecture des textes anciens.

Que l'on soit ou non un joggeur convaincu, cette méditation érudite et personnelle offre une passionnante approche de la course, au-delà du phénomène de société, en lui donnant une profondeur philosophique et poétique.

« ANDREA MARCOLONGO EST NOTRE MONTAIGNE
D'AUJOURD'HUI. »

André Aciman

Née en 1987, Andrea Marcolongo est helléniste de formation et vit à Paris. Ses ouvrages sont traduits dans vingt-huit pays. *Courir : De Marathon à Athènes, les ailes aux pieds* est son cinquième livre traduit en français.

Cette édition électronique du livre
Courir d'Andrea Marcolongo
a été réalisée le 23 avril 2024
par les [Éditions Gallimard](#).

Elle repose sur l'édition papier du même ouvrage
(ISBN : 9782073047489 – Numéro d'édition : 618774).

Code produit : Q02121 – ISBN : 9782073047564.

Numéro d'édition : 618782.

Composition et réalisation de l'epub : [IGS-CP](#).