

Extrait du Senemag - le magazine du Sénégal dans le monde

<http://senemag.free.fr>

Athlétisme : Les Africains de l'Est courent pour exister

- Sports -

Date de mise en ligne : mercredi 12 aot 2009

Senemag - le magazine du Sénégal dans le monde

(Syfia Kenya) Les coureurs d'Afrique de l'Est dominent la scène athlétique internationale depuis un demi-siècle. Quel est le secret de cette hégémonie ? Un séjour dans la Vallée du Rift au Kenya, grande terre de champions, apporte une série de réponses, à quelques jours de l'ouverture des Championnats du Monde d'athlétisme à Berlin, en Allemagne, le 15 août. Courir, un ascenseur social.

source : www.infosud-belgique.info - 6 août 2009

À Eldoret, ville kényane de la vallée du Rift, chaque matin, avant même que le soleil ne perce, des coureurs prennent possession des chemins en terre rouge. Ils partent en petits groupes, sur un rythme tranquille, avant de se livrer une lutte infernale sur un rythme effréné. Trois cent soixante-cinq jours par an, le rituel est identique. Eldoret, comme Iten et Nyahururu, non loin de là, pourraient n'être que des villes banales du Kenya. Mais ici, plus qu'ailleurs à travers le monde, on compte une densité exceptionnelle de médaillés mondiaux et olympiques d'athlétisme. **Kipchoge Keino**, le pionnier, a démarré ici à la fin des années 1960, sur ces terres de l'ethnie kalenjin, la plus pourvoyeuse de champions. **Kip Keino**, **John Ngugi**, **Moses Kiptanui**, **Paul Tergat** ou **Wilson Kipketer**, devenu danois, en font partie. Les Kenyans, mais aussi les Érythréens, les Éthiopiens, les Ougandais et les Tanzaniens comptent parmi les meilleurs en fond et demi-fond à l'échelle mondiale. Ainsi, aux Jeux olympiques de Pékin en 2008, ils ont trusté tous les podiums du 800 m au marathon. En cross-country, Kenya ou Éthiopie sont champions du monde par équipe chaque année depuis 1981 chez les hommes et 1995 chez les femmes. Et personne ne doute de la tournure que prendront les prochains Championnats du monde d'athlétisme, qui s'ouvrent le 15 août à Berlin, en Allemagne. Nulle part, on ne trouve la même concentration de champions que dans cette région du Kenya, non loin du lac Victoria.

La course, ça paye

À Iten, non loin d'Eldoret, un homme a vu défiler depuis trente ans des centaines de journalistes, avec toujours la même question : "*Pourquoi sont-ils si forts ?*". Cet homme, **Frère Colm O Connell**, venu d'Irlande dans les années 1970 pour enseigner, a vécu la transformation du Kenya, ancienne colonie britannique, en un pays de champions. D'ailleurs, juste devant son école, un panneau avertit les automobilistes du risque d'enfants qui "*courent*", et non qui "*traversent*"... Frère Colm a connu et entraîné des dizaines de champions. Dans la cantine de son école, un mur est décoré de photos jaunies des célébrités. Les plus grands ont leur arbre planté dans la cour de récréation.

L'Irlandais a vu passer des entraîneurs et des scientifiques, à la recherche d'explications. La morphologie y a certainement sa part, mais pas uniquement. "*Il est difficile d'affirmer que la génétique est la seule raison de leur domination, dit-il. Les gènes s'expriment dans le mode de vie, la morphologie, la mentalité et bien d'autres choses. Des scientifiques de l'université de Copenhague au Danemark sont venus ici et ont comparé la taille des mollets de jeunes Kenyans avec celle de Danois. Ils ont fait un tas de tests, sur les globules rouges et la capacité d'absorption d'oxygène. Mais jamais personne n'a pu réduire le phénomène à un seul facteur décisif.*" Pour Colm, le succès actuel n'a rien de mystérieux : l'entraînement paye, tout simplement. Pour les enfants de la Rift Valley, les réussites des Paul Tergat and Co, qui sont devenus de vrais businessmen, sont des modèles. Pas seulement pour l'argent : il y a aussi une culture de la course qui pousse à imiter les dizaines de champions précédents. La question ne se pose

pas : on court, car c'est un moyen de devenir quelqu'un. Dès lors, ajoute le religieux irlandais, ils sont les meilleurs car ils travaillent dur, dans des conditions d'entraînement difficiles mais idéales pour l'endurance, notamment à cause de l'altitude (2 100 m). Même en fin de séance, lorsqu'ils sont tous éreintés, ils se trouvent toujours un moyen pour placer une énième accélération... Cette émulation contribue à faire d'eux des machines à records et à victoires. La Fédération internationale d'athlétisme dispose à Eldoret d'un centre d'entraînement, et le Qatar a promis d'y construire une piste synthétique en échange de la naturalisation d'un coureur kényan.

Courir, manger, dormir

Au Kenya, le salaire mensuel moyen est de 50 €. Lors d'une compétition, en Europe ou aux États-Unis, un coureur et son manager peuvent gagner plusieurs dizaines de fois cette somme. Dans la Rift Valley, beaucoup de jeunes garçons et de jeunes filles, habitués à courir depuis l'enfance pour se rendre à l'école notamment, s'acharnent à s'entraîner encore et encore. Entre les deux ou trois entraînements quotidiens qui les amènent à courir bien souvent plus de 200 km par semaine, les athlètes retournent chaque fois dans leur chambre pour manger et dormir. Non seulement ils s'entraînent plus que les Occidentaux, mais ils se reposent aussi intensivement. Courir, manger, dormir, sept jours sur sept. Ils n'ont peur de rien, ne se fixent aucune limite. Ainsi, le Tanzanien **Faustin Baha**, 27 ans, vice-champion du monde de semi-marathon en 2000 derrière le Kenyan **Paul Tergat**, court depuis 1993, mais se voit bien encore parti pour 10 ans ! Il a des projets et il compte sur l'argent de la course à pied. "Je veux construire une école pour les enfants. J'ai un terrain de dix hectares mais il me manque l'argent pour construire. Ma mère vit seule au village. Chaque jour, pour aller chercher de l'eau, elle doit marcher deux kilomètres. Je veux qu'il y ait l'eau au village. Mais là aussi, c'est une question d'argent." Certains sont devenus richissimes, comme **Gebreselassie**, à la tête d'un empire colossal qui emploie des centaines d'Éthiopiens, et qui envisage de se lancer en politique. La plupart ont la volonté d'aider leurs proches ou leur région d'origine. **Tegla Loroupe**, recordwoman du monde du marathon il y a dix ans, a financé les études de ses sœurs dans des universités américaines et a lancé une fondation qui cherche des fonds pour construire des orphelinats et des écoles dans sa région natale.

Arnaud Bébien © Infosud-Syfia

lire l'article sur le site www.infosud-belgique.info

lire aussi sur www.photosapiens.com : [Champs de cross](#)

sur www.afrik.com (19 août 2009) : [Ezekiel Kemboi : l'or, enfin ! Le Kényan a été sacré champion du monde du 3 000 m steeple. par Falila Gbadamassi](#)

et sur www.slateafrique.com (17/08/2009) : [Pourquoi les Jamaïcains courent si vite ? , par Yannick Cochenec](#)
