

RENDEZ-VOUS SUR LA PISTE ROUGE



Un samedi matin pas si ordinaire en date du 8 novembre 2014, je reçois une notification sur Facebook. Depuis déjà plusieurs années, je suis fan de la page de Bob Tahri, champion d'une discipline si particulière : le 3 000 mètres steeple, chasse gardée de la légion Kenyane.

Bob y publie un message pas si anodin : *« Comme chaque année depuis 15 ans je retournerais en mars au Kenya pour un stage en altitude. Je propose à un petit groupe de m'accompagner pour vivre l'expérience Kenyane. Quel que soit ton niveau, si tu es motivé et que la notion de dépassement de soi te parle, tu as alors ta place dans ce voyage. Si t'es chaud, viens avec moi ! Go Hard or Go Home »*. Résultat : Plus de 720 likes et 160 commentaires !

En quelques instants, je me projette déjà sur la fameuse piste rouge et je vois défiler les images des reportages d'Intérieur Sport diffusés en 2009 puis 2011 et plus récemment par Beinsport à travers Iten, home of the champions. Je me dis d'abord que je n'aurai jamais le niveau puis après tout, il parle de motivation. De ce côté-là, je pense avoir mes chances et l'idée de faire partie de cette aventure commence à m'envahir l'esprit. Je suis déjà en train de visionner les reportages et me dit que ce serait fantastique de passer quelques jours dans la Vallée du Rift, de voir de mes propres yeux l'environnement qui entoure tous ces champions. La cerise sur le gâteau : passer une semaine avec Bob Tahri, rare français sur le demi-fond à avoir contrarié la suprématie des coureurs nés sur la corne de l'Afrique de l'est. Je revois encore cette dernière barrière et fameuse ligne droite qui m'a fait décoller de mon canapé lors de la finale des championnats du monde en août 2009 à Berlin. Quel champion et quel mental !

Le 19 novembre 2014, je suis invité au forum des images à Châtelet-les-Halles pour la cérémonie de remise des prix de l'Ultra Trail World Tour 2014. Après la projection des reportages sur les plus belles épreuves de cette discipline extrême dont notamment le fameux Ultra-Trail du Mont Blanc, la diagonale des fous à la réunion, le marathon des sables ou l'Ultra-Trail du Mont Fuji, je croise Jean-Pierre Run Run. Nous nous connaissons depuis plusieurs mois à travers notamment les pasta party qu'il organise. Je suis assidument son blog où il diffuse régulièrement des interviews de champions d'athlétisme ou nous fait vivre

certaines courses avec sa Go Pro comme au dernier marathon de New York. On parle des prochaines courses à venir et de ses objectifs. Je lui parle rapidement de cette notification de Bob Tahri. Il me dévoile qu'il a soumis cette idée à Bob et qu'il sera dans l'organisation de ce premier stage. Plus de 400 messages ont été réceptionnés suite à cette publication, je ne suis pas le seul à rêver de cette piste rouge. Le lendemain, j'envoie mon formulaire avec mes records par distances et doit remplir un encadré : « Quelles sont vos attentes de ce stage ».

Ci-après mon annotation : *« Ce stage au Kenya, terre d'athlète et de champions, permet d'allier mes 2 grandes passions (le voyage et la course à pied). Ce privilège est une parenthèse inattendue mais tant rêvée et vécue depuis des années au travers des reportages. La vallée d'Iten et sa fameuse piste ocre, où tant de champions ont sués, est pour moi l'opportunité de revenir à l'essentiel : écouter mon corps et repousser mes limites. Le fameux "Go hard or go home" me parle bien car on apprend beaucoup avec la course à pied, elle nous rend humble et renforce les liens humains. Il n'y a pas de secrets : pas de RP sans entraînement et préparation, le hasard n'existe pas, chacun est à sa place. »*

Le 26 novembre 2014, une publication est notifiée sur facebook. Elle annonce que les heureux élus ont reçus un mail. Je me précipite sur mon courriel : rien. Je regarde dans les courriers indésirables : pas de mail de non plus. J'avoue que je suis un peu déçu mais c'est le destin et ma candidature est sans doute arrivée dans les dernières. Je relis mon encadré et me dis que j'aurais pu mieux faire. Un certain lundi 1^{er} décembre, je reçois un mail précisant qu'il y a eu plusieurs désistements ainsi que le message suivant :

« Félicitations Matthieu, tu fais parti des sélectionnés pour le stage au Kenya. Outre les performances sportives, j'ai retenu ta motivation. Tu m'accompagneras du samedi 7 mars au dimanche 15 mars à Iten au Kenya pour vivre un truc de dingue ! »

Je ne peux même pas décrire l'euphorie que je ressens, je me projette déjà là-bas. Il va falloir assurer et que je me prépare correctement. Durant ma pause du midi, je chausse mes baskets et part faire un footing près de Disney. Je compte les jours sur le calendrier : il reste 97 jours ! Blandine avec qui j'ai couru plusieurs fois faisait initialement partie de l'aventure, pour des raisons professionnelles, elle doit renoncer. Je pense que je prends sa place.

Par excès (22 courses en 2014) et un peu accroc je l'avoue, je me blesse tout d'abord au mollet gauche lors de la corrida de Houilles, puis ce sera au mollet droit lors des foulées de Vincennes. L'ostéopathe que je consulte pour la première fois me remet une première fois le bassin en place. Je vais ensuite voir le kiné, recommandé par la team KM Mania, il m'annonce que j'ai une déchirure au niveau du mollet. On est le 17 février, il me reste 19 jours avant ce grand départ. Il faut que j'arrête complètement le sport, m'astreindre à des étirements tous les jours, glacer le mollet 3 fois par jour pour faciliter la cicatrisation de la déchirure et enfin croiser les doigts. Je lis tous les articles en ligne sur ce type de blessure et commence à manger des sardines tous les jours : je ne sais pas si cela va marcher mais je tente. C'est quand même de la folie cette histoire, je me blesse vraiment au pire moment, je reste néanmoins positif. Je profiterai au maximum de cette aventure même sur une jambe. Le cadre et l'ambiance seront déjà extraordinaires.

Depuis mon voyage à travers la région du Rajasthan en Inde en septembre 2009, je reviens systématiquement avec un sac à dos vide de mes affaires en les distribuant au fil des rencontres. Ainsi, j'ai usé ma bosse dans plus de 40 pays à travers les 5 continents et ai envie d'aller un peu plus loin dans cette démarche. Plusieurs points y contribuent : je pars vivre une expérience humaine et sportive dans une ville de 40 000 habitants isolée dans la vallée du Rift au Kenya. Mon armoire et celle de mes amis sont pleines de maillots de courses que nous mettons rarement. Je voyage avec un groupe de 30 personnes et nous avons le droit à

2 valises de 23 kg chacune. Tous les ingrédients sont présents pour faire une collecte de vêtements. J'en parle à mes collègues et poste un message sur Facebook 20 jours avant mon départ. Je suis vite touché par la générosité de mes amis et arrive rapidement à collecter plus de 75 kg de vêtements et chaussures. Au bout de 10 jours, il est plus raisonnable d'arrêter la collecte car il va falloir dorénavant organiser la répartition des affaires. Je contacte environ 10 membres du stage afin qu'ils me réservent un peu de places dans leur sac, certains auront même un sac supplémentaire à enregistrer sous leur nom. Tout le monde accepte avec plaisir, cela fera des heureux à Iten.



En parallèle, je contacte Nathalie Favreau que j'avais rencontrée lors d'une session avec la boutique Marathon il y a déjà près de 2 ans. Elle gère depuis plusieurs années l'association Fungana (qui signifie accompagner en Swahili) dont le parrain est Yoann Kowal, champion d'Europe du 3 000 steeple après la disqualification de Mahiedine Mekhissi. Un meeting est notamment organisé tous les ans afin de récolter des fonds qui a déjà permis de financer la rénovation des salles de classe de la Iten Primary School. Cette association réalise un formidable travail et j'ai vraiment envie de faire quelques choses de particulier pour ces enfants. J'ai réussi à collecter près de 19 kg d'affaires pour eux. Il est naturel que l'intégralité des affaires aille aux élèves de cette école. Nathalie me donne plusieurs de ses contacts et je leur écrit directement. Le rendez-vous est rapidement pris, ce sera le mardi 10 mars.

Deux jours avant de partir, je suis cloué au lit. J'appelle en urgence SOS Médecins. Résultat : grosse rhino-pharyngite. Il ne manquait plus que ça, je dois également annuler ma dernière séance de kiné. Pour la première fois en plus de 11 ans de vie professionnelle, je suis en arrêt maladie. Je dors toute la veille de mon départ et arrive à finaliser mes valises. Je ne pense pas que l'on puisse partir dans de plus mauvaises conditions.

Samedi 7 mars 2015 : PARIS CDG - AMSTERDAM puis 5h d'escale avant le vol AMSTERDAM - NAIROBI

Le rendez-vous est fixé à 11h25 devant le Colombus Café du terminal 2F. Un petit groupe est déjà présent lorsque j'arrive avec mon chariot rempli de sacs et de valises. Naturellement, plusieurs stagiaires viennent à ma rencontre pour compléter leur valise ou récupérer leur sac. En moins d'un quart d'heure tout est réparti. On a maintenant le temps de faire connaissance. Nous n'arriverons qu'à Iten le lendemain. Nous sommes au total 31, venant des 4 coins de la France avec une passion commune. Parmi nous, 2 adolescents, Guillaume et Yoan accompagnés par leur éducateur Hamid. Ils viennent vivre l'aventure kenyane. Bob est le parrain de la Maison de l'Enfance à Caractère Social de Moissons-Nouvelles située à Woippy près de Metz. Tout le monde arrive à l'heure. Bruno le doc a juste oublié son carnet de santé avec son vaccin. Il arrive à se faire scanner à la dernière minute la page, il se fait bien charrier au passage.

Les formalités liées à l'enregistrement des bagages et passage de douane se passent rapidement. On mange un sandwich, il est déjà l'heure de décoller. C'est le baptême de l'air d'Alexandre G, il y a pire comme destination. Il appréhende un peu, François le titille déjà. Le vol passe très rapidement. On atterrit dans la capitale batave. 5h d'escale, on évitera ce détour dans un peu plus d'une semaine. L'organisation a préféré prendre ce vol pour laisser le temps à tous les stagiaires de rejoindre Paris et éviter le coût d'une chambre à certain. L'autre raison est le fait qu'il est fortement déconseillé de circuler de nuit au Kenya. Nous rejoindrons donc Iten depuis Nairobi par l'intermédiaire d'un minibus. Le trajet annoncé est de 5 à 6 heures. On devrait atteindre notre destination vers 15h (heure locale). Il y avait la possibilité de prendre un vol interne entre Nairobi et Eldoret. Cependant, la compagnie est blacklistée. La solution du bus a donc été privilégiée. Durant l'escale, on se pose dans un bar pour boire une bière devant le match du PSG. Victoire facile contre Lens, bon signe à quelques jours du match de ligue des champions. En parallèle, d'autres suivent par wifi le championnat d'Europe en salle à Prague avec notamment le nouveau sacre de Renaud Lavillénie. Finalement, le vol a du retard, nous faisons une escale de plus de 6h30. La fouille avant le départ est plus poussée. Nous sommes en alerte rouge et la menace terroriste est élevée surtout à Nairobi et Monbassa. Nous y resterons très peu de temps et avons rendez-vous en terre connue : Iten dans la Vallée du Rift à 332 km au nord-ouest de la capitale.

Dimanche 8 mars 2015 :

Nous embarquons finalement sur le vol KQO117 de la compagnie Kenyan Airways. Je dors pratiquement tout le vol qui dure 8h20m. Nous remplissons les formalités habituelles de douane avec notamment le visa. Il coûte 40 € ou 50 \$. C'est plutôt rapide, j'ai bien fait de ne pas m'occuper de cette formalité à Paris. Le groupe passe un à un, nous nous retrouvons autour du tapis pour récupérer l'ensemble des sacs. J'oublie au passage mon appareil photo au comptoir des visas, heureusement je m'en aperçois assez rapidement, ça allait bien commencer ! Je charge l'ensemble des sacs sur un chariot. Au dernier passage de la douane, Guillaume G et moi ne passons pas inaperçus avec nos caddies chargés de valises. Bien évidemment, on se fait arrêter. On explique que l'on est un groupe. Elle ouvre 2 de mes sacs. Je lui explique que ce sont des vêtements pour une association. Elle commence à m'expliquer que les donations sont règlementées. Je reste calme et elle finit par nous laisser passer mais précise qu'il faudra être vigilant pour les prochaines fois. Jean-Pierre a retrouvé son contact qui l'attendait avec une pancarte indiquant : POP- PAHRI GROUP, j'avoue qu'il

fallait lire entre les lignes. On rejoint le groupe qui est positionné devant les 2 bus. La montagne de valises est impressionnante, il va falloir maintenant les monter sur le toit du minibus et surtout jouer à Tetris. On attend bien une heure avant de partir. Avec toutes ses histoires, il est déjà 10h.



Je me positionne vers l'arrière du mini-bus, cela ne sera pas la meilleure des idées. Les suspensions ont bien vécues et les dos d'âne présent tout le long de la route feront de ce parcours de véritables montagnes russes. Ce matin a lieu le premier semi-marathon féminin à Nairobi. Nous sommes ainsi obligés de faire un long détour pour rejoindre notre destination. Le chauffeur lance un DVD avec des clips de musique locale dont le fameux Diamond Platnumz - Ntampata Wapi. On fait rapidement le tour du DVD qui redémarre en boucle. On commence à connaître les chansons par cœur et la fatigue se fait ressentir pour certain. Nous avons surtout hâte de rencontrer Bob et de fouler la fameuse piste rouge. Nous arrivons à Nakuru vers 14h. Cette ville est située à la moitié du trajet, je commence à penser que les 5 à 6h de trajet sont ambitieux. On s'arrête environ 45 minutes dans un centre commercial à l'européenne. Cela fait également du bien de se dégourdir les jambes. Le chauffeur nous répète qu'il reste encore 2h de trajet. Il ne doit pas avoir la notion du temps, car il nous disait déjà ça il y a quelques heures. Peu de temps après, nous apercevons le panneau précisant que nous franchissons la ligne symbolique de l'Equateur. Une grande première pour moi. Nous arrivons finalement au Kerio View Hotel vers 19h45. Iten, ça se mérite, je suis parti de chez moi il y a déjà plus de 31 heures ! C'est beaucoup plus pour la majorité du groupe.

Iten est une ville atypique. Lors du premier debriefing, Bob nous explique qu'il y a ici 40 000 habitants dont environ 2 500 coureurs. Ces derniers vivent généralement en camp d'entraînement pour la semaine avant de rentrer chez eux durant le weekend. On le remarquera rapidement : ici c'est aussi comme déambuler dans un musée vivant de la course à pied. Stars de demain comme champions olympiques ou recordmen du monde viennent courir côte à côte dans ces collines vallonnées, destination privilégiée d'entraînement pour l'élite mondiale. Nichée au cœur de collines à quelque 2 400 mètres d'altitude, surplombant l'une des spectaculaires falaises de la vallée du Rift et sillonnée de pistes de terre rouge, notre hôtel est vraiment incroyable. Je ne m'attendais pas à un tel confort. C'est vraiment le cadre idéal pour l'entraînement et la détente.

La région d'Iten a depuis longtemps produit de grands champions de course à pied. Ici, courir est perçu comme une opportunité d'accéder à la célébrité et à l'argent, suscitant une culture de la course à pied et un vivier de talents. Bob nous explique que c'est la vingtième fois qu'il vient ici. C'est un peu comme sa seconde maison. Il a privilégié un endroit confortable car nous restons réellement que 8 jours sur place. Il y a également ici moins de risques d'avoir des problèmes intestinaux qui peuvent gâcher rapidement le séjour. Nous sommes réparti par chambre de 2. Le critère est l'année de naissance. Je suis avec Jérôme qui avait réservé un peu de place dans sa valise. Il habite à Lyon mais à l'accent chantant du Sud-Est. Il est notamment formateur sur les machines Powerplate (je conseille le visionnage de sa vidéo sur Youtube) et pigiste sur u-run.fr et jogging international. Il risque d'avoir pas mal de choses à raconter à la fin du séjour !

Bob nous présente les équipes : Jean Pierre Run Run que l'on ne présente plus. Laurent, pompier et ancien coureur de 400 mètres (participation au relais 4X400 mètres au championnat d'Europe à Barcelone en 2010) et Bruno, le doc et kiné (il s'occupe également du centre de formation de l'équipe de football du FC Metz depuis plus de 20 ans).

Le programme de demain est allégé. Il faut que l'on récupère du transport et que l'on s'acclimate à l'altitude. Rendez-vous devant la grille d'entrée à 7h45 pour une marche active de 45 minutes où l'on rejoindra le stade Kamariny. Petit déjeuner à 9h. Déjeuner à 13h. Séance PPG (Préparation Physique Générale) et condition physique à 17h. Dîner à 19h30 et briefing quotidien de la journée fixé à 20h45 dans la salle de conférence. On nous distribue à chacun un t-shirt floqué « Bob Tahri - Training camp », je prévois de le faire dédicacer par Bob.

Après avoir regroupé l'ensemble de mes sacs dans la chambre, je rejoins le groupe au restaurant. Les baies vitrées laissent préjuger d'une vue panoramique incroyable sur la vallée du Rift. On se réserve ça pour demain matin. On se jette sur le buffet qui est très copieux et variés. Il est temps de tomber dans les bras de Morphée, je continue de tousser. Les antibiotiques ont néanmoins fait effet à la vue de mon état de jeudi soir.

Lundi 9 mars 2015 :

Je fixe le réveil à 7h. Je suis néanmoins debout à la première lueur du soleil et réveillé par l'agréable chant des oiseaux. Il est 6h, soit 4h en France. Je m'habille rapidement car il fait frais et prend mon appareil photo. Je ne peux pas manquer ça et m'installe sur la passerelle située au pied du restaurant. Quel instant privilégié ! Je suis seul. Ici la vie est rythmée par le soleil. Les uniques bruits sont ceux des oiseaux et les premiers chants du coq (kuwika en swahili) retentissent dans la vallée. La vue est à couper le souffle. Au loin, une étendue d'eau. La ligne de l'horizon commence à se dessiner et le ciel rosi progressivement. Le paysage change très rapidement. Ca y est, j'ai la musique du Roi Lion dans la tête.



La team est au complet devant la grille de l'hôtel. On est même en avance, tout le monde attend ce moment avec impatience. Bob divise le groupe en 2. Le premier fera une marche de 45 minutes pour rejoindre le stade tandis que l'autre groupe prendra un chemin plus court en 10 minutes. Cela permettra de limiter notre présence sur le stade car on ne passe pas inaperçu. Le stade Kamariny est loin de nos critères mais vraiment mythique. Il passerait en occident pour un stade sans âge et laissé à l'abandon. C'est pourtant sans aucun doute, la piste qui a du accueillir les plus grands noms et champions du fond et demi-fond. Cette piste en terre battue a sa corde creusée comme une rigole du fait notamment du nombre impressionnant de personnes qui s'entraînent ici quotidiennement. Le tour de piste mesure 402 mètres en référence au mile qui se court ici en 4 tours. Il n'y a sans doute aucun entretien, un coup de râteau permettrait de corriger un peu cet effet, mais ici tout le monde se contente de cette piste. Il y a un sautoir en longueur et même un pour les perchistes (avec copeau de bois). Je pense qu'ils n'ont jamais été utilisés.

Au virage opposé, la rivière du 3 000 steeple ressemble à tout sauf à une rivière. Les kenyans sont pourtant presque invincible sur cette discipline depuis plus d'un quart de siècle.

Il y a également une superstition. S'entraîner ici a toujours réussi aux champions kenyans. Pour preuve, la piste en tartan de Lornah Kiplagat (qui a d'ailleurs été offerte par le marathon de Londres Charity) n'est que très rarement utilisée. Au Kamariny, Il y a toujours quelqu'un autour de cette piste. Ici, le rendez-vous habituel est fixé le mardi et jeudi matin. On y sera bien évidemment demain matin. Il peut y avoir certains jours de 300 à 500 athlètes au stade. Ca démange tout le monde de courir ici. Chaque chose en son temps. Bob nous a

prévenu, pour la séance de demain : « *il faudra retirer environ 2 km/h à sa vitesse habituelle du fait de l'altitude notamment* ». Quand je vois l'allure de certains autour de cette piste, je suis juste impressionné.

Je rentre par le petit chemin que nous emprunterons tous les jours. Ce passage est très agréable. On y croise pleins d'enfants avec des sourires jusqu'aux oreilles. La fameuse terre de couleur ocre est très présente. Le chemin est comme partout ici très vallonné, on est entouré de lopins de terres cultivés.

Petit déjeuner copieux composé de fruits frais, de jus de mangue et de pancake au miel. Au milieu du repas, on nous propose de faire figurant sur un petit film. Pourquoi pas. Le rendez-vous est fixé sur la passerelle. J'y retrouve Florence Kiplagat, nouvelle détentrice du record du monde de semi-marathon en 1h05m09s établit à Barcelone il y a quelques semaines. Elle a également gagné 2 fois le marathon de Berlin et est double championne du monde de cross. Le clip sera apparemment diffusé par l'office du tourisme du Kenya. Je fais un selfie avec elle, cela fera un bon souvenir.

Il est ensuite temps de voir Bruno. Je lui demande d'observer mon mollet droit. Après plusieurs manipulations, je n'ai pas de douleurs. C'est bon signe, je suis rassuré. Bob décide donc de me donner un programme spécial dans les premiers jours car je n'ai pas fait de sports depuis plus de 4 semaines. Je retournerai donc ce soir autour du stade pendant que les autres feront une séance de PPG et de renforcement.

Après le déjeuner, nous partons par petit groupe faire un tour en ville. Après 800 mètres de piste, nous retrouvons la route principale traversant la ville. On découvre la fameuse arche mentionnant « Welcome to Iten Home of champions » d'un côté et « Thanks for visiting home of champions » de l'autre surplombé d'un coq et entouré de part et d'autre des couleurs du drapeau du Kenya.



On marche sans trop savoir où l'on va. On s'arrête dans 2 magasins où l'on vend des chaussures de sport neuves ou d'occasion. Certains craquent pour des t-shirt ou débardeurs aux couleurs du Kenya. Bob nous avait averti, ce sont des contrefaçons. Sur la devanture du magasin : un calendrier avec l'ensemble des dates des courses du monde entier. Les chasseurs de primes sont bien avertis. On finit notre découverte de la ville par un marché. Les stands sont faits avec des pieux en bois surmontés de plaques en tôles. La chaleur et la

poussière commencent à être très présente, il est temps de rentrer, une séance nous attend à 17h.

2 groupes de niveau sont constitués. Echauffement pour tous en direction de la piste. Je pars de mon côté en voiture pour rejoindre le Kamariny. Pour moi, ce sera 3 fois 5 minutes sur l'herbe en sens inverse. Pendant que je commence à faire des tours sur une allure de 10 km/h environ, le premier groupe avec Bob arrive. Ils ont fait 9km en 40 minutes, ce n'était pas trop un échauffement, les chevaux étaient lâchés. Tout le monde était impatient de découvrir la piste rouge, les chemins vallonnés ont fait le reste.

Les groupes de niveau sont constitués et évolueront en fonction de la fatigue et des séances.
« Il n'est pas question que tout le monde fasse la même séance, les niveaux sont trop différents. »



Je ne ressens aucune gêne ni douleur. Je suis super content. Je respecte à la lettre la séance ainsi que les temps de récupération. Je profite au maximum et sens quand même que je manque de rythme et que l'altitude fait monter plus rapidement mon cardio. Après quelques étirements, qui ne ciblent pas mon mollet, je me transforme en reporter photo pour le groupe 1. Je récupère quelques appareils photos et Go Pro et les suit dans leur séance de synchronisation, de coordination et de montées d'escaliers dans les tribunes du stade. Une chose me marque au premier coup d'œil avec les pistards kenyans qui continuent d'enchaîner les tours de piste : c'est leur pied. Bob parle de « pied fort » mais ils ont développés naturellement une souplesse dans leur cheville. Ceci peut s'expliquer par les chemins accidentés sur lesquels ils s'entraînent depuis qu'ils sont tout petits. Les pierres, le sable et le dénivelé habituent le pied qui doit s'adapter au terrain. Ils courent la plupart sur la pointe des pieds et avec un temps au sol très faible. Ils sont également très secs avec des mollets et cuisses dessinées et longilignes.

On rentre par le petit sentier vers 19h. Certains enfants portent des bidons d'eau, ils ont toujours le sourire et nous disent « Jambo ». La nuit commence à tomber sur la vallée. La lumière est magique. Je croise Medhi que j'ai connu à une pasta party sur le chemin du

retour, on aura l'occasion de se recroiser plus tard. Il reste à Iten pendant 3 semaines.

Je mérite une bonne douche. Je suis rempli de poussière, c'est ça le bronzage à la kenyane, la marque des chaussettes et les doigts de pied ocre. La serviette blanche s'en souvient encore, elle est toute rouge malgré la douche.

Après le repas, c'est l'heure du debriefing. Retour sur la séance, tout le monde est motivé et une bonne ambiance se ressent dans le groupe.

Notre corps doit tout d'abord s'acclimater à l'altitude. J'ai un peu d'expérience de ce côté-là suite à mon ascension du Kilimandjaro en juillet 2012 et mon voyage au Népal avec le tour des Annapurnas réalisé en mai dernier. En général, j'arrive à plutôt bien m'adapter. Bob nous explique que c'est très personnel. Des recherches poussées ont été effectuées sur son organisme, il a des prédispositions naturelles à s'adapter à l'altitude. Son père étant un berger berbère vivant à 2 500 mètres, il aurait génétiquement ça dans ses gènes. Il s'acclimate environ en 2/3 jours tandis que son pote Medhi Baala commençait à se sentir bien au bout de 15 jours environ. Nous sommes donc loin d'être égaux. Les effets de l'altitude sont les suivants : augmentation des globules rouges et amélioration du transport d'oxygène vers les muscles. Le rythme cardiaque a également tendance à grimper plus rapidement lors d'un effort. Notre séjour est bien trop court pour connaître les effets bénéfiques en termes de globule. Il faut en général environ 3 semaines pour avoir de réel résultat. Mon but ici est vraiment de vivre au quotidien avec un champion, de voir le parcours d'entraînement des kenyans et de récupérer quelques conseils avisés pour améliorer mes performances.

Bob nous raconte alors quelques anecdotes et revient en détail sur l'année qui a précédé sa médaille de bronze aux championnats du monde de Berlin en 2009 (Record d'Europe en 8m01s18). J'ai les images de cette ligne droite dans la tête mais avant ça, c'est des années de travail et de sacrifice. Le groupe est subjugué et admiratif. Je mange ses paroles, pas un bruit dans la salle. Je me sens encore plus que privilégié de passer une semaine avec un grand champion.

« A la sortie des JO 2008, où je finis 5ème, je me suis vraiment demandé si ça valait le coup de continuer. Partir en stage 4 mois de l'année, la plupart du temps seul ou sans amis, loin de ma famille, même si t'aimes ça, quand ça ne paie pas, c'est très dur. »

Bob a arrêté de courir pendant 2 mois, il se pose des questions sur son avenir, il a 30 ans. Son entraîneur, Jean-Michel Dirringer, l'appelle et lui propose un débriefing. Il lui précise qu'il a bien analysé toutes ses courses et que la médaille s'est jouée sur le passage des haies.

« Si tu gagnes 1 dixième de seconde à chaque haie, en sachant qu'il y a 35 passages, tu peux gagner plus de 3 secondes et demi. Et ces secondes sur un 3 000 m steeple, c'est ce qui sépare un finaliste d'un médaillé olympique. Moi j'étais très réticent à l'idée et je ne savais vraiment pas si j'allais continuer. Malgré tout, je reprends l'entraînement comme chaque année avec du foncier, de la PPG, de la VMA courte et longue avant d'attaquer un travail spécifique sur les haies. La veille du meeting de Metz, mon entraîneur me dit que demain je fais 8m02s50, soit un nouveau record de France. Je lui dit mais arrêtes, pas chez moi à Metz. Pour faire ce temps, j'ai besoin d'une grosse course. Il me répond t'inquiète, je briefe les lièvres et tu verras ! Je fais 8m02s19. Plus tard, mon entraîneur veut que je fasse un 3000m sec pour avoir une nouvelle base de données. Je vais donc faire le meeting de Monaco où je fais 7m33s ».

Bob pars ensuite à Font Romeu dans les Pyrénées pour finir sa préparation. Ensuite, direction Berlin pour les championnats du monde.

« Ce jour, je m'en souviendrai toute ma vie. Mon entraîneur qui a fait la séance à vélo avec moi me dit : d'après mes calculs (pour lui l'athlétisme c'est des mathématiques), tu vas être champion du monde. Mais arrête, je ne vais pas être champion du monde je lui réponds. Il me dit si, tu vas être champion du monde et je t'expliquerai pourquoi la veille de la course. Arrivé aux championnats du monde, il y a la course de qualif le matin à 9h30. Je descends alors au petit-déj à 6h30 et mon entraîneur, qui déjeune toujours avec moi, n'est pas là. J'attends alors 10 min puis décide de déjeuner seul. Avant de prendre le bus pour le stade, toujours pas d'entraîneur. Je décide alors de l'appeler et je lui demande pourquoi il n'est pas là. Il me répond qu'un champion du monde n'a pas besoin de son entraîneur pour une course de qualif.

2 jours après a lieu la finale. Mon entraîneur me dit alors que je vais être champion du monde car pour me battre, il faudra battre le record des championnats. Il me demande de respecter une tactique de course bien précise : tu passes 5ème aux 1 000, 3ème aux 2 000, puis plus personne te passe devant. En chambre d'appel, c'est un mélange de peur et de confiance mais j'ai le trac. Je vois les autres faire des trucs, s'étirer avec de grands mouvements, ou prier. Je me dis : craques pas maintenant, restes dans ta bulle, ne les regarde pas. Lors de la course, je fais tout ce qu'il m'a dit et, lors de la dernière haie, alors qu'il ne reste plus que 70m derrière et que je passe toujours les haies avec le pied gauche; et bien là, je la passe avec le pied droit et je repasse 4ème.

Je me dis que là ce n'est pas possible, ce n'est pas possible et je donne tout et finis 3ème en battant mon record et le nouveau record d'Europe (chose très difficile en championnat) alors que les 2 premiers battent le record des championnats. Et bien, j'ai fini déçu car je voulais être champion du monde, même si je suis médaillé. »

La morale est la suivante : *« Je vous dis tout ça pour vous faire comprendre et vous dire que c'est très important d'avoir un entraîneur, qui que l'on soit, pour échanger, partager, avoir plus confiance en soi et que l'aspect psychologique est très important. »*

Après cette belle histoire, couché à 23h, le programme de demain est chargé et commence par la fameuse séance à jeun à 6h30. J'irais au stade de mon côté faire des tours de piste.

Mardi 10 mars 2015 :

Réveil à 6h. Je suis debout quelques minutes avant les premiers chants des oiseaux. J'apprends par les informations qu'un hélicoptère de l'émission « Dropped » s'est écrasé en Argentine. 3 grandes personnalités du sport : Florence Arthaud, Camille Muffat et Alexis Vastine sont décédés. Bob avait été contacté par la production pour effectuer cette émission, cela fait froid dans le dos.

Je pars à 6h30 sur le sentier en compagnie d'Anthony qui a ressenti hier une petite douleur, il ne prend pas de risques et fera également des tours de piste. On croise rapidement des étudiants en uniforme bleu qui partent à pied ou en courant en direction de leur école. Ils sont dans l'école située juste à côté du stade. J'ai l'impression de vivre le documentaire sorti en 2013 « *sur le chemin de l'école* ». C'est l'histoire de ces enfants qui vivent aux quatre coins du globe mais partagent la même soif d'apprendre. Ils ont compris que seule l'instruction leur permettra d'améliorer leur vie, et c'est pour cela que chaque jour ils se lancent dans un périple à haut risque qui les conduira vers le savoir. Un des 4 portraits se passe d'ailleurs au Kenya où Jackson, 11 ans, parcourt matin et soir quinze kilomètres avec sa petite sœur au milieu de la savane et des animaux sauvages

Mon programme au stade est le suivant : 2 fois 10 minutes puis 1 fois 5 minutes avec marche active de 3 minutes. J'accélère un peu le rythme par rapport à la veille. Pas de douleurs. Je rentre à pied avec le groupe 2 et termine les exercices d'étirement devant la salle de sport de l'hôtel.

Bonne douche puis petit déjeuner à 8h30. Je fais examiner rapidement mon mollet par Bruno. Pas d'alertes ni de problèmes. On repart ensuite en petit groupe en direction du

stade. Sur le chemin, on croise beaucoup d'athlètes avec des chaussures légères ou des pointes dans leur main. Ça risque d'envoyer sur la piste. Le stade s'est bien rempli depuis ce matin. Il y a déjà plus de 150 athlètes dont un grand peloton de plus de 30 coureurs qui enchaînent les 800 mètres sur un rythme effréné. Un nuage de poussière se forme devant le passage incessant des pointes, c'est très impressionnant. Les photos font leur effet. Après l'effort, ils se regroupent au centre de la piste. Certains se tapent les mollets avec des branches pour faire partir la poussière.



Vers 10h30, je croise Brother Colm O'Connell. Je prends une photo avec lui. J'ai eu l'occasion de voir des reportages qui montrent son parcours. Ce missionnaire Irlandais s'est installé à Iten en 1976 et a formé les plus grands athlètes Kenyan. Au départ, *« Je ne connaissais rien à l'entraînement quand j'ai commencé, mais j'ai appris en regardant les athlètes »*. Il dirige la Saint Patrick's High School et a formé les athlètes dans la liste ci-dessous : Edna Kiplagat, Florence Kiplagat, Lornah Kiplagat, Linet Masai, Mary Keitany, Ibrahim Kipkemboi Hussein, Peter Rono, Matthew Birir, Haron Lagat, Janeth Jepkosgei, Viola Kibiwott, Brimin Kipruto, Joseph Tengelei, Isaac Songok, Wilson Boit Kipketer, Vivian Cheruiyot, Michael Kipyego, Augustine Kiprono Choge, Wilson Kipketer and David Lekuta Rudisha, les frères Chichir ... Un seul point commun : tous ont été champions olympiques, champions du monde, recordmen ou recordwomen du monde.

On charge la voiture, avec laquelle Brother Colm est venu. On avait regroupé la veille les fournitures dans la salle de conférence. Cela va faire des heureux. Guillaume et Alexandre ont notamment réussi à récupérer des fournitures provenant d'une collecte et d'une presse qui allait fermer. La voiture est celle de David Rudisha, détenteur du record du monde du 800 mètres en 1m 40s 91. Cette fameuse finale olympique de Londres est entrée dans la légende, Rudisha y réalise la course parfaite. Il part à block dès le premier tour, personne ne peut le suivre et réalise une dernière ligne droite de folie.



Bob fait venir 5 matatu (minibus), on part faire la visite de l'école primaire de Chebonet. Elle est isolée par rapport à la route et située en périphérie de la ville. Brother Colm préfère que l'on distribue les fournitures à cette école plutôt qu'à la plus médiatique Saint Patrick's High School qu'il dirige. Nous sommes accueillis par le directeur de l'école ainsi que par des professeurs. Ils regroupent une table, on commence à y positionner l'ensemble des fournitures. Je suis un peu gêné de cette démarche car des chaises ont été positionnées tout autour de la montagne de fournitures. Cela fait un peu le groupe de touriste blanc qui s'installe. Rapidement, les 150 étudiants en bleu et orange se regroupent et commencent à chanter, c'est très émouvant et cela donne la chair de poule. Une des chansons contient dans son refrain les mots Alléluia et Jésus Christ. Dans un second temps, les fournitures sont distribuées aux délégués de chaque classes. On commence ensuite à faire des selfies et à jouer avec les enfants. Certains les photographient avec leurs lunettes de soleil leur donnant un look sympa. Ils doivent avoir entre 6 et 7 ans. Je pars visiter les salles de classe. Certaines sont vraiment spartiates, en terre battue et sans pupitre. D'autres ont des affiches avec la présence de mot en anglais ou de forme mathématiques. On reste environ une heure et demie.

1 3 7 8



J'ai ensuite rendez-vous à 15h avec Craig à la Iten Primary School. Je suis en contact avec lui depuis quelques semaines et avons réussi à se fixer un rendez-vous. Je propose à Jérôme, mon compagnon de chambre, de m'accompagner. Cela tombait bien, il a raté la visite de ce matin car il s'est fait masser par Hilary, le masseur de Bob. J'ai un sac de 19 kg de vêtements

pour les enfants. Craig envoie donc une voiture nous chercher à l'hôtel. L'école est à environ 2 kilomètres. Sur le modèle anglais, les écoliers portent l'uniforme. Les couleurs sont en fonction de l'établissement, ici c'est le bleu marine et le blanc.



Nous visitons quelques salles de classes. La majorité ont été rénovées l'été dernier lors de la venue de Nathalie par l'intermédiaire de l'association Fungana. Elles ont été peintes et les sols ne sont plus en terre battue. John et Craig sont fiers de nous montrer également 2 grandes citernes qui permettent de stocker l'eau. L'école compte 353 garçons et 383 filles pour un total de 8 classes. En faisant rapidement le calcul, le ratio d'élèves par classes est légèrement supérieur au standard de l'éducation nationale. On interrompt timidement quelques classes pour se présenter. Tout d'abord en classe de mathématique, en sciences ou en anglais. L'équipe de l'école est composée de 28 personnes. Ici, l'enseignement est effectué dans 3 langues : l'anglais - le swahili et le Kalenjin. Les classes sont mixtes du lundi au vendredi de 8h20 à 15h30 avec 2 pauses et le déjeuner. La visite est vraiment différente de ce matin. Sur la fin, on visite la cuisine. C'est vraiment impressionnant, la salle est minuscule et composée d'un four alimenté par le bois ou il règne une chaleur étouffante. Craig nous présente Lydia, qui s'occupe du repas des élèves. J'ai vraiment du mal à m'imaginer comment elle peut réaliser un repas pour autant d'élèves dans ces conditions. Elle me propose de venir manger avec eux. J'accepte avec plaisir de venir manger l'ugali, plat national que j'avais goûté en Tanzanie. Ce sera très certainement jeudi midi car demain le safari est au programme.



L'ugali est un aliment de base traditionnel présent dans tout l'Est de l'Afrique. Il est essentiellement constitué de farine cuite à l'eau et agglomérée en boule. La farine est le plus souvent issue du maïs ou du mil. Il est dit blanc avec de la farine de maïs et brun avec de la farine de mil. Il est en principe accompagné par des légumes éventuellement avec de la viande ou du poisson. Les légumes et féculents permettent de constituer un repas équilibré.

Notre rentrons sur les coups de 16h30, juste le temps de se changer avant la séance spécifique de 17h. Ce sera de la VMA, des côtes ou de la PPG selon les niveaux. Je cours toujours au stade cette fois-ci durant 20 minutes puis 10 minutes en accélérant progressivement tous les 400 mètres. Je n'ai pas de douleurs. A la fin de la séance, Bob me précise que j'intègre après demain le groupe 2, je suis super content. Une partie du groupe croise dans la salle de sport : Wilson Kipsang Kiprotich, vainqueur des marathons de Londres, Berlin et New York. Son record est de 2h03m23s et de moins d'1h sur semi-marathon.

Au débriefing habituel du soir, le footing du matin est annoncé à 6h15 pour environ 30 minutes. Ensuite, petit déjeuner et départ à 7h30 pour le safari au lac Baringo pour 5 000 schillings soit environ 50 €. Nous partons à 3 matatus soit environ 20. Les autres décident de rester à Iten et de continuer à s'entraîner ou de se reposer. De mon côté, cette journée plutôt cool au niveau entraînement me permettra de récupérer avant de reprendre sérieusement les affaires jeudi matin.

Mercredi 11 mars 2015 :

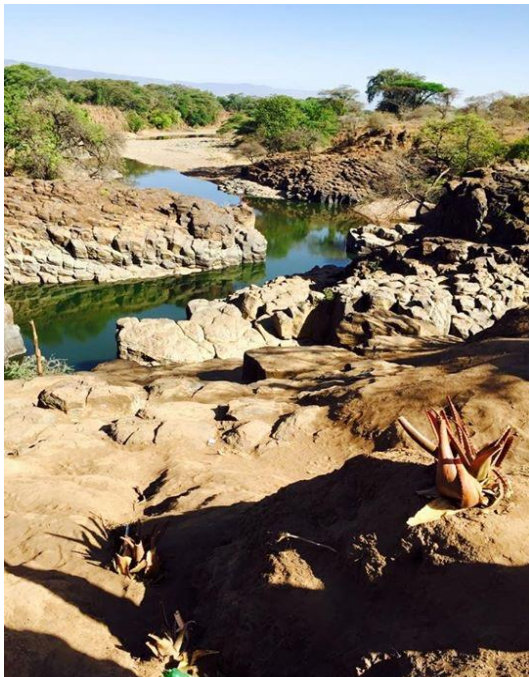
Réveil à 5h55. Il fait encore nuit. Je pars seul à 6h10 par le chemin habituel. Je suis rapidement accompagné par les enfants qui vont à l'école. Ils ont un sacré rythme. J'arrive au stade, nous sommes 3. Instant privilégié, je fais quelques vidéos et photos pour immortaliser le moment. La lumière progresse rapidement sur le stade. Je commence mon footing à jeun et ai maintenant mes repères sur ce tour de piste. Pour changer un peu, je me positionne au dernier couloir pour ne pas gêner les premiers coureurs. Au bout de plusieurs minutes, le premier groupe arrive au stade par le chemin opposé. Les autres groupes suivent.





Il est ensuite l'heure de prendre les minibus en direction du safari. Nous partons finalement à 8h pour 3 heures de route.

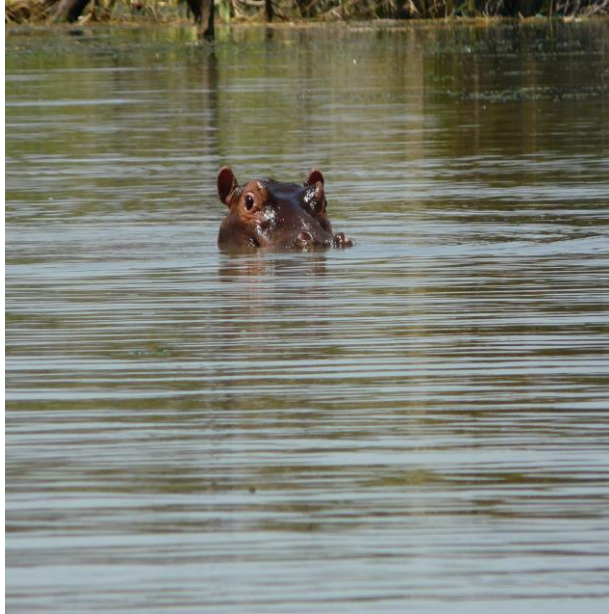
Nous effectuons un arrêt au gorge de Chebloch. La vue est magnifique. Au loin, on voit un crocodile en train de prendre le soleil.



Nous arrivons enfin au lac Baringo. Il s'agit d'un lac d'eau douce qui attire de nombreux oiseaux migrateurs aquatiques. Il représente aussi un paradis pour les crocodiles et les hippopotames. Le lac mesure 21 km de long sur 13 km de large et est situé à 965 mètres d'altitude.

3 barques sommaires à moteur nous attendent à l'arrivée des minibus. Ici, il faut beaucoup plus chaud qu'à Iten. Il vaut mieux être couvert pour éviter l'insolation. Nous longeons dans

un premier temps la rive, le temps d'observer les hérons, les grues et autres cormorans qui font sécher leurs ailes en les écartant. Après un demi-tour complet, on se retrouve à circuler au milieu d'un ancien complexe hôtelier maintenant à moitié immergé sous l'eau. Les arbres morts servent de perchoirs ou de nids aux échassiers, le cadre est très étrange. Nous dérangeons dans sa sieste un grand-duc; impressionnant. On croise quelques hippopotames qui répondent au sifflet émanant du pilote de la barque. Ils sont curieux et remuent leurs oreilles. On les dérange durant leur sieste.



On se dirige dorénavant au large en direction d'Olkokwe, l'île principale. Elle est habitée par une famille dont le patriarche aurait 23 enfants. Il a la forme le monsieur.

Nous nous arrêtons un instant devant 3 pêcheurs. Leur embarcation est plus que sommaire, il s'agit d'une planche rafistolée avec des bouts de fer. On se demande comment elle peut flotter. Leurs pagaies sont des bouts de plastique à la forme arrondie. On leur achète quelques poissons dont un beau poisson-chat. Ils serviront d'appâts pour les célèbres aigles-pêcheurs. Après une tentative échouée, cette fois-ci c'est la bonne. Le pilote de la barque les siffle, coince brutalement un bâton dans la bouche du poisson afin qu'il flotte. Les aigles ont l'habitude, on les voit se diriger dans notre direction. Nous dégainons les appareils photos afin de saisir quelques clichés de l'aigle saisissant le poisson dans ses serres.



Nous contournons l'île dont celle du diable. Elle doit être volcanique car il arrive qu'elle recrache de la fumée. Elle est surtout hantée par les esprits et donc jamais approchée.

Après environ 2h de balade, nous regagnons la rive pour nous poser dans un complexe hôtelier luxueux. Hodha négocie un tarif de groupe pour le buffet : 600 shillings par personne. En attendant, on se pose dans de larges banquettes en buvant une Tusker, bière locale. Durant le repas, une autruche passe la tête à travers les barreaux de la fenêtre. Elle a l'habitude de finir les assiettes. Il est déjà temps de repartir, on rejoint le Kerio View Hotel à 18h après 6 heures de route dans la journée. Je dors une bonne partie du chemin du retour. Il faudra être en forme, ce soir c'est Chelsea-PSG. Avec les 2 heures de décalage horaire, le match risque de finir tard.

On retrouve ceux qui ne sont pas venu au safari avec Bob devant la salle de sport. Ils font des étirements. Bob raconte quelques anecdotes sur ses premières expériences en Ethiopie. Sa description montre un pays beaucoup moins développé que le Kenya et très bureaucratique surtout en matière d'autorisation sportive. Je rêve également d'y aller.

Clovis a sorti son maillot floqué de Pastore. J'ai également ramené le mien, on est donc une bonne quinzaine à regarder le match devant la télé du bar de l'hôtel. Une partie du groupe part se coucher à la mi-temps. Nous sommes 4 irréductibles (avec Christophe et Guillaume) à prolonger le plaisir jusqu'à la prolongation. Paris élimine, après un suspense rare, les londoniens avec plus de 90 minutes jouées en infériorité numérique. Il est plus d'1h20 du matin lorsque l'on rejoint la chambre. On réserve une petite surprise à Jérôme en rentrant. Il a du mal à croire à la qualification parisienne, il est parti se coucher à la 80^{ème} minute.

Jeudi 12 mars 2015 :

Bob a programmé la séance à 9h en sachant que la veille certains d'entre nous avons fait le safari et veillés tard pour le match. Fartlek kenyan au programme qui consiste à alterner des sprints avec des retours au calme. Nous courons pour un échauffement de 4 kilomètres en direction du stade. J'ai de bonne sensation, je suis le rythme du groupe basé sur environ 5 min au kilomètre. On rejoint le stade et pour une fois je ne prends pas le raccourci. Après quelques éducatifs, je fais 4 lignes droites. Bob nous annonce la séance au fur et à mesure des tours de piste. La sensation est étrange. On s'attend à tout mais surtout au pire mais c'est ça qui est bon. 3 minutes sur une allure de 4'10 au kilo. Après quelques instants de récupération active : 3 minutes sur une allure de 4' au kilo. Cela commence à être dur pour moi de suivre le rythme. Je mange la poussière du groupe. On enchaîne ensuite avec 4 minutes 30 sur une allure de 4'05 au kilo. Je fini ma séance avec 1 minutes 30. Le cardio monte trop vite et je manque de rythme, pas de doute la piste est bien à 2 364 mètres à la montre de Valentin F. Il commence à faire chaud, il est presque 10h. Le reste de mon groupe enchaînera ensuite avec 2 fois 2 minutes. La séance se finit par 2 fois 400 et 2 fois 200 mètres. Fatou et Clovis finissent la séance au coude à coude, ça ne lâche rien jusqu'aux derniers mètres. Hélène et Laurent s'entraînent sur les lignes droites, c'est le clan des sprinters. Le premier groupe qui court torse nu enchaîne la séance sur des rythmes plus soutenus. Le dernier 200 mètres est impressionnant, Rémy T fini son demi-tour, il en avait encore dans les jambes. Valentin A fini juste derrière, une chose est sûre tout le monde à tout donné. Beaucoup s'effondrent sur la pelouse lors de leur arrivée. Le groupe 3 fini sa séance, il s'est bien accroché également.

J'ai confirmé le rendez-vous de 13h avec Craig pour le repas de ce midi. Jérôme est parti en ville, je propose donc à Fanny de m'accompagner. La veille, nous étions assis à côté dans le matatu. Elle me parlait de son rêve de goûter à l'ugali avant notre départ. Nous mettons 30 minutes à pied pour aller à l'école. Je retrouve Lydia dans la cuisine. Elle me reconnaît et est en pleine préparation du fameux ugali. La chaleur dans la pièce est encore plus importante que la dernière fois. Les braises sont bien chaudes et il faut une sacrée force et poigne pour mélanger la farine de maïs. Fanny est impressionnée par la taille de la pièce. Je tourne une petite vidéo pour présenter l'ugali. A côté, une grosse marmite mijote. Elle est pour les enfants. Elle contient des haricots et des petit-pois. J'ai du mal à imaginer et à croire que ce plat est pour les 736 élèves. J'en ai bien peur que oui, les portions doivent être réduites. Je discute longuement avec la professeur d'anglais, elle est très sympa. Fanny ne parle malheureusement pas anglais, je lui fais donc la traduction. On s'installe sur des sièges en rondin de bois en compagnie de Craig et Alphonse. Le repas est super bon. J'essaye de ne pas trop boire d'eau pour éviter que l'ugali gonfle dans mon estomac, c'est très compact et bourratif. Il est accompagné par du chou, des légumes et de la viande. En repartant nous saluons les professeurs qui mangent également le même plat que nous. Certains corrigent en même temps, les cahiers des élèves. Nous remercions encore tout le monde pour leur accueil. Je donne quelques t-shirts et casquettes au professeur.



Il est temps de repartir, j'ai rendez-vous avec Medhi à 15h devant l'arche des champions. On va papoter un peu de nos premiers jours à Iten. On boit finalement un masala tea dans le bar de son hôtel. Il reste 3 semaines chez Lornah Kiplagat. On la croise rapidement au comptoir. Je lui demande si je peux prendre une photo avec elle. Elle accepte avec plaisir. Lornah a été championne du monde de cross en 2007 sous le maillot hollandais après son mariage avec un batave. Elle a ouvert un centre aux normes occidentales avec piste en tartan, le HATC, où tout est organisé pour que coureurs puissent s'entraîner. Piscine et salle de sport ont venu compléter les petits bungalows. Elle essaye de s'agrandir progressivement, elle est aussi réputée pour être dure en affaires. Plusieurs ont essayé de lui racheter dont dernièrement Mo Farah. Medhi, spécialiste du 800 et 1 500 mètres, commencera ses gros entraînements sur la fin de la semaine avec un programme déterminé par son coach. Il a croisé hier au stade Kamariny, les 2 hommes les plus rapides en ce moment sur marathon : Dennis Kimetto (2h02m57s) et Wilsan Kipsang l'ancien détenteur du record (2h03m23s).

Il est déjà l'heure du footing de récupération fixé à 17h. On aura l'occasion de se revoir sur Paris à son retour. Je découvre ce parcours : 8,2 kilomètres avec 3 bonnes montées en 48 minutes. Plusieurs enfants courent à nos côtés pendant plusieurs minutes, ils paraissent faciles. Je fini comme je peux en fin de peloton. La journée aura été bien chargée.

En rentrant, on croise un des frères Richardson, Néo-Zélandais spécialiste du 5 000 et du 10 000 mètres. Pendant le repas, Jean-Pierre commence à projeter les premières vidéos contre le mur de la salle du repas. Les images avec la go pro sur la piste sont magiques. A l'étage, Absel Kiprop dine. Il est double champion du monde et champion olympique du 1 500 mètres. Pour le dessert, on réserve une surprise à Guillaume G. Il fête ses 31 ans. Il aurait pu ramener au moins une bouteille de Champagne de son domaine. Le gâteau est apporté par Bob, pas mal comme cadeau. On s'est tous cotisés pour lui offrir un t-shirt à manche longue au couleur du Kenya, il s'en souviendra de ses 31 printemps.

Sur les coups de 21h, nous avons la chance d'avoir une présentation de Jean-Christophe Colin, grand reporter au magazine l'Equipe depuis plus de 20 ans. Il connaît bien Bob. Il

réalise plusieurs enquêtes au Kenya, pays qu'il connaît très bien après de nombreux voyages. Une des enquêtes traite notamment du dopage dont les suspicions sont importantes depuis plusieurs années. Quelques affaires viennent récemment d'éclater qui ternissent l'image du pays et de la performance de ces athlètes. Il est surtout là pour nous parler du Kenya et de la particularité de cette vallée qui cultive autant de champions.

Son introduction est étonnante mais super pertinente. Un silence règne dans la salle de conférence. Il commence par la présentation de La vallée du Rift dont on a le privilège d'admirer la vue tous les jours. C'est une cicatrice géologique longue de 6 000 kilomètres qui s'étend du Nord de la Syrie et qui finit au centre du Mozambique. Elle coupe en deux la corne de l'Afrique. Elle est aussi surnommée le « berceau de l'humanité » car de nombreux fossiles et de nombreux vestiges archéologiques très anciens y ont été découverts. Cette vallée présente toutes les conditions requises pour créer et conserver des fossiles.

Une théorie concernant l'apparition de la lignée humaine fait jouer un rôle de premier plan à la formation du rift. Elle aurait conduit à une différenciation climatique et environnementale majeure entre la région située à l'ouest, humide et boisée, et la région située à l'est, beaucoup plus sèche et occupée par la savane. Deux lignées évolutives auraient divergé aboutissant à l'ouest aux grands singes arboricoles, et à l'est aux Australopithèques. L'apparition de la bipédie serait une adaptation à la savane.

Il nous parle de l'ethnie des kalenjin (Décathlon à fond la forme) dont est issue la majorité des grands champions. Après plusieurs études poussées, il apparaît que seul les tissus de leur mollet soit plus étirés que la norme. Après il n'y a pas de secrets : beaucoup de travail et de sacrifice. Depuis tous petits, les enfants sont élevés à « la dure ». Leur estomac est habitué à peu manger. Je repense immédiatement à la marmite de ce midi que se partage plus de 700 gamins. Jean Christophe cite l'exemple de l'Ethiopienne Meseret Defar, 6 fois championne du monde et double championne olympique sur 5 000 mètres qui descendait sur son dos tous les jours du bois de chauffe pour quelques birrs. En cas de victoire, les dotations des marathons ou des courses olympiques peuvent leur permettre de mettre à l'abri leurs proches pour plusieurs années, c'est leur motivation. L'athlétisme est l'unique ascenseur social au Kenya et dans les pays limitrophes. Bob reparle du fameux « pied » des Kenyans. Ils le développent, tous les jours, depuis leur plus jeune âge en courant ou marchant sur les terrains pentus et accidentés de la vallée. L'altitude est enfin un élément clé. Lorsque les Kenyans redescendent au niveau de la mer, ils se sentent voler. Cette présentation me fait également penser à un livre que j'ai dévoré juste avant de partir : « *Courir avec les kenyans* » d'Adharanand Finn.

Il aborde enfin les questions politiques. Le pouvoir est essentiellement entre les mains de l'ethnie des Kikuyu. D'origine bantoue, ils constituent le plus important groupe ethnique du Kenya avec 22% de la population totale. Leur plus illustre représentant fut Jomo Kenyatta, leader de l'indépendance, premier président du Kenya en 1963. Bob nous raconte que lors de son voyage en 2008, des tensions ethniques ont éclaté dans tout le pays suite aux élections. Il a dû vite rentrer en Europe. En effet, les autres ethnies ne sont pas représentées au pouvoir ni au parlement, et contestent cette élection en raison de fraudes massives. Les kalenjins, vivant majoritairement dans la vallée du rift, représentent environ 12% de la population.

Nous le remercions chaleureusement d'avoir pris de son temps pour nous parler du Kenya. Je suivrais attentivement ses prochains reportages dans ma bible du week-end.

Je retrouve au restaurant Enock, un des kenyans qui accompagne notre groupe tous les jours. Je lui avais demandé ce matin sa pointure. Je lui ai trouvé 2 paires de running en 43 et quelques t-shirts dans le stock de vêtements et de chaussures que je n'ai pas encore distribué. J'en profite pour également demander leur taille à nos 2 autres compagnons.

Vendredi 13 mars 2015 :

Réveil à 6h pour une sortie longue à jeun fixé à 6h30. Les futurs marathonniens : Zeinab, Fatou, Clovis, Olivier, Jérôme, Lionel et François sont aux anges. Bob préconise une sortie de 1h30 pour le groupe 1. Pour mon groupe, ce sera 1h15 et pour le groupe 3 une heure tout rond. Chacun des groupes part avec un accompagnateur du staff ainsi qu'un Kenyan. Enock, Emmanuel et Paul. Julien est blessé, il restera à la salle de sport avec un programme adapté. Le départ se fait depuis l'hôtel. Rapidement, il y a une bonne côte, on la connaît bien. Afin de ne pas trop puiser dans l'organisme, nous allons démarrer en marchant pour faire monter progressivement le cardio. Nous enchaînons avec un footing de 13,8 kilomètres. Nous quittons la route principale pour suivre des pistes de terre ocre typiques de la région. Le parcours commence par une bonne montée. Puis vient une descente, l'allure augmente, mais je reste prudent et arrive à m'accrocher au groupe. J'en garde en réserve car ici tout se paye tôt ou tard. Bob, nous a averti : *« ici, ce n'est jamais plat. Quand vous descendrez, il faudra ensuite le remonter ! »*. Sous ces conseils, j'ai également glissé un billet de 100 shillings dans mon short. En cas de douleur ou si je n'arrive pas à suivre le rythme, je prendrai un matatu pour rejoindre l'hôtel. Comme tous les matins, nous croisons de nombreux enfants qui partent pour l'école. Nous prenons le temps de serrer quelques mains et d'échanger des sourires. Une phrase revient régulièrement : *"how are you ?"* que les enfants crient même au loin avec souvent un mouvement de la main nous saluant. Au détour d'une longue descente, nous entendons des bruits de pas, il s'agit d'un groupe d'athlètes. Il est vraiment impressionnant.



Bob nous en a parlé. Il y a dans ces groupes des spécialistes ayant des profils différents allant du coureur de 800 mètres jusqu'au marathonien. Durant cet entraînement, il n'y a plus de champion du monde ou de champion olympique, ça attaque de tous les côtés et les

changements de rythme sont violents. Un seul but : faire exploser le peloton.

Ils sont près d'une cinquantaine à marteler le sol d'un pas déterminé avec un rythme qui me satisferait grandement. Ils doivent être en footing de récupération ou en phase de retour au calme du fameux fartlek. Un du groupe crie : *"go muzungu"* ! Littéralement, *"allez les blancs!"*. La dernière montée me finit. Je suis au ralenti, à plus de 7 minutes au kilomètre, il commence également à faire chaud et la poussière est très présente. Je suis néanmoins content de finir cette séance. Compte tenu du paysage et des rencontres, les kilomètres et le chrono passent rapidement. J'ai les jambes lourdes, mais me sent bien. A l'arrivée, je donne le coupe-vent rouge Asics du club de mon père. Emmanuel est super content.

Pour cet après-midi, il est prévu une séance de PPG, j'ai le temps de récupérer. On repart en petit groupe faire un tour en ville avant le déjeuner. On profite pour aller au marché ou se vend les épices et les légumes. On se pose également dans un café pour siroter un soda.



Je fais ma première sieste des vacances : 1h45, je crois que j'en avais besoin.

A 17h, j'ai du mal à suivre la séance gainage coordonnée par Pierre-Evan et Valentin F avec Bob en observation. On s'installe sur l'herbe devant le départ de la piste de parapente. Quelle vue ! Il commence à pleuvoir, les premières gouttes des vacances, c'est vraiment léger. Bob décide rapidement de séparer le groupe en 2 du fait de la différence de niveau. Sûrement à tort, mais je fais très rarement ces exercices et suis mis donc d'office dans le second groupe. Laurent reprend la main avec des pompes et divers exercices.

Repas et debriefing habituel qui annonce une grosse journée pour demain. Je confirme également ma présence pour le safari dans une réserve située à quelques kilomètres d'Iten pour l'après-midi. François avec son humour décalé continue ses blagues. Il cherche à acheter de l'ugali en ville. Bob lui déconseille d'en ramener dans sa valise.

Je reste au bar. Bob y est systématiquement de 22h à 23h. En effet, il est soumis au contrôle de l'agence mondiale contre le dopage. Il doit donc fixer une heure par jour durant laquelle il est à disposition et joignable. Sous les conseils de Bob, je commande un Alvaro. C'est la première fois que j'y goûte, c'est super bon. Le géant industriel kenyan East African

Breweries Limited, qui produit la marque de bière Tusker, a lancé en 2008 cette boisson non alcoolisée. Avec ses saveurs ananas et pêche, Alvaro fait même de l'ombre aux géants américains. Bob continue avec ses anecdotes, il pourrait facilement en faire un livre. La majorité des stagiaires sont déjà couchée, Il nous parle notamment de son premier cross du figaro, son meeting à Rieti ou de sa belle histoire avec Arthémon Hatungimana, jeune burundais et futur médaillé au 800 mètres au championnat du monde de Göteborg en 1995. C'est d'ailleurs maintenant l'entraîneur du fils de Jean-Pierre au PUC.

Samedi 14 mars 2015 :

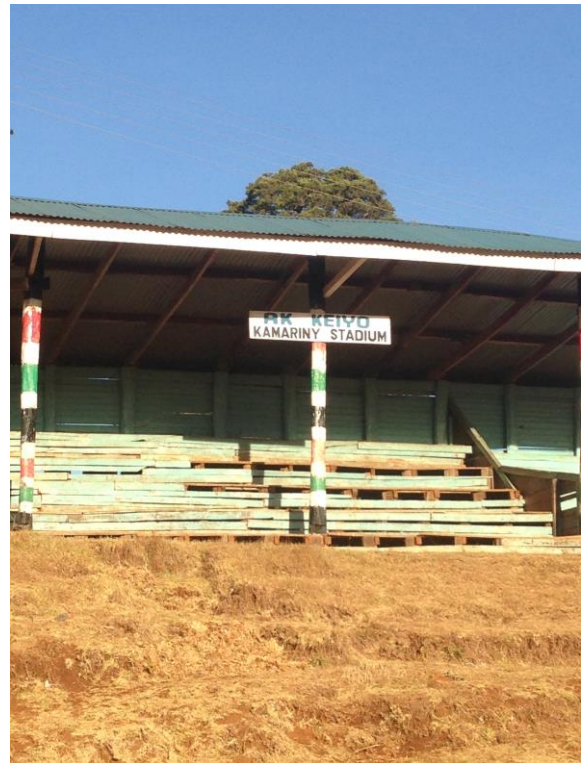
Notre dernière journée complète à Iten s'annonce bien chargée. Au programme à 9h, une séance sur la piste du Karaminy coupée par des fractionnée dans les côtes.

Footings d'échauffement de 20 min pour arriver au stade. Des moutons ont rejoint le centre de la piste, c'est mieux que la tondeuse à gazon. On enchaîne ensuite avec les habituels éducatifs et ligne droite. Les 3 groupes sont de nouveau constitués. Je vais m'accrocher.

Bob annonce la séance : 3 x (400-300-200-150) avec 400m lent en guise de récupération entre les 3 séries + 6 côtes de 150m (2 au train, 2 X 50m vite/50m lent/50m vite, 2 en progression pour finir à bloc) + 200-200-300. En distance d'effort, cela représente presque 5 km et une séance de plus de 2h.

A partir de la fin du second block, je commence à décrocher. Je manque de rythme. Bob me demande de m'accrocher, de partir avec le groupe et de m'arrêter 50m ou 100m plus tôt que les autres selon la distance. J'arrive à limiter la casse. On enchaîne ensuite avec les côtes. Elle est située juste à côté du stade, Bob la fractionne en 3 fois 50 mètres. Le rythme selon les séries est très différent, cela permet de varier les plaisirs. La cardio et l'acide lactique commence à remonter dans les cuisses. La chaleur et la poussière sont toujours très présentes. La séance passe plus rapidement que je ne le pensais.

On retourne ensuite sur la piste pour le dernier block. Bob nous annonce finalement que nous ne ferons que 2 fois 200 mètres mais il veut qu'on finisse à fond. Ce fut le cas, on finit tous sur le côté de la pelouse effondrée. Mon débardeur blanc a pris des tendances ocre. Ce fut une sacrée séance, content d'en avoir fini.



Sur les grilles du stade, un panneau annonce une compétition jeudi prochain. Le niveau risque d'être relevé. Ce sera un 3 000 mètres masculin et un féminin. Les vainqueurs recevront 6 000 schillings. Les 3 premiers seront récompensés avec une parité dans les primes. C'est dommage que l'on rate ça. Depuis le premier jour, j'avais aperçu des baraquements abandonnés qui bordaient le long du stade. C'est en fait, les premiers camps d'entraînements. Ils n'ont pas été bien loin, ils sont à 5 mètres de la cendrée et sont dorénavant fermés du fait notamment des problèmes d'hygiène. Par curiosité et en

compagnie d'Alexandre L, je rentre dans une des baraques en bois. On y trouve de sombre et minuscule pièces tapissées de journaux montrant les uns de champions d'athlétisme. On y reconnaît aisément Haile Gebreselassie, le célèbre voisin Ethiopien. Les conditions de vie devaient être vraiment sommaires. On y trouve également une épicerie et même une caserne de pompier pour nos amis Laurent et Greg.

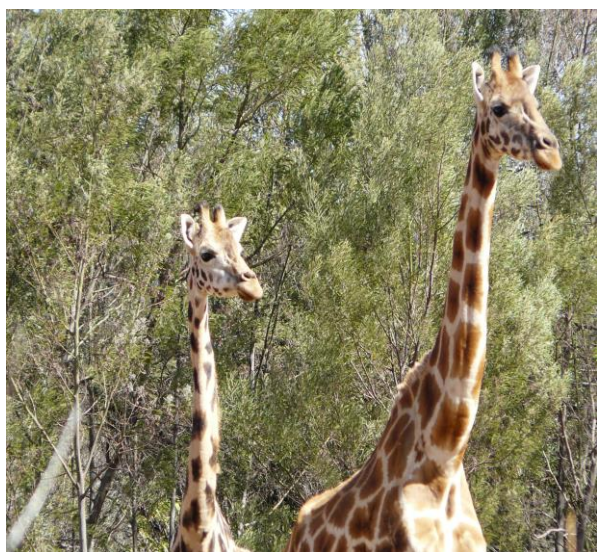
L'histoire des camps d'entraînement au Kenya remonte à près de 50 ans. Peu avant les Jeux Olympiques de Mexico, on parquait déjà, dans quelques baraquements sommaires, quelques espoirs ou futurs portes drapeaux. Les objectifs étaient clairement définis par la haute hiérarchie d'un Etat seulement indépendant depuis décembre 1963 : vous êtes des soldats, vous êtes nos ambassadeurs, vous devez gagner des médailles. Kip Keino remporte la première médaille d'or olympique du Kenya en 1968 sur le 1 500 mètres et fini second du 5 000 mètres.

La formule moderne des camps d'entraînement remonte au milieu des années 90. Les premiers sponsors sont déjà là et les premiers coureurs européens osent ce grand voyage. Ce sont des baroudeurs, des aventuriers, des pionniers, Bob en fait parti. Ils ne craignent pas cette route montagneuse et ses embûches pour rejoindre Nyahururu où est implanté le fameux camp de Moses Kiptanui. Ils ne redoutent pas de dormir à la dure dans de modestes hôtels où les repas sont à base d'ugali et de chapatis. Ils sont portés par le désir de comprendre, d'interpréter, d'analyser comment ces Kenyans arrivent à rafler toutes les médailles des podiums des championnats sur fond et du demi-fond.

Maintenant, des dizaines de centres d'entraînement se sont formés notamment à Eldoret et à Iten. Pour la plupart, ces derniers ont été créés par des athlètes retraités ou non, investissant dans des sortes de motels à la kenyane, plus ou moins rustiques, pour accueillir ces travailleurs immigrés du monde rural en quête eux aussi d'endurance et d'un hypothétique passeport pour le succès. Quelques shillings peuvent suffire pour rester dans ces camps à s'entraîner avec l'objectif de se faire repérer par un manager. Pour d'autres, il s'agit de trouver refuge chez un parent pour se greffer sur un groupe. Le chemin de la gloire est simple : plusieurs séances par jour. Cela commence généralement par un footing le matin au chant du coq, puis en matinée sur la cendrée, pour finir le soir pour un footing de récupération.

Nous partons vers 14h. C'est l'heure du safari, que Bob arrive à négocier à 1 000 schillings soit 10€ par personne. Nous sommes beaucoup moins nombreux que mercredi. La réserve naturelle de Sergoit est pourtant située à environ 40 minutes d'Iten. C'est déjà plus raisonnable. Nous partons à 7, un seul matatu est nécessaire. Peu avant l'arrivée, on voit au loin des girafes, on sent que ça se précise. On arrive devant l'entrée, de longues et hautes barrières clôturent la réserve, on se sent un peu dans Jurassic Park. Le safari se fera en marchant, un ranger avec une combinaison verte mentionnant Kruger, comme le célèbre parc sud-africain, nous accompagne. Le petit groupe se dirige vers une forêt d'eucalyptus, on y croise nos premières gazelles et impalas. A notre approche, elle détale rapidement avec des enjambées dignes de triple-sauteur. On poursuit la marche et on tombe sur une étendue d'eau. On y aperçoit des échassiers et surtout une colonie de grues couronnées, sympa leurs petites houpettes. On continue d'avancer et tombons sur une gazelle morte. Un renard est passé par là. Au loin, on voit deux girafes, le guide décide de les contourner en nous dirigeant vers un petit bois. A l'arrivée du bosquet, nous croisons de nouveau des gazelles apeurées et tombons nez à nez avec 3 girafes en train de déguster des pousses d'acacias. Je suis impressionné par leur taille et leur trait. Rapidement, une des girafes prend la pose pendant que les deux autres continuent d'apprécier leur repas. On en profite pour les

mitrailler de photos et prendre des selfies. La plus proche est à peine à une dizaine de mètres. Hamid nous cite la fameuse phrase du le séjour : « *Guillaume, on est où là ?* ». Yoan filme la scène avec le caméscope. Pierre-Evan enfle le maillot de Saint-Malo pour une dernière pose tandis qu'Olivier et Christophe continue d'admirer la grande Sophie. On les laisse tranquille et reprenons notre marche, quelques minutes plus tard, nous retrouvons 2 nouvelles girafes. En fait, c'étaient celles que l'on devait voir initialement. Elles sont un peu plus éloignées et moins en confiance. Le parc Sergoït accueille 15 girafes, on a donc eu de la chance. Christophe avait déclenché son GPS, on a fait plus 5 kilomètres durant la balade de 2 heures. Je ne suis pas déçu, cela ne valait vraiment pas la peine de s'en priver.



Sur le retour à Iten, nous nous arrêtons devant la piste de Lornah Kiplagat pour une dernière photo. Nous étions passés devant lors de notre sortie longue de la veille. Il est déjà plus de 17h45, nous retrouvons le groupe devant l'arche, ils font le dernier footing de récupération. Nous avons raté la dernière photo devant la passerelle du restaurant, le safari en valait la peine.

Je suis décidé à faire un dernier footing de récupération. Pierre-Evan est également motivé. Je lui propose de retourner au stade. J'aimerais y faire mes dernières vidéos dont celle pour remercier notamment ceux qui ont participé à la collecte de vêtement. Malgré la séance de ce matin et le safari, J'ai la forme. Nous regagnons le stade en un peu plus de 18 minutes avec des passages à plus de 15km/h. Je commence à retrouver mes jambes sur la fin du

séjour. On croise le groupe de Jean-Pierre accompagné par Brian, qui doit avoir 6 ans et qui réalisera près de 6 km pieds nus avec ce groupe. A mon retour, Jérôme me raconte avec beaucoup d'émotions ce passage.

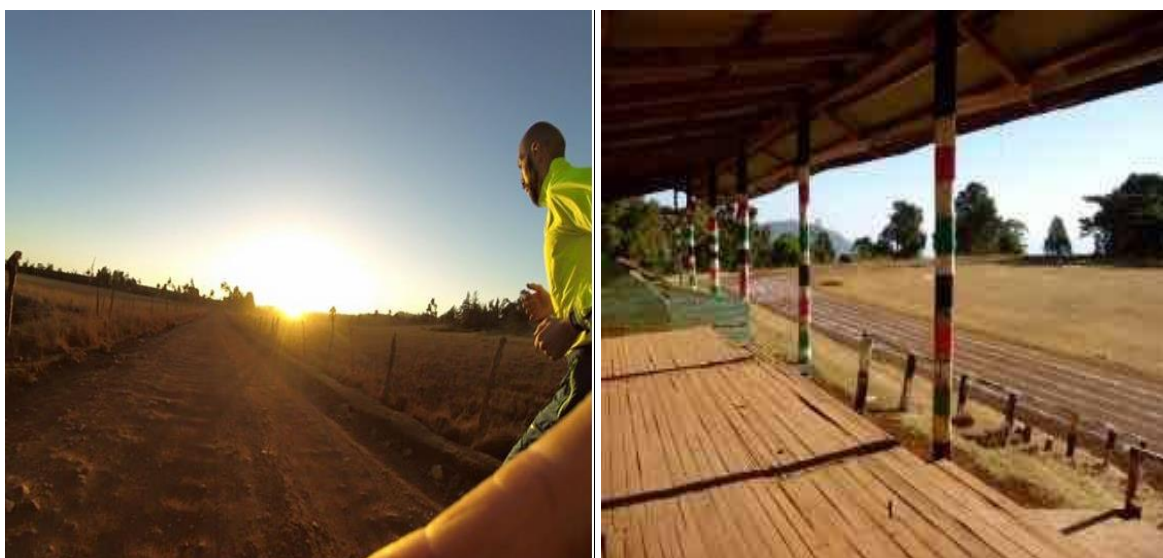
Nous sommes seuls au stade, c'est vraiment un instant privilégié, la lumière est magique et commence à tomber sur la vallée. Sur le retour, nous continuons sur un bon rythme en finissant sur du 16 km/h. On croise des enfants dont le dos est chargé de branches et de morceaux de bois, ils ont néanmoins le sourire.

Après une Tusker, c'est déjà l'heure du dernier debriefing. Bob annonce qu'il amènera les dernières affaires présentes dans la salle de conférence à la Saint Patrick's High School. Nous remettrons également une enveloppe demain aux 3 kenyans qui nous auront accompagnés durant nos entraînements. Cela sent déjà la fin du séjour. Bob annonce que le stage a été une réussite et qu'il pense reconduire prochainement cette expérience. Ce sera toujours sur ses terrains d'entraînement, peut-être à Fort-Romeu, dans les Vosges, en Ethiopie, en Afrique du Sud (Potchefstroom) et bien naturellement à Iten. Je sens que quelques potes seraient déjà partants.

Dimanche 15 mars 2015 :

Il est 6h30, dernier footing à jeun finissant par un dernier tour de piste au Kamariny Stadium. Le groupe intermédiaire fait presque 9 kilomètres. Fatou, Clovis et François jouent les prolongations, ils veulent franchir le cap des 100 kilomètres durant la semaine. Le premier groupe en est déjà à 130 km.

J'avais ramené 2 sacs plastiques. Je récupère, au bord du chemin, un peu de terre rouge et également celle de la piste qui nous aura accompagné durant le séjour. Je profite jusqu'au dernier instant de ce moment, je n'aurais peut-être jamais l'occasion de revenir ici. Nous rentrons avec un peu de nostalgie, c'est la dernière fois que l'on emprunte ce petit chemin.



Je finalise mon sac, le départ est prévu à 11h. C'est beaucoup plus simple qu'à l'aller. Je n'ai plus que mon sac à dos qui m'a suivi lors de mes derniers périples. Je vais pouvoir y coudre

un nouveau drapeau à mon retour. Il doit faire un petit plus de 10 kilos, pas de comparaisons par rapport à l'aller. J'y ai glissé dedans un grand sac de sport qui est maintenant vide.

L'heure du départ est arrivée, le minibus a presque une heure de retard. Jean-Pierre, en bon père de famille, avait prévu le coup en négociant avec Bob un départ plus tôt. En effet, notre vol n'est qu'à 23h40, mais il faut s'attendre à tout, « *on est en Afrique* ». On croise les doigts pour éviter la crevaison ou la panne, nous ne sommes pas à l'abri. Nous avons 9h de trajet pour rejoindre la capitale. Bob avait prévu le plan B au cas où, des matatus étaient prêts à arriver en cas de retard trop important du minibus. Enock, Emmanuel et Paul sont sur le toit, ils nous aident à charger les valises.

Nous savourons les derniers moments de partage avec Bob, un grand athlète et un grand Monsieur. Au-delà de l'aspect sportif, ce séjour restera inoubliable au niveau des rencontres et de cette expérience partagée. Je lui souhaite un bon courage pour la suite de sa préparation et lui donne rendez-vous le 25 août 2015 pour la finale du championnat du monde à Pékin sur le 3 000 mètres steeple, on sera tous derrière lui.

Comme dit Bob, on pourra dire : « *maintenant je sais ce que c'est le Kenya !* »

Nous arrivons sans encombre à l'aéroport de Nairobi vers 20h. Nous procédons au rapide enregistrement des valises. Cela sent vraiment la fin. Nous embarquons dans le vol Kenya Airways, direct pour Paris.

Lundi 16 mars 2015 : NAIROBI - PARIS CDG

Je dors pratiquement tout le voyage. Au moins, je ne dérange pas M'hamed, mon voisin durant le vol. Il faut que je sois en forme. Après les 21h de transport, j'enchaîne directement avec ma journée de travail. Le vol atterrit comme prévu à 6h20. Le temps de récupérer mon sac, de prendre un petit déjeuner, je suis déjà dans le TGV en direction de Marne-la-Vallée. J'arrive au travail avec ma barbe d'une semaine, je prends rapidement ma douche et suis opérationnel à 9h. La réalité parisienne me rattrape, j'ai plus de 250 mails à consulter mais ai encore la tête à Iten.

Même si des centaines de coureurs du monde entier viennent à Iten, entreprendre un tel voyage reste une aventure. Voyage initiatique pour nombreux d'entre nous, séjour presque monastique pour certains, un stage à Iten c'est quand même particulier. Tout a été dit, tout a été écrit, tout a été filmé mais rien ne remplace le contact du pied avec la terre rouge, avec ces hommes, ces femmes et enfants que l'on croise avec le sourire dès le petit matin. Tout le monde s'attend à ce que j'améliore mes chronos après mon passage en Kenya. Je retiens surtout l'ouverture sur les autres et je me sens encore plus privilégié d'avoir grandi dans mon environnement. Après mes retours de voyage, j'entends souvent le refrain de la chanson de Maxime Le Forestier, « *Etre né quelque part* ». Je l'ai de nouveau dans la tête.

Pour conclure, je tenais à remercier Bob Tahri pour la qualité et l'animation très professionnelle de ce stage ainsi que toute l'équipe qui a coordonné cette aventure : Jean-Pierre, Laurent et Bruno.

Palmarès de Bouabdellah Tahri

International

Année	Compétition	Lieu	Place	Épreuve
1996	Championnats du monde juniors	Sydney	7e	3 000 m steeple
1998	Championnats d'Europe	Budapest	10e	3 000 m steeple
1999	Championnats du monde	Séville	12e	3 000 m steeple
2000	Coupe d'Europe des nations	Gateshead	1er	3 000 m steeple
	Championnats du monde en salle	Lisbonne	11e	3 000 m
2001	Coupe d'Europe des nations	Brême	1er	3 000 m steeple
	Championnats du monde	Edmonton	5e	3 000 m steeple
	Coupe d'Europe des nations	Annecy	1er	3 000 m steeple
2002	Championnats d'Europe	Munich	4e	3 000 m steeple
	Championnats du monde	Paris	4e	3 000 m steeple
2003	Finale mondiale	Monaco	5e	3 000 m
	Coupe d'Europe des nations	Bydgoszcz	1er	3 000 m steeple
2004	Jeux olympiques	Athènes	7e	3 000 m steeple
	Coupe d'Europe des nations	Florence	2e	5 000 m
2005	Championnats du monde	Helsinki	8e	3 000 m steeple
	Championnats d'Europe de cross	Tilburg	1er	Cross par équipes
	Championnats d'Europe	Göteborg	3e	3 000 m steeple
	Finale mondiale	Stuttgart	3e	3 000 m steeple
2006	Coupe du monde des nations	Athènes	3e	3 000 m steeple
	DécaNation	Paris	1re	3000 m steeple
	Championnats d'Europe en salle	Birmingham	2e	3 000 m
	Championnats du monde	Osaka	5e	3 000 m steeple
2007	DécaNation	Paris	1re	3000 m steeple
	Finale mondiale	Stuttgart	4e	3 000 m steeple
	Jeux olympiques	Pékin	5e	3 000 m steeple
2008	Finale mondiale	Stuttgart	7e	3 000 m steeple
	Championnats d'Europe en salle	Turin	2e	3 000 m
2009	Championnats du monde	Berlin	3e	3 000 m steeple
	Finale mondiale	Thessalonique	3e	3 000 m steeple
	Championnats d'Europe	Barcelone	2e	3 000 m steeple
2010	Coupe continentale	Split	3e	5 000 m
2011	Championnats du monde	Daegu	4e	3 000 m steeple
			1er	3 000 m
2013	Championnats d'Europe par équipes	Gateshead	2e	5 000 m

National

Champion de France du 3 000 m steeple en 1998

Champion de France du 1 500 m en 2004 et 2006

Champion de France du 3 000 m en salle en 2001

Champion de France du Marathon en 2014

Records

Record d'Europe du 3 000 m steeple à Berlin en 2009, en 8 min 01 s 18 (record amélioré le 6 juillet 2013 par Mahiedine Mekhissi-Benabbad en 8 min 00 s 09).

Ancien détenteur du record d'Europe du 5 000 m en salle à Metz le 14 février 2010 en 13 min 11 s 13.

Record de France junior du 3 000 m en 1997 à 2 reprises, 7 min 54 s 82, puis 7 min 48 s 98.

Record de France du 3 000 m en salle à Stockholm en 7 min 33 s 73.

Record d'Europe du 2 000 m steeple à Metz en 5 min 15 s 96.

Records personnels				
	Épreuve	Temps	Date	Lieu
Plein air	1 500 m	3 min 32 s 73	19 juillet 2013	Monaco
	Mile	3 min 52 s 95	12 juillet 2002	Rome
	3 000 m	7 min 33 s 18	28 juillet 2009	Monaco
	3 000 m steeple	8 min 01 s 18	18 août 2009	Berlin
	5 000 m	13 min 12 s 22	18 mai 2014	Shanghai
	10 000 m	27 min 31 s 46	1er mai 2011	Palo Alto
	Marathon	2 h 16 min 28 s	12 octobre 2014	Metz
Salle	1 500 m	3 min 36 s 34	3 février 2002	Stuttgart
	Mile	3 min 56 s 11	10 février 2009	Liévin
	3 000 m	7 min 33 s 73	10 février 2010	Stockholm
	5 000 m	13 min 11 s 13	14 février 2010	Metz

Reportages cités dans le carnet de voyage :

Intérieur Sport : « Bob Runner, sur la piste rouge » (2009) en libre consultation sur le site de canalplus.fr et « Sans limite ni frontière » (2011) en libre consultation sur le site de canalplus.fr.

Pour la petite anecdote : en les revisionnant, j'ai cru reconnaître Paul au moment où Bob remonte sa course à Berlin sur son téléphone portable. Il nous avait caché ça !

« Iten, terre de champions » diffusé sur beinsport (2014)

Association Fungana : don possible via paypal sur le site <http://www.fungana.com>.

Le meeting, qui permettra de financer la rénovation de la cuisine, se tiendra le samedi 30 mai à 14h au complexe sportif des Maradas à Cergy-Pontoise. Vous pouvez également venir en tant que spectateur.

Un sacré groupe avec la même passion, qu'ils soient espoir ou vétéran 2, qu'ils viennent de Bretagne, de Moselle ou de Rodez, ci-après la team qui restera à jamais les premiers stagiaires du Bob Tahri Training Camp.



Ci-après une rapide présentation des membres du groupe et un retour sur cette expérience. Même ordre que sur la photo, de gauche à droite.

M'hamed Meghazi, 40 ans, j'habite à Cesson dans le département de la Seine-et-Marne. Record en 32'55 sur 10 km - 2h37m au marathon. « Il est ou Guillaume ? C'est encore loin, encore 2 heures ! Super stage et c'était un kiffe de partager ces moments inoubliables ».

Fatoumata Sankhare, 35 ans, j'habite à Paris. Record en 2'16 au 800 mètres - 4'35 au 1 500 mètres - 10'20 au 3 000 mètres - 18'00 au 5 000 mètres - 37'30 au 10 km - 1h28m au semi-marathon. « Expérience enrichissante, humaine et inoubliable »

Zeinab Bazzi, 32 ans, j'habite à Paris. Record en 43'57 sur 10 km - 1h38m11s sur semi-marathon et 3h45m54s sur marathon. « Ce stage a été une expérience très riche pour moi. Cela m'a permis de pratiquer un sport que j'aime beaucoup en très bonne compagnie et de découvrir un joli pays. Pendant ce séjour, j'ai appris que tu peux être un athlète hors du commun tout en restant modeste et abordable. Que tu peux garder le sourire et une attitude positive malgré les difficultés de la vie de tous les jours, que tu peux être généreux et accueillant même si tu n'as pas beaucoup de choses à donner. »

Anthony Ricardo, 27 ans, j'habite à Creancey dans le département de la Haute-Marne. Record en 32'00 sur 10 km - 1h13m sur semi-marathon. « Ma phrase du stage : le chauffeur du bus à qui je demande combien de temps il reste, à chaque fois la même réponse : encore 2 heures ! L'Afrique quoi ! »

Clovis Seigneur, 26 ans, j'habite à Viry-Chatillon dans le département de l'Essonne. Record en 35'33 sur 10 km - 1h19m25s sur semi-marathon - espère une belle performance sur le prochain marathon de Paris. « Densité de coureurs de très haut niveau à iten. Le super groupe avec une belle entente. Et la qualif du PSG jusqu'au bout de la nuit. »

Grégory Rougerie, 42 ans, j'habite à Berre l'Etang dans le département des Bouches-du-Rhône. Record en 1'55'30 au 800 mètres - 3'55'30 au 1 500 mètres - 8'34'30 au 3 000 mètres - 31'41 au 10 km et 1h10m38 au semi-marathon. « Je retiendrai de ce stage : les paysages sauvages des hauts plateaux kenyans et la superbe rencontre avec Bob. Les moments de partage avec le groupe que ce soit en courant où face aux rigolades dans les autres moments. Sans oublier notre François, Quel déconneur ! Comment lui dire. Super groupe et à jamais les premiers »

Christophe Gamberoni, 45 ans, j'habite à Metz dans le département de la Moselle. Record en 3h57 sur marathon. « Une magnifique aventure humaine avec de vrais moments forts. Sans doute le voyage que je ne ferai jamais. Une découverte de ce qu'est réellement la souffrance. Nous sommes si bien lotis que nous l'oublions. »

Olivier Fournier, 29 ans, j'habite à Rodez dans le département de l'Aveyron. « Découverte du berceau de la course à pied, une aventure humaine et sportive incroyable au contact d'un sportif de haut niveau ».

Bruno Grandidier, j'habite à Metz dans le département de la Moselle.

Fanny Publier, 42 ans, j'habite à Igny-Comblizy dans le département de la Marne. Record en 50' sur 10 km - 1h50m47s sur semi-marathon et 4h15 sur marathon. « Ce séjour m'a ouvert sur le monde. J'y ai rencontré des personnes formidables autant dans la team qu'à l'extérieur. Une belle découverte sportive, humaine et ce paysage. Ses habitants sont toujours souriants, nous ont donné du bonheur. Une graine a été semée en moi, et depuis mon retour, je tente de la cultiver au mieux. »

Helene Vercoutere, 20 ans, j'habite à Garches dans le département des Hauts-de-Seine. Record en 27'03 sur 200m et 1'05'85 au 400 mètres. « Visite des écoles d'Iten et de voir ces visages illuminés de joie ».

Remi Deprez, 21 ans, j'habite à Thiais dans le département du Val-de-Marne. Record en 54' sur 400 mètres et 2'02 sur 800 mètres. « J'ai énormément apprécié les 2 soirs lors desquels Bob nous a raconté ses expériences personnelles d'entraînement, de courses et de stages. On a pu voir de plus près ce qu'était un athlète de haut niveau. Et bien sur cette vue sur la Rift Valley à toute heure du jour. »

Jérôme Sordello, 36 ans, j'habite à Lyon dans le département du Rhône. Record en 35'18 sur 10 km - 1h20 sur semi-marathon et 2h50m50s sur marathon. « Je retiens surtout les rencontres et les moments partagés avec les enfants qui, en te voyant, te sourient, se mettent à courir et te demandent comment tu vas avec un « how are you » prononcé « oh voyou ».

Remi Thivolle, 20 ans, j'habite à Chassieu dans le département du Rhône. Traileur (7ème espoir français), 6^{ème} de la Saintexpress 2014 et 3^{ème} de la Saintesprint 2013. « Une aventure magnifique, tant sur le plan sportif que sur le plan humain. La rencontre d'une des idoles de mon enfance qu'est Bob Tahri. Une superbe expérience en plein cœur de l'Afrique, dans un pays qui ne vit pas comme le nôtre, qui compense son faible développement par un excès de bonne humeur, serviabilité et par une tolérance accrue à la souffrance. En bref, une semaine inoubliable »

Matthieu Chassagnard, 33 ans, j'habite à Paris. Record en 38'05 au 10 km - 1h28m au semi-marathon et 3h18m au marathon.

Pierre-Evan Bourquin, 27 ans, j'habite à Saint-Malo dans le département de l'Ille-et-Vilaine. Record en 1'58'48 au 800 mètres - 4'01'96 au 1 500 mètres - 8'55'60 au 3 000 mètres et 9'34'42 au 3 000 mètres steeple. « Super stage, super groupe, super encadrement, super lièvres (nos 3 friends), superbes paysages, superbes rencontres et super Bob. La phrase de Pierre-Evan : « faut s'adapter ». »

Hamid Ould Braham, 46 ans, j'habite à Metz dans le département de la Moselle. « Une merveilleuse aventure humaine gravée à jamais. Guillaume on est où ? »

Hodha, 39 ans, j'habite à Paris.

Alexandre Labbé, 19 ans, j'habite à Plabennec dans le département du Finistère. Record en 16'15 au 5 000 mètres, 33'29 au 10 km. « Super stage, expérience enrichissante, magnifique aventure humaine et sportive »

Wilfrid Lebreton, 41 ans, j'habite à Janzé dans le département de l'Ille-et-Vilaine. Record en 15'57 au 5 000 mètres et 32'31 sur 10 km. « Un stage organisé par un athlète hors du commun qui m'a prouvé qu'il était plus qu'un athlète. Il m'a fait découvrir le berceau de la course à pied où les enfants ont toujours la banane. Le tout entouré d'un groupe extra avec des personnes qui ont la même passion. »

Laurent Maire, 40 ans, j'habite à Lyon dans le département du Rhône. Record en 48'13 au 400 mètres - 1'53'95 au 800 mètres - 5'98 au 50 mètres. Je retiendrais : « Qui n'a pas payé sa bouteille d'eau. Qui doit encore régler son safari. Non, je ne peux pas te rembourser en euros si tu me paies en schillings. Qui n'a pas mangé dans le bus à l'aller. »

Valentin Foret, 24 ans, j'habite à Gorron dans le département de la Mayenne. Record en 4'07'56 sur 1 500 mètres - 33'49 au 10 km - 1h15m46s au semi-marathon. « Super groupe, super expérience, paysages à couper le souffle et dépaysement total ».

Guillaume Gonel, 31 ans, j'habite à Damery dans le département de la Marne. Record en 33'17 au 10 km - 1h11m57s au semi-marathon. « Rêve éveillé et en prime : fêter mon anniversaire au Kenya avec Bob qui m'apporte mon gâteau »

Lionel Dincuff, 52ans, j'habite à Metz dans le département de la Moselle. Record en 1h34m02 au semi-marathon - 3h27m25s au marathon. « Les sourires des enfants à chaque détours des chemins sont les richesses que nous devrions apprendre à redécouvrir et à faire grandir en et autour de nous »

Valentin André, 25 ans, j'habite à Levallois-Perret dans le département des Hauts-de-Seine. Record en 8'54 au 3 000 mètres steeple - 29'55 sur 10 km. « Dans la peau des Kenyans le temps d'une semaine »

Alexandre Gauguin, 24 ans, j'habite à Mareil-sur-Loir dans le département de la Sarthe. Record en 16' au 5 000 mètres - 32'50 au 10 km - 1h12m au semi-marathon (champion de France junior de semi-marathon en 2008/2009). « Formidables rencontres (stagiaires, Bob et kenyan) avec un décor majestueux. J'ai vécu comme dans un reportage. Moment qui m'a marqué : lorsque Bob nous a amené au stade et à raconté ce que représentait le « Go hard or gome home »

Yoan, 16 ans, j'habite à Metz dans le département de la Moselle. « Je suis super heureux d'avoir pu participer à ce stage avec Bob. J'ai fait de belles rencontres. Je n'oublierai pas ce séjour. »

Guillaume, 14 ans, j'habite à Metz dans le département de la Moselle.

Julien Duroux, 20 ans, j'habite à Limoges dans le département de la Haute-Vienne. Record en 1'55'19 au 800 mètres - 3'58'41 au 1 500 mètres et 32'33 sur 10 km. « Supers rencontres, découverte d'un pays magnifique, un pays riche par sa beauté. Le panneau Pop-Pahri à l'aéroport »

François Battle, 45 ans, j'habite à Metz dans le département de la Moselle. Record en 38' sur 10 km - 1h25m sur semi-marathon - 3h11m au marathon. « Les couleurs ont été la ligne de nos foulées : le rouge poudré jusque dans les cheveux, le bleu révélé du ciel sous l'or solaire, le blanc des sourires sur nos passages, le ruban multicolore des commerces tout au long de la route »

Jean-Pierre Giorgi, 47 ans, j'habite à Paris. Record en 38'10 au 10 km - 3h06m au marathon. « Nous étions parti pour vivre une expérience sportive, puis au final ce fut une expérience humaine hors du commun qui nous a cueilli lors de ce stage au Kenya en compagnie de Bouabdellah Tahri. »

Tarif du stage : 1 790 € incluant tout sauf les boissons et les safaris.



Fiche identité du KENYA :

Population estimée : environ 41,8 millions d'habitants.

Espérance de vie : Hommes : 61,8 ans - Femmes : 64,8 ans.

Taux de fécondité : 3,76 (2013)

Taux d'alphabétisation : 87 %.

Pays limitrophes : Ouganda, Tanzanie, Soudan, Ethiopie et Somalie.

Religions : 45 % de protestants, 33 % de catholiques, 12 % d'animistes et d'hindous, 10 % de musulmans.

Monnaie : Shilling kényan - taux de change : 1 € = 101 KES.

