

La course MORAT-FRIBOURG (6.10.2007)
17.17 km de méditation et de réflexion.
Oui, je l'ai faite.

Le but

Nous avons discuté dans plusieurs réunions du comité directeur notre projet FIMM-Fribourg-Santé et pensons que la santé est vraiment un capital important pour nous, migrantes et migrants vivant dans ce pays.

Cet article est pour but de partager avec vous une expérience personnelle avec un français simple et avec des réflexions un peu rêveuses, de quelqu'un qui croit en l'importance de la santé. Certes, l'importance de la santé dans la vie de chacun est un évidence, mais souvent, absorbé par plusieurs soucis, on l'oublie ou on la néglige.

Cette course, je l'ai fait en portant le polo avec le logo de FIMM-Fribourg, en rêvant qu'à partir de l'année prochaine, il y aura toujours plus de migrantes et migrants qui participent à cette course.

La raison

Mais vous me posez la question : quand est-ce que l'idée de courir Morat-Fribourg m'a-t-elle interpellé ?

Ma réponse est simple : suite à un contrôle de routine il y a une année, mon bulletin de santé était un peu alarmant. J'ai un taux de cholestérol (graisse) et de glycérine (sucre) assez élevé, plutôt vers limites supérieures. La doctoresse traitante m'a prescrit quelques médicaments de prévention et m'a conseillé de faire des exercices physiques régulières, tout en expliquant les risques cardiovasculaires et les conséquences graves qui en découlent.

Ma réaction n'était pas un panique total, mais plutôt une surprise. Surprise, pourquoi ? Parce que j'ai toujours fait attention à l'alimentation, à manger équilibré, plutôt plus de légumes que viande, n'abuse pas les desserts sucrés, ne bois que de l'eau, ne fume pas... Et pourtant, l'analyse du sang est quand même alarmant... J'ai alors demandé des explications détaillées pour comprendre davantage ces résultats.

Et finalement je comprends qu'avec le mode de vie que nous menons dans les pays industrialisés, nous ne bougeons pas assez, nos aliments sont trop riches en énergie et le surplus ne peut pas être brûlé, par conséquent il se garde dans le sang. Le stress ne favorise pas non plus l'élimination de ces mauvais éléments. C'est assez simpliste comme explication mais je pense que cela tient, car je ne peux pas nier les résultats de l'analyse sanguine.

Bref, les premiers mois après ces consultations, j'étais anxieux et faisais encore plus attention à ce que je mange. Et dans l'entreprise où je travaille, beaucoup de collègues courent régulièrement à la pause de midi. Il faut dire que nous avons de la chance avec l'infrastructure de l'entreprise : vestiaire, douche, horaire libre de 11h30 à 13h30. Cela nous permet de pratiquer nos courses sans avoir trop de problème. Et c'est ainsi que j'ai débuté la course à pied, sans jamais le pratiquer auparavant, car

dans le passé, dépenser une heure pour courir sans but était pour moi une perte du temps.

La préparation

Les premières courses étaient terribles : après les 2 premiers kilomètres, je suffoquait tellement que c'était impossible de continuer. Et la nuit après la course, j'ai eu mal partout, dans les muscles, dans les cuisses, etc. J'ai dû arrêter au moins 2 semaines avant de pouvoir courir à nouveau. Et petit à petit, je faisais des courses plus longues, 2 km, 4km, 5 km... Au début, 2 fois par semaines, puis 3 fois par semaine. Environ 6 mois après, un de mes collègues m'a offert une bonne surprise en me montrant un autre itinéraire que je trouvais plus long que d'habitude. J'étais angoissé car on courait, et courait... mais je ne retrouve pas le coin de départ. Et finalement, en retournant à l'entreprise, il m'a dit que nous venions de faire 10 bornes. Je lui ai demandé ce que '10 bornes' veut dire. Il m'a expliqué en rigolant, 10 bornes sont les 10 kilomètres. J'étais vraiment heureux d'avoir entendu cela. Mois, qui n'ai jamais couru auparavant, suis capable de faire 10 km. Je rêve ! Mais le rêve est devenu une réalité.

A partir de ce jour là, je sais que mon corps supporte les longues courses, en tout cas jusqu'à 10 km au moins. Et je continuais à courir plus régulièrement, suis plus motivé, me sentais mieux dans mes jambes. Il me suffit une demie journée pour me récupérer (ne plus sentir mal dans les muscles) au lieu de 2 ou 3 jours, voire une semaine.

Un beau jour, il y a environ 3 mois, lors d'une course de routine à la pause de midi, j'ai rencontré un athlète qui travaille en face de mon entreprise, lui aussi, est allé faire son entraînement habituel. Nous avons fait connaissance mutuelle. Il est responsable des coureurs d'entreprise et a déjà participé plusieurs fois la course Morat-Fribourg. Il m'a encouragé de participer cette année à cette course, comme j'habite Fribourg. J'ai tout de suite répondu positif, car pour moi, cela est un défi personnel dans lequel j'aimerais savoir un peu plus sur mon mental, mes capacités de supporter les pressions psychologiques, mes sentiments de ne pas me laisser aller, de pouvoir arriver jusqu'au bout. 17km sont longs, mais si l'on veut vraiment, on peut le faire. J'ai réfléchi un peu simpliste, mais c'est comme ça. Et en plus, cela fait une année que je cours régulièrement, 3 fois par semaine, et les 3 derniers mois, tous les jours 10km, je pense vraiment être capable de faire cette course.

Et c'est ainsi, qu'avec l'encouragement de ce monsieur qui est devenu mon ami, nous avons préparé ensemble les derniers efforts physiques. La première fois que je terminais avec lui les 15km non stop, j'étais heureux comme à chaque longue épreuve. Je me sentais mentalement toujours plus fort. Et le dernier mois, j'ai contacté un ami vietnamien, lui, qui a participé déjà 3 fois la course, pour annoncer que cette année, il ne courra pas seul, que je serai avec lui. Ensemble, nous avons décidé de porter le polo-shirt avec le logo de FIMM-Fribourg pour marquer cet événement, comme quelque chose symbolique que nous, les migrants, nous sommes aussi présents dans ces événements populaires. Avec l'ami italien et vietnamien, j'ai fait plusieurs essais de long parcours les derniers 3 mois avant la course: 2 x 15km, 3 x 17km et 1x 20 km.

L'impression les jours avant la course

Comme plusieurs membres du comité directeur le savent, je suis même venu préparer un buffet d'inauguration la veille, donc 2 jours de travail intensif, au centre AMAF (les Amis Africains) à Courtepin, pour la journée d'inauguration de l'alphabétisation, prévu de longues dates d'avance. Et comme j'ai promis de donner un coup de main à Mme la Présidente de l'AMAF pour le buffet de cette journée d'inauguration, je suis tout simplement venu respecter mon engagement, tout en ayant un léger sentiment de doute pour les résultats de la course. J'ai pratiquement peu mangé, sauf les spaghettis selon les conseils de mes amis sportifs. Et le samedi, après le buffet, j'ai dit aux amis du centre que je rentre pour dormir un peu, histoire de récupérer un peu de force avant la course du dimanche. Vinh, le Président du FIMM-Fribourg a appris que je participe à cette course, m'a fait comprendre ses sentiments d'inquiétude. Il m'a dit de faire attention, pour éviter le surmenage afin d'éviter de craquer. Je pense qu'après une année de préparation, il n'y a pas de raison que je n'arrive pas. Il faut simple y croire et y mettre une bonne dose de volonté, car physiquement, je suis bien préparé. Le pire qui puisse arriver à la course : chopper un crampes ! Mais il ne faut pas y penser, c'est tout. Et boire beaucoup d'eau les 2 jours avant la course selon les expérimentés. Ce que j'ai fait. Tant pis si cela arrive, on abandonne et on essaie une autre fois. Contradictoirement, j'y ai déjà pensé dans ma subconscience.

Le jour J : départ à 10h56 précise.

Selon les horaires, je partirai à 10h56 précis avec les participant du bloc J. Mais en voulant faire quelques photos de souvenir, j'ai demandé à ma femme de nous emmener, moi et mon ami vietnamien, en voiture déjà à 8h00 à Morat. Nous y sommes arrivés vers 8h30. Tout le long du parcours, j'ai vu que la préparation était bien en place. Il y avait des panneaux d'indication partout, des places prévues pour le ravitaillement en eau, des ballons. C'était vraiment impressionnant. Les dernières préparations étaient sur le point d'être terminées. Nous avons alors fait quelques photos de souvenir. Certains coureurs commençaient à se chauffer en faisant de petites courses. Vers 9h00, à la grande place, le programme d'échauffement officiel commençait avec le guide de trois jolies filles, accompagné d'une musique de la danse aérobic magnifique. Il y avait environ quelques centaines de participants. Tout se passait dans une ambiance bonne enfance. On rigolait vraiment bien, car il y avait des gestes pas très faciles à imiter. Certains se disaient ne pas trop en faire, car c'est seulement l'échauffement et il fallait garder l'énergie pour la vraie course. Moi, faisant confiance aux organisateurs, participais sagement à ces exercices de préparation. Je pense que cela m'a bien aidé pour toute la course. Une amie vietnamienne nous a même invité à manger un petit abricot sec, à prendre un bonbon contenant de la vitamine C et nous a expliqué qu'aux stands de ravitaillement, il vaut mieux prendre les boissons énergétiques que de l'eau simple. J'ai beaucoup apprécié ces attentions particulières et sincères. Oh oui, qu'est que nous, les hommes, deviennent sans vos attentions, mesdames.

A 10h20, les organisateurs nous invitaient à gagner le point de départ, et successivement, bloc par bloc, nous avons démarré la course proprement dite, après avoir écouté un bon morceau de fanfare 'live' organisé à chaque départ. L'ambiance était plutôt bon enfant. J'ai même rencontré certains amis qui habitent le même quartier que moi à Fribourg. Le monde est vraiment petit, comme on dit parfois.

Notre bloc J prenait le départ à 10h56 précise. Grâce à l'échauffement avant, je me sentais vite engagé dans la course. L'ami italien avec qui j'ai couru régulièrement est aussi dans le même bloc. Sa présence m'a psychologiquement bien assuré, et je suivais bien ces conseils précieux. Mon seul but est d'arriver à bon port sans craquer, voilà tout ce qui me préoccupait. En cours de route, j'ai rencontré différentes catégories de coureur, de toutes les nationalités, de tous les âges. Certaines personnes âgées m'ont bien surpris. J'ai eu de l'admiration particulière pour ces dames et pour ces messieurs. Ils ont vraiment du courage à cet âge de faire un parcours de 17,17km comme les jeunes. C'est formidable. Et c'est ainsi que le flot de coureurs avançait petit à petit, de Morat à Courgevaux, Courlevon avec une belle montée. De Courlevon à Courtepin, puis Pensiez, le parcours est un long 'faux plat'. Tout le long du chemin, j'ai rencontré des 'habitants du coin' qui nous saluaient chaleureusement et nous encourageaient bruyamment 'Allez, hop hop, courage, bravo, weiter weiter , ...'. Certains nous tendaient des morceaux de pommes, de citrons bien préparés, d'autres nous offraient des gobelets d'eau. Dans cette marrée humaine, je me laissais flâner l'esprit. Je commençais à méditer. Je me mets dans l'esprit du messager de l'époque qui courait pour apporter la bonne nouvelle à Fribourg. Cela doit être motivant, mais aussi une lourde responsabilité. Surtout à l'époque la route de devant pas être bien goudronné comme maintenant. J'ai vu aussi certains jeunes qui fonçaient comme une flèche devant nous. Quelle jeunesse ! A un moment donné, j'ai rencontré des dames d'un certain âge qui couraient souriant et nous disaient : « Allez les jeunes, passez devant, on vous suit... ». Quelle combativité ! J'ai pensé aussi à mes amis du FIMM qui démarraient une longue course pour encourager l'intégration des migrantes et des migrants. Comme pour cette course, il y a aussi des hauts et des bas. Et malgré toutes difficultés, on avançait à petits pas. Certains ne se laissent pas aller, d'autres ont tendance à quitter le bateau, mais dans l'ensemble, il y a toujours du monde. Comme pour cette course, certains avançaient plus vite que d'autres, mais tout le monde avançait. C'est beau tout cela. C'est formidable, cette volonté humaine. Eh bien, honnêtement, pendant cette course, j'ai pensé à notre devise du FIMM-Fribourg : 'Ensemble, nous construisons', et je dirai même plus, dans cette circonstance précise : 'Ensemble, nous avançons, pour l'humanité'. Et je rêve un monde où l'on se parle avec les mots d'amour, se partage nos expériences, s'entraider...Oui, je rêvais, et c'était un beau rêve, en avançant avec tout ce groupe de coureurs, de tous les continents, de tous les races...Retourné à la réalité, je me trouvais à la montée de la Sonnaz, réputée d'être raide, dur...Et effectivement, c'est le plus dur moment, car ça monte fort, court et très raide. Là, de nouveau j'ai rencontré beaucoup de supporters qui criaient : 'Allez, courage !', 'C'est bientôt l'arrivée, bravo, continuez !'. C'est bientôt fini, bientôt la victoire !'. Que c'est beau, ces encouragements ! Là je me suis dit : 'ce n'est pas le moment de m'arrêter. Tu n'as pas le droit de te laisser aller. Montre toi-même que tu es fort, que tu es capable d'arriver jusqu'au bout. Ne déçois pas toi-même, tes amis, ces supporters...Et avec cette volonté de fer, je continuais à monter, à grimper, parcelle par parcelle. Je grignotais mètre par mètre, à la belle montée de la Sonnaz. A ma grande surprise, j'ai rencontré mes anciens collègues de travail, les dames dans l'équipe pastorale des paroisses de Fribourg, mon ancien patron. Tout le monde était aussi surpris de me voir dans cette course. Quelle jolie surprise ! Quelle joie de les voir dans cette circonstance !

Arrivant à côté du magasin de Conforama, je me suis dit que le plus dur avait été fait, que je n'ai pas eu de crampe, ce que je craignais le plus. Psychologiquement, je suis soulagé. Mais comme c'est ma première participation, je continuais à avancer sagement, car il restait encore environ 3 km à parcourir, avec 400m de montée à l'arrivée. Certains amis m'ont raconté qu'ils ont dû abandonner vers la dernière montée avant l'arrivée. Alors à l'intérieur de moi, je chantais 'Qui va piano va sano, qui va piano va lontano' (Qui va doucement va sainement, qui va doucement va loin) et je rigolais tout seul. Honnêtement, je me sentais très bien après la montée de la Sonnaz. Et je me suis permis malgré la prudence d'avancer plus vite. Moi qui comptais terminer la course avec un temps plus que 2 heures, mais en regardant ma montre de pulsation cardiaque, j'ai vu afficher seulement 1h20'. Alors j'étais heureux, car je pouvais alors terminer plus vite. J'ai commencé à doubler les coureurs. Certains marchaient car ils n'en pouvaient plus, d'autres ralentissaient fortement...J'avançais gentiment à la victoire personnelle et cela me motivait énormément. Au pied du rond point à la cathédrale, j'ai vu la dernière montée. Les supporters étaient encore plus nombreux, beaucoup photographiaient leurs amis, leurs membres de famille qui participaient à la course. Je me suis dit : 'Va, encore quelques centaines de mètre et c'est la victoire'. Et avec cette idée en tête, j'attaquais la montée avec joie, avec fierté, tout en regardant le logo du FIMM-Fribourg, en pensant à mes amis du FIMM-Fribourg. Voilà mes amis, je vous ai dit à la dernière réunion que je courais pour vous, pour notre noble cause. Eh bien j'arrivais au bout de ma promesse. Toutes ces idées passaient très vite dans mon esprit. J'ai même payé un luxe de faire un sprint les derniers 20 mètres avant l'arrivée. En franchissant la ligne d'arrivée, j'ai vu l'affichage électronique qui indiquait '1 : 36 : 52', j'ai lâché un grand cri de joie 'Youpie, je l'ai faite'.

Et vous, vous pouvez aussi la faire, je suis convaincu.

Je voudrais dédier cette histoire personnelle à tous mes amis du FIMM-Fribourg, particulièrement à mon ami vietnamien qui acceptait de courir en portant le polo du FIMM-Fribourg, en m'encourageant pendant la préparation.

Ce témoignage prouve que vous, avec une bonne préparation, vous êtes aussi capable de réussir ce genre de défi. Le risque est calculable, mais la victoire est tellement tentante et cela vaut la peine d'essayer. Vous avez la preuve authentique de quelqu'un qui n'a jamais couru auparavant et qui réussit.

De plus, c'est bon pour la santé. Depuis j'ai décidé d'investir du temps dans les courses régulières, j'ai perdu au moins 6 kg et me sens mieux dans ma peau. Et le taux de cholestérol et de glycérine a bien baissé.

Je vous encourage de faire de même. Vous êtes en tout cas gagnant dans tous les domaines : physique et psychologique, croyez-moi.

Ceci étant dit, j'espère vous voir nombreux dans la préparation pour l'année prochaine.

Le coût de préparation n'est pas très élevé : une bonne paire de soulier de course, une montre qui indique les pulses cardiaques, un training et une bonne dose de volonté. Sachez que la régularité dans les préparations est à respecter. Vous ne

sentez probablement pas très bien au début de chaque répétition, mais après quelques centaines de mètre, vous vous sentez tout de suite mieux. Votre santé sera sûrement bien améliorée.

Résumé le 14 octobre 2007 par NGUYEN Thanh Dung, membre du comité directeur du FIMM-Fribourg

Avec fierté, j'aimerais joindre ci-dessous mes résultats personnels :

Overall Morat-Fribourg (5912 classés)

1. Chengere Tolossa, 1983, ETH-Ethiopie 52.25,3 (3)
 2. Weyessa Urguessa, 1983, Petit-Lancy 53.01,4 (217)
 3. Njoroge Philip, 1989, KEN-Kenya 53.34,6 (7)
- rang 1-500 (dès 52.25,3) 501-1000 (1:13.29,2) 1001-1500 (1:18.21,4) 1501-2000 (1:21.54,1)**
2001-2500 (1:24.55,0) 2501-3000 (1:27.46,9) 3001-3500 (1:30.34,3) 3501-4000 (1:33.49,8)
4001-4500 (1:37.10,5) 4501-5000 (1:40.52,5) 5001-5500 (1:46.14,9) 5501-6000 (1:53.17,7)

C/M45 Hommes M45 643 classés

1. Brügger Joseph, 1962, Plaffeien 1:01.27,2 (333)
2. Schnyder Felix, 1958, Zullwil 1:02.32,8 (10836)
3. Bifrare Jean-Pierre, 1958, Le Bry 1:02.36,1 (306)

Nom	A. nais.	Localité
Nguyen Thanh Dung	1960	1700 Fribourg

Année	Catégorie	Temps	Rang	Overall
2007	Hommes/Männer M/45	1:37'55",3	523	3502

