

« BATTRE DES JEUNES DE 25 ANS, ÇA ME STIMULE »

Dans le monde de la course à pied, son nom force le respect. À 62 ans, Marco Olmo pourrait profiter paisiblement d'une retraite bien méritée après une carrière d'ouvrier. Mais l'Italien préfère courir. Encore et toujours. Aujourd'hui, il est une légende vivante du monde du trail. Fin janvier, il a terminé 2^e du Desert Oman Raid.

PAR RAPHAËL GODET.



Marco Olmo, vous êtes un personnage à part dans le monde de la course à pied. Pourquoi ?

À cause de mon parcours, sûrement. J'ai commencé à courir assez tard, vers 40 ans. Avant, j'ai été fermier, routier, puis ouvrier. Je conduisais des engins dans une carrière de ciment. Vous voyez, je n'ai pas le profil type du coureur... (rires)

Et pourtant, à 62 ans, vous tenez toujours tête aux jeunes coureurs...

Vous savez, battre des jeunes de 25 ans, ça me stimule. Quand on court, on doit tout donner pour gagner. Les jeunes ne sont pas là pour nous laisser passer la ligne en premier. Malgré mon âge, j'ai toujours ce goût de la compétition, et les émotions qui vont avec.

Vous venez de terminer 2^e du Desert Oman Raid⁽¹⁾. Vous avez couru sous une chaleur étouffante (plus de 30°C). Qu'est-ce qui vous

permet de tenir ?

Ma morphologie d'abord. Je suis un coureur long et sec (1,81 m pour 65 kg, ndlr). Mon hygiène de vie ensuite. Je fais très attention à ce que je mange. Je suis végétalien depuis plus de trente ans. Je ne mange pas de viande, pas de poisson. Je ne sais pas si cela a un effet sur mon organisme, mais je me sens mieux. C'est comme une philosophie. Et puis je ne bois jamais d'alcool. Je dors beaucoup aussi. À 62 ans, on a besoin de plus de repos, c'est comme ça.

À cet âge, vous sentez-vous plus fragile physiquement ?

Disons que je dois faire plus attention... Je me fie à ma petite musique interne, j'écoute ma respiration et je m'adapte. Je ne m'affole jamais. Quand je sens que je fatigue un peu, je me courbe en avant, et je croise mes mains dans le dos. Cela me permet d'oublier la douleur.

Certains disent que vous êtes un

surhomme...

Pas du tout (rires). Ou alors un surhomme qui adore les boulettes de pommes de terre, les champignons panés et les pâtes...

À quoi ressemblent vos journées ?

Le matin, je me lève à 6 heures. Footing pendant 1 ou 2 heures. Petite sieste. Randonnée l'après-midi. Et le soir, je suis au lit à 21 heures.

Dans un documentaire qui vous est consacré⁽²⁾, vous dites : « Dans la vie, je suis vaincu, je suis né pauvre et je suis encore pauvre. Je cours pour me refaire. Je cours par vengeance ». Pourquoi ?

C'est assez simple. Dans la vie, certains sont nés avec une tête bien faite. Moi, je suis né avec des pieds bien faits. C'est mon arme à moi pour me battre. C'est ma revanche. C'est en courant que je suis le meilleur. J'ai l'impression de courir pour tous ceux qui n'ont pas les moyens de le faire. Et puis, la course à pied me fait voyager.

C'est-à-dire ?

En courant, j'ai visité tous les plus beaux coins du monde : Namibie, Jordanie, Égypte, Lybie, Maroc, États-Unis, France, Mauritanie, Oman, Autriche, île de la Réunion...

Justement, quel est votre plus beau souvenir ?

Ah, l'Ultra Trail du Mont-Blanc[®] (UTMB) et son arrivée à Chamonix devant 40 000 personnes qui sont là pour nous acclamer. Dans ces moments-là, on oublie toutes ses galères.

Au fait, qu'est-ce qui pourrait vous faire arrêter de courir ?

Une blessure. Et rien d'autre... (rires).

⁽¹⁾ Le Desert Oman Raid est une course de 162 kilomètres à travers les montagnes et le désert du Sultanat d'Oman (6 000 mètres de dénivelé positif cumulé). Elle est organisée par Raid Sahara Organisation (www.raidsahara.com)
⁽²⁾ « Il corridore » (disponible sur www.unpassodopolat.ro.it)