

A Addis-Abeba, dans la foulée de Tadesse Abraham 2/5

L'ascète de l'aurore court le ventre vide

De nos envoyés spéciaux

Pascal Bornand Texte
Georges Cabrera Photo

Il est 5 heures, Kotebie s'éveille et Tadesse Abraham se lève. Ici, c'est aux aurores, comme dans une parabole, que tout commence. La course et l'espoir. «C'est mon boulot», confie l'ascète du petit matin en sortant de sa guest-house. A Addis-Abeba, le quotidien du marathonien genevois ressemble plus à un rituel qu'à une corvée. Voilà six semaines déjà qu'il s'inflige de bonne grâce un entraînement de forçat au sein du groupe dirigé par Gmedu Dedafo, un coach à poigne et à succès. Rio est à ce prix. Dehors, il fait encore nuit. Aux abords d'une gare routière, les guichetiers hêlent bruyamment les voyageurs de l'ombre. D'autres coureurs ont rejoint «Tade». Devant une échoppe à ciel ouvert, ils se partagent en silence une michie de pain et boivent à la sauvette une tasse de thé aromatique. C'est peut-être ça, leur potion magique! «On a l'habitude de courir le ventre vide», glisse l'habitant des Pâquis.

«Je n'ai jamais joué. La pauvreté apprend à ne pas perdre le peu d'argent que l'on a»

Tadesse Abraham

«Le secret des coureurs éthiopiens, la source de leur endurance, c'est la frugalité», nous avait dit Noël Tamini, le fondateur du mouvement Spiridon en Suisse, héros pittoresque de *Free to Run*, le film de Pierre Morath. Il y a trois ans, invitée au Grand Prix de Berne, la «légende» Haile Gebreselassie avait prodigué sa recette du succès: «La base de tout, que vous vouliez devenir médecin ou coureur à pied, c'est la discipline, le travail accompli au quotidien. Mais avant toute chose, il faut avoir un but.» Aujourd'hui à la retraite, le double champion olympique du 10 000 mètres est un businessman avisé et envié que ceux qui accompagnent Tadesse Abraham vers Teatek Gefersa rêvent d'imiter un jour. L'appât du gain pour tromper la faim.

Le plein de tef

Au-dessus d'Addis-Abeba, loin de ses quartiers miséreux et de ses embouteillages, la petite troupe a trouvé la prairie promise. Elle s'y ébat parmi les vaches et les rires. Un décrassage de 21 km, léger et décontracté,



Une vaste prairie sur les hauteurs d'Addis-Abeba. Pour Tadesse Abraham, c'est l'un des théâtres de verdure où il se prépare à conquérir le bitume des marathons.

à 15 km/h tout de même. Gmedu Dedafo n'est pas un tortionnaire! La veille, sur la piste usée à la corde du stade national, le coach avait épuisé ses protégés. Huit séries de 1000 m en 2'50'', puis dix séries de 600 m à la même allure! Une galère pour se surpasser. De retour à l'hôtel, Tadesse Abraham avait reçu la visite inopinée de deux inspecteurs de l'antidopage suisse venus avec leur matériel de prélèvement et leur frigo. Le succès appelle la suspicion. «Les contrôles font partie du job. Je m'y conforme sans problème, j'ai la conscience tranquille. Mais là, j'avais surtout la vessie vide...» Son sang et son urine atterriront deux jours plus tard dans le laboratoire antidopage de Lausanne!

Comme la nature a horreur du vide, le

marathonien fourbu s'empiffre! C'est ce que le recordman de Suisse fait après sa sortie à Teatek Gefersa. Au menu de son petit-déjeuner, une copieuse injera garnie de viande, de légumes et d'œufs. La galette de tef (une céréale riche en protéines) est l'alimentation de base en Ethiopie et le carburant favori de ses champions, tous issus de régions rurales où la terre nourrit leurs forces vitales. Deux jours plus tard, dans un bar où une TV diffuse une série sirupeuse - opium cathodique pour faire passer la pilule de la misère - «Tade» engloutira quatre chopes de jus de fruits mangue, avocat, mangue-avocat et ananas. Le plein de vitamines! «Je consomme rarement des boissons énergisantes. Je préfère les produits naturels, comme le lait ou les

infusions de gingembre, une excellente potion anti-inflammatoire.»

Puis c'est le repos du guerrier! Tadesse Abraham retrouve sa chambre, son lit et ses drapeaux. Une réclusion solitaire de dix semaines dans 12 m² d'austérité? «Non, je ne vois pas cela comme ça, répond-il après la sieste. C'est mon choix. Grâce à mon smartphone, je suis en contact régulier avec ma famille. J'ai reçu le carnet d'école d'Elod. Je le vois jouer au piano, danser. La solitude ne me pèse pas. Je suis là pour m'entraîner, pour gagner des secondes.» Passe un jeune vendeur de billets de loterie. «Je n'ai jamais joué. La pauvreté apprend à ne pas perdre le peu d'argent que l'on a. Mon argent, je veux savoir comment et pourquoi je l'ai gagné. Sûrement pas par

hasard. Je veux transpirer pour le mériter.» Transpirer, c'est ce qu'il va faire durant trois heures dans un fitness du centre-ville. A fond la forme. De la course sur... tapis roulant en guise d'échauffement, de la fonte pour caréner ses abdos et ses cuisses, du stretching et du gainage pour assouplir ses muscles.

En attendant Entoto

Mais va-t-il enfin s'arrêter? «Même à la fin de l'entraînement, ma montre me dit parfois: «Bougez», s'exclame-t-il, même pas essoufflé! Demain, il nous fera découvrir Entoto, un paradis de verdure et de calme, niché à plus de 3000 mètres d'altitude. Là où les champions éthiopiens sortent du bois. «Réveil à 4 h 45!»

Les suggestions de l'été par Marc Moulin*

La terrasse

Exsil Experte des fêtes électro silencieuses en plein air, l'association Sonopack a investi l'île Rousseau lundi jusqu'au 31 juillet. Avec son propre bar (et ses cocktails plus ou moins classiques ou originaux) et un espace relax où, sur des coussins, on peut s'emparer d'un livre, d'un jeu de société ou d'une chicha. On peut y manger une pizza en soirée et des brunchs sont proposés dès midi le week-end. Du lundi au vendredi, on ouvre par contre que dès 19 h. La fermeture se fait à 23 h en semaine, à minuit les vendredis et samedis soir. Un lieu pour démarrer une soirée, en musique, mais sans déranger quiconque (*lire ci-contre*).



L'île Rousseau L'ancienne île aux Barques fut un bastion censé préserver Genève d'une attaque venue du lac et barricader ses installations portuaires. Débarrassée de sa fonction militaire et vouée au grand Jean-Jacques, elle est aujourd'hui une oasis de paix au cœur du tumulte urbain. LAURENT GUIRAUD

L'activité

Silencieux décibels de Sonopack

L'originalité des événements Sonopack est de proposer des animations musicales, surtout de type électro, diffusées en haute fréquence vers les casques d'écoute que le public peut se procurer à prix libre (et en laissant une pièce d'identité en caution). On peut choisir son canal! Musique sur le premier; le second accueille une programmation poétique la semaine de 18 h à 19 h; le reste du temps, chacun pourra l'utiliser pour diffuser sa musique, ses récits ou autres (il y a de quoi se brancher). L'avantage? On fait le plein de décibels, mais en restant calme!

* Journaliste de la rubrique locale, 46 ans, habitant de la Jonction.