



Photos : DR

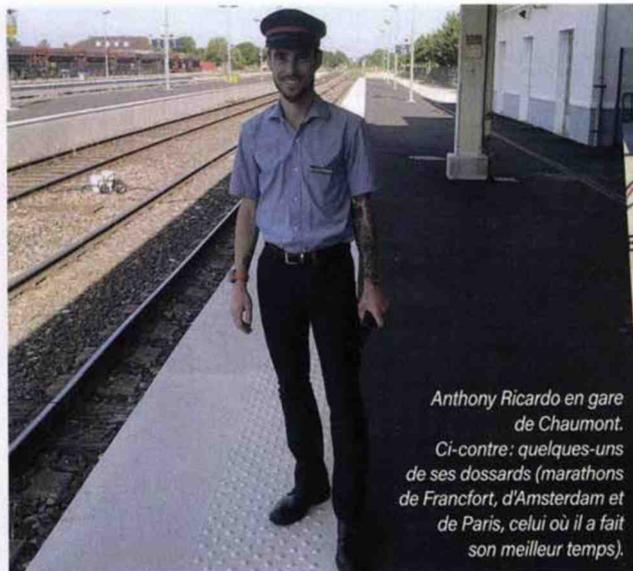
Mais qu'est-ce qui fait courir Anthony Ricardo? Le dimanche 19 avril 2019, il fallait être un peu fou pour se présenter le matin en haut des Champs-Élysées et s'élancer pour 42,195 km dans les rues de la capitale. Et pourtant, non! Le jeune cheminot de 31 ans et les 49154 autres inscrits (un record) au Schneider Electric Marathon de Paris avaient toute leur tête face à cette course qui peut durer plus de 4 heures 30 pour certains. Avec un temps (son meilleur) de 2h25'28", Anthony Ricardo, lui, a franchi la ligne d'arrivée (photo ci-contre) à moins de 30 minutes du vainqueur, l'Éthiopien Abrha Milaw, et obtenu la 29^e place! Une sacrée performance, d'autant qu'il s'était fixé l'objectif, réaliste, de 2 heures 27. Objectif atteint. Mieux encore, dépassé de plus d'une minute! « Un résultat au-delà de mes espérances », se réjouit-il. « De tels moments, c'est extraordinaire, inoubliable! Ça efface tout: la difficulté de la course, l'effort qu'on a dû fournir, les centaines de kilomètres parcourus lors des séances d'entraînement. On franchit la ligne et tout ça est aussitôt oublié... C'est magique! », raconte-t-il, tout en reconnaissant que « toutes ces secondes gagnées au chrono le sont au prix d'un entraînement intensif et d'une préparation adaptée ».

Ce coureur de fond (57 kg, « mon poids de forme », pour 1,70 m) est un athlète reconnu dans sa discipline grâce à un beau palmarès: champion de France SNCF, champion départemental de steeple, champion départemental de cross-country, premier Français au semi-marathon de Lisbonne en 2017. Côté métier, il est le chef de service de la gare de Chaumont (Aisne), et également correspondant de la section locale de la **Mutuelle générale des**

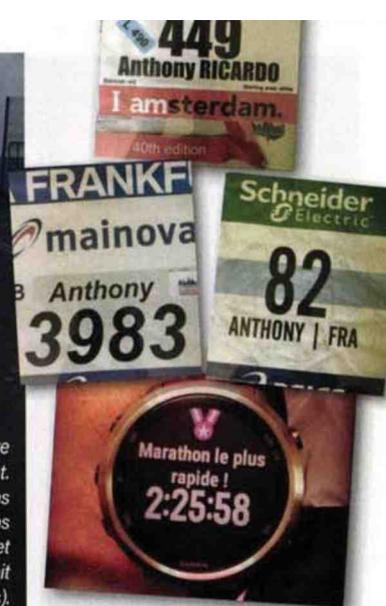
Anthony Ricardo MARATHON MAN

On le sait, le sport et la santé sont intimement liés, le premier servant efficacement la seconde. C'est pourquoi la **Mutuelle générale des cheminots (MGC)** finance chaque année une centaine de clubs et événements sportifs. Cette année, elle a choisi également de soutenir plusieurs de ses adhérents qui sont des athlètes de haut niveau, parfaits ambassadeurs de ses valeurs: respect, solidarité, santé. Une fois par mois, *La Vie du Rail* vous présentera ces hommes et ces femmes auteurs de belles performances. Premier portrait de cette série: Anthony Ricardo, cheminot en Haute-Marne, marathonien dans l'Europe entière.

cheminots (MGC). « Je travaille en 2x8 et je connais mon planning suffisamment à l'avance pour pouvoir organiser mes séances d'entraînement. » Entre son travail, son bénévolat à la MGC et ses entraînements, son emploi du temps est calé. C'est par l'intermédiaire de Philippe Amiot, alors responsable du comité de Chaumont de la MGC, que le jeune athlète a noué un partenariat avec la mutuelle, lui permettant de bénéficier du sponsoring de cette dernière, à l'instar de plusieurs autres adhérents athlètes. « Ce sont des gens qui croient en nous, et c'est formidable, ça booste vraiment ! » En plus d'un sponsoring classique, ce soutien se traduit par une aide financière pour les participations aux compétitions et pour l'achat des tenues: maillots et shorts marqués du logo de la MGC, vestes de sportswear et, bien sûr, chaussures de course, en l'occurrence celles de la fameuse marque américaine à la virgule inversée (le Swoosh) « car c'est la marque qui innoce le plus au plan technique. Je suis un gros consommateur de ces chaussures, j'en use plusieurs paires par an ». Il faut dire qu'il s'entraîne entre sept et neuf fois par semaine (« courir tous les jours, c'est indispensable »), parfois deux fois dans la même journée. « Chemin, route, piste de stade, sous-bois, terrain plat ou vallonné, tout est bon pour s'entraîner. » Son épouse Amélie l'accompagne systématiquement... à vélo, en roulant devant lui. « Elle me donne les allures à suivre. » Anthony Ricardo court pour le plaisir depuis très longtemps. « J'ai d'abord pratiqué d'autres sports, le football notamment, mais les blessures étaient fréquentes. Et puis, les sports collectifs, ce n'est pas pour moi. J'ai le profil pour le sport individuel et l'endurance. » La course de fond a été



Anthony Ricardo en gare de Chaumont. Ci-contre: quelques-uns de ses dossards (marathons de Francfort, d'Amsterdam et de Paris, celui où il a fait son meilleur temps).



comme une révélation: steeple (de 3000 m avec obstacles), 5000 km, 10000 km, semi-marathon, puis premier marathon à 27 ans. Depuis, il n'a pas arrêté, en France (Nancy, Paris) comme à l'étranger: Francfort, Amsterdam, Lisbonne... Celui de Berlin, son deuxième marathon, lui a laissé un mauvais souvenir. « Je m'étais fixé l'objectif de 2 heures 30, mais j'ai été trop gourmand. Au final, j'ai fait 2 heures 39. » Le corps a lâché. Objectif manqué. « Autour du 30^e kilomètre, on risque ce qu'on appelle "le

exige une discipline de fer et un mental d'acier. Indispensable soutien, Amélie l'accompagne à chaque fois. « Sans l'objectif de la compétition, il est parfois difficile d'aller s'entraîner. C'est comme ça que l'entraînement "entraîne" le défi. Un défi qu'on se lance à soi-même. Et le jour J, on doit se surpasser », explique notre Marathon Man. À l'inverse, en cas de contre-performance, ce ne sont que douleurs et courbatures que son kinésithérapeute soignera.

« Les marathons sont toujours de

« Courir un marathon, c'est toujours un grand moment. C'est le dépassement de soi, l'objectif du temps, de la performance... »

mur": c'est un vrai coup d'arrêt. C'est ce qui m'est arrivé au kilomètre 34. J'étais en hypoglycémie, c'était comme si on m'avait "éteint". J'avais mal aux jambes, au cou, à la nuque, aux bras. Je ne courais plus. Je marchais, je trottais... » Ce fut pour lui une vraie déception car « le marathon, c'est la distance reine. C'est là que tout le monde veut percer ». Ce type de compétition, qui lui apporte « énormément de satisfaction »,

grands moments. Il est difficile de trouver les mots pour décrire la sensation d'une telle course... C'est le dépassement de soi, l'objectif du temps, de la performance... Tout le monde se serre les coudes pour arriver au bout. On trouve toujours quelqu'un qui nous encourage tout le long du parcours. » Une performance à la fois physique (« c'est toujours éprouvant, le corps doit tenir

jusqu'au 42^e kilomètre ») et mentale (« on puise dans ses ressources les plus profondes »). C'est l'aboutissement d'une année de préparation, de trois mois d'entraînement intensif avant le jour J, en veillant à ne pas prendre de kilos superflus. « Sur la longue distance, l'ennemi n°1, c'est le poids. Une course de 42 km représente en effet plusieurs milliers de foulées, et sur le plan musculaire, cela représente des tonnes de pression... »

Son prochain challenge? « Le marathon de Valence en Espagne, le 1^{er} décembre prochain. Ce sera une première pour moi. Ensuite, au printemps 2020, le marathon de Rotterdam ou celui de Londres », annonce avec enthousiasme celui qui s'est fait tatouer un planisphère sur l'avant-bras gauche, clin d'œil à tous ses voyages effectués à l'étranger pour les compétitions. C'est certain, Anthony Ricardo a le marathon dans la peau...

Anne JEANTET-LECLERC
Prochain portrait: Cyrielle Girodias, triple championne du monde, triple championne de France de boxe française.