

ANDREA MARCOLONGO

COURIR

DE MARATHON À ATHÈNES,
LES AILES AUX PIEDS



Gallimard

DE LA MÊME AUTRICE

Aux Éditions Gallimard

L'ART DE RÉSISTER, 2021

Aux Éditions Les Belles Lettres

LA LANGUE GÉNIALE : 9 BONNES RAISONS D'AIMER LE GREC, 2018

LA PART DU HÉROS : LE MYTHE DES ARGONAUTES ET LE COURAGE
D'AIMER, 2019

ÉTYMOLOGIES : POUR SURVIVRE AU CHAOS, 2020

Aux Éditions Grasset

LE GOÛT DU RISQUE, 2023

Aux Éditions Stock

DÉPLACER LA LUNE DE SON ORBITE, 2023

COURIR

ANDREA MARCOLONGO

COURIR

DE MARATHON À ATHÈNES,
LES AILES AUX PIEDS

*Traduit de l'italien
par Béatrice Robert-Boissier*

nrf

GALLIMARD

Titre original :

DE ARTE GYMNASTICA

© *Andrea Marcolongo, 2022.*

Publié pour la première fois en 2022 par Editori Laterza.
© *Éditions Gallimard, 2024, pour la traduction française.*

Couverture : Course à pied, détail d'une céramique grecque à figures noires, VI^e siècle avant J.-C., musée Vivenel, Compiègne. D'après une photo © akg-images / Erich Lessing (détail).

*À Luis Miguel,
avec certitude*

À mon avis, les premiers habitants de la Grèce croyaient seulement aux dieux qui sont aujourd'hui ceux de beaucoup de Barbares : le soleil, la lune, la terre, les astres et le ciel ; les voyant tous agités d'un mouvement et d'une course perpétuels, c'est d'après cette faculté naturelle de *courir* (*thēin*) qu'ils les nommèrent *dieux* (*theoi*) ; plus tard, quand ils reconnurent tous les autres, c'est désormais ce nom qu'ils leur appliquaient.

PLATON, *Cratyle*, 397c-d¹

Mets-toi en marche si tu es debout ; si tu marches, cours !

CICÉRON, *Lettres à Atticus*, II, 23²

Il est donc rare que Dieu ait donné à quelqu'un de parcourir la carrière de sa vie du commencement à la fin, sans qu'il chancelle ni ne glisse.

PHILON D'ALEXANDRIE, *De agricultura*, § 180³

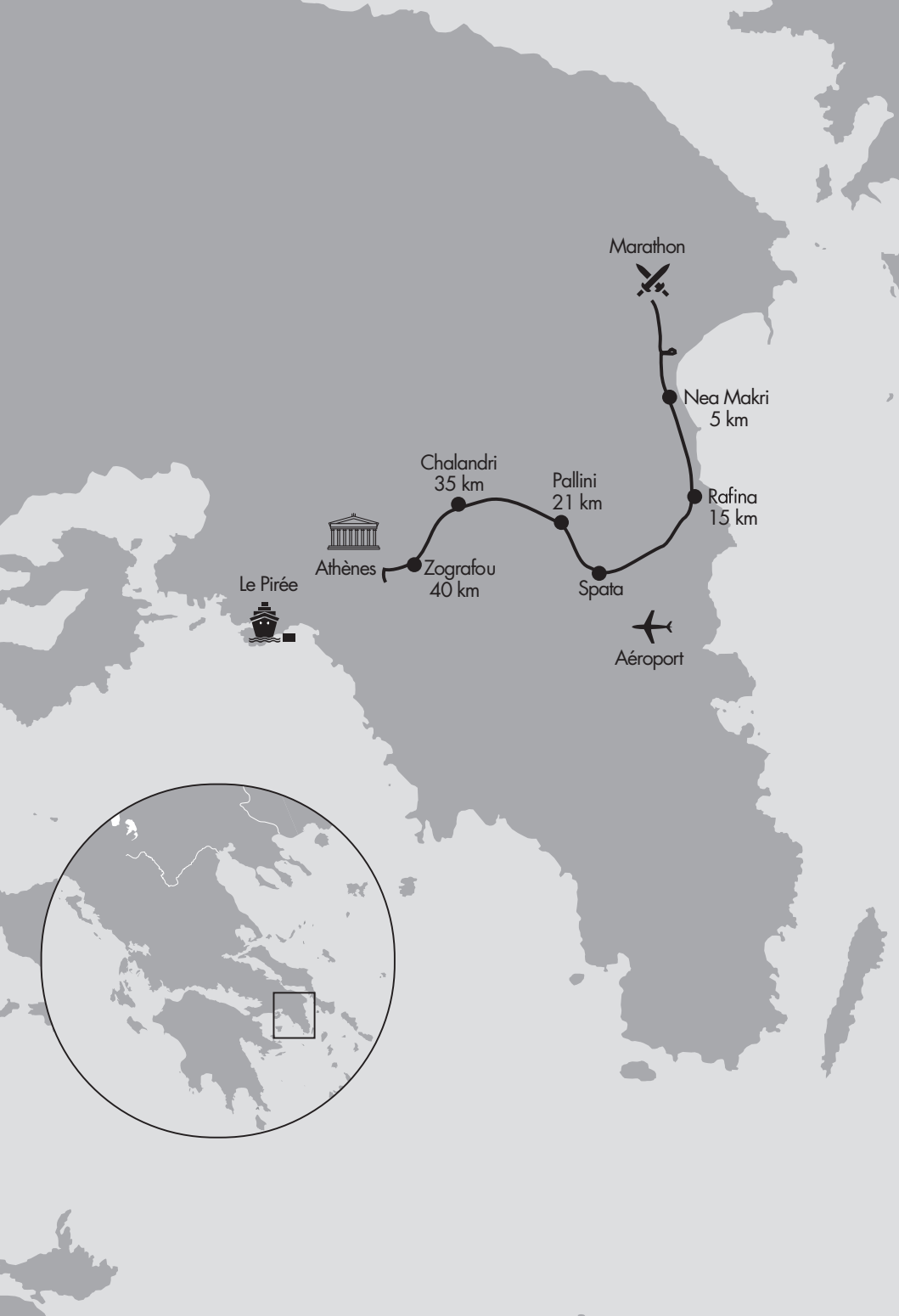
Si je rêve la nuit, je rêve d'être un coureur de marathon.

EUGENIO MONTALE

1. *Ceuvres complètes*, t. V, Paris, Les Belles Lettres, 1931. (*Toutes les notes sont de la traductrice.*)

2. *Correspondance*, t. I, Paris, Les Belles Lettres, 1934.

3. Traduction Jean Pouilloux, Paris, Éditions du Cerf, 1969.



Marathon



Nea Makri
5 km

Rafina
15 km

Pallini
21 km

Chalandri
35 km

Spata

Zografou
40 km



Athènes

Le Pirée



Aéroport



41,8 KM

Νενικήκαμεν (*Nenikèkamen*). « Nous avons gagné ! »

Selon la légende, ce fut le seul mot que le messager Philippidès parvint à prononcer après avoir couru le premier marathon de l'histoire en 490 avant J.-C. Puis il s'effondra au sol, mort d'épuisement.

Avant de céder aux présages funestes entourant ces premiers 41,8 kilomètres fatals parcourus au pas de course, rappelons les grandes lignes de l'épisode. Qui ne s'est peut-être pas déroulé tout à fait ainsi.

Pour commencer, Philippidès s'appelait peut-être Phidipidès, du moins à en croire l'historien Hérodote, le premier à raconter l'exploit de ce légendaire hémérodrome : c'est sous ce nom – littéralement « qui court une journée entière », de ἡμέρα (*hèmera*), le « jour », et δρόμος (*dromos*), dérivé de δραμεῖν (*drameîn*), « courir » – que l'on désignait dans la Grèce antique les messagers capables de couvrir à pied de longues distances afin de remettre les dépêches envoyées d'une cité à l'autre.

En tout cas, quel que fût son nom, Philippidès devait être prodigieusement entraîné pour parcourir en une seule journée, selon les *Histoires* d'Hérodote (VI, 105-106), pas moins de 225 kilomètres aller-retour de l'Attique, pour demander à la cité de Sparte d'intervenir en faveur d'Athènes dans la

terrible guerre contre les Perses ; et ce n'est pas tout, car durant ce long périple le messager aurait même eu le temps d'écouter les lamentations du dieu Pan, mortifié de ce que les Athéniens négligeaient son culte.

La version suivante, qui fera de Philippidès le premier marathônien de l'histoire, n'est rapportée pour la première fois que par Plutarque, auteur du I^{er} siècle après J.-C., c'est-à-dire bien longtemps après les faits.

Dans *La gloire des Athéniens*, l'historien raconte comment, juste après la gigantesque bataille de Marathon marquant la défaite du roi perse Darius, un soldat encore en armes courut jusqu'à Athènes pour annoncer la victoire historique. Toutefois, le malheureux eut à peine le temps de dire « Nous avons gagné ! », le Νενικήκαμεν (*Nenikèkamen*) précédemment cité et devenu presque proverbial, avant de s'écrouler d'épuisement.

Si Plutarque se dit incertain du nom du valeureux soldat, deux auteurs postérieurs, Pausanias et Lucien, sont formels : il s'agissait bien de Philippidès, l'hémérodrome le plus célèbre de Grèce.

Au fil des siècles, les spécialistes ont tâché de démêler les incohérences de ce premier marathon légendaire, mettant souvent en doute le fondement historique ; outre la graphie incertaine du nom du personnage, on ignore pourquoi un coureur aussi entraîné que Philippidès, capable de couvrir en une journée les plus de deux cents kilomètres séparant Athènes de Sparte, se serait écroulé après en avoir couru « seulement » un peu plus de quarante.

Quoi qu'il en soit, presque tous les marathoniens d'aujourd'hui ont entendu parler de cette histoire sitôt devenue légende et cultivent en leur for intérieur l'espoir d'égaliser le premier marathônien grec – signe que, même et surtout en courant, nous avons tous besoin d'un peu de poésie.

Une précision nécessaire – ce fut longtemps confus pour moi aussi – et une curiosité étymologique.

Concernant la distance géographique séparant la cité d'Athènes du dème, c'est-à-dire du village, de Marathon – qui donne son nom à la plus noble des compétitions de course à pied –, j'ai évoqué plus haut 41,8 kilomètres : quiconque ayant l'habitude d'enfiler des chaussures de course sait bien qu'il ne s'agit pas du nombre de kilomètres réglementaire à couvrir si nous décidons aujourd'hui de nous lancer dans un marathon.

En effet, les 42,195 kilomètres actuellement tant disputés ne firent leur apparition qu'aux Jeux olympiques de 1908 à Londres où, en raison d'un caprice du prince de Galles, le départ de l'épreuve eut lieu dans les jardins du château de Windsor afin que les nobles puissent assister confortablement à la compétition, à leur aise et à l'ombre – c'est pourquoi, depuis lors, les coureurs sont astreints à ces quelque quatre cents mètres supplémentaires avant de pouvoir dire « Nous avons gagné ».

Et pour finir, une curiosité : étymologiquement, le mot « marathon » n'a rien à voir avec la course. Le nom de la cité où se trouve aujourd'hui un délicieux petit musée dédié à cette activité dériverait du grec ancien μάραθον (*marathon*) ou μάραθος (*marathos*), « fenouil », une plante très répandue dans la plaine où se déroula la célèbre bataille contre les Perses. Marathon signifie donc littéralement « le lieu où pousse le fenouil ».

*

Les mythes antiques sont séduisants, c'est incontestable.

Mais la beauté – certes un peu tragique – de l'histoire qui entoure le premier marathon n'enlève rien aux efforts nécessaires pour le courir.

La modestie (comprendre : l'insignifiance) de mon palmarès m'empêche de raconter dans ce livre des triomphes épiques et l'atteinte d'objectifs mythiques – n'ayant jamais couru quarante kilomètres d'affilée, peu m'importe si le parcours prévoit aujourd'hui quatre cents mètres de plus qu'à l'origine ; dans ma tête, chaque centimètre représente un monstrueux, un titanesque effort.

Toutefois, les années passées à lutter avec la langue grecque pour tenter de « penser comme les Grecs » m'ont poussée à changer de stratégie : après tout ce temps derrière un bureau entre livres et grammaires, je sens que le moment est venu pour moi de me lever pour essayer de « courir comme les Grecs ».

Car, si tout a changé entre l'époque de Philippidès et la nôtre – la technologie, la politique, la science, la guerre, la manière d'écrire, de manger, de voyager, nous avons même réussi à détraquer le climat –, deux choses sont assurément identiques : notre constitution anatomique – les muscles dont nous sommes dotés aujourd'hui sont exactement les mêmes que ceux qui enveloppaient les os agiles des Grecs – et ces maudits 41,8 kilomètres qui séparent Marathon de l'acropole d'Athènes.

Je crois, ou plutôt je veux croire, que ces deux constantes sont bien plus qu'un signe – si ce n'est pas une garantie, c'est du moins la meilleure des chances.

C'est pour cette raison, et pour mettre à profit la déconcertante épiphanie que fut pour moi la course après toutes ces années plongée dans le dictionnaire de grec, que je veux parcourir le même trajet que le messager Philippidès, à la force de mes jambes et avec la persévérance de mon cerveau – j'espère seulement que la conclusion de mon histoire ne sera pas aussi tragique.

AVANT-PROPOS

Quand l'enfant a bien appris à lire et qu'il doit comprendre désormais ce qu'il lit [...], [le maître] fait faire à ses élèves, assis sur leurs bancs, connaissance avec les poèmes de bons poètes ; il les oblige à les apprendre par cœur [...].

Ce n'est pas tout encore : c'est chez le maître de gymnastique que l'enfant est en outre envoyé par ses parents, afin qu'il ait un corps en meilleures conditions à mettre au service des desseins honorables de son esprit, et que sa misère physique ne le contraigne pas à fuir lâchement les risques de la guerre, et de tout autre ordre d'activité¹.

PLATON, *Protagoras*, 325e-326c

Au cours de mes trente-quatre années d'existence, il n'y a que deux choses qui m'ont pour ainsi dire mise au monde, exception faite de ma mère. Deux choses qui n'ont pas tant changé ma vie, comme le dit l'expression, que permis de la comprendre, et donc, en définitive, de vivre.

La première est le grec ancien, rencontré sur les bancs du

1. Platon, *Œuvres complètes*, traduites du grec ancien par Joseph Moreau et Léon Robin, édition de Léon Robin avec la collaboration de Joseph Moreau, t. I, Paris, Gallimard, « Bibliothèque de la Pléiade », 1940.

lycée à l'âge de quatorze ans. La seconde est la course, rencontrée au bord de la Seine à la fin d'un été il y a trois ans.

C'est de cette seconde découverte – une seconde épiphanie, presque – que je souhaite parler dans ce livre. Concernant la langue de la Grèce antique, j'en ai dit assez ailleurs, inutile d'en rajouter ; si j'y fais toutefois allusion plus d'une fois dans cette introduction, ce n'est pas pour tourmenter le lecteur, mais pour m'aider à comprendre, à raisonner – dans l'espoir d'éclairer, à force de parallélismes, ce que je ressens aujourd'hui à l'égard de la course et qui peut se résumer en un mot : le décontenancement.

Rien. Voilà ce que je savais de la course à pied, du running, du jogging, quel que soit le nom qu'on lui donne, avant d'enfiler pour la première fois des chaussures de course.

Un néant absolu qui, à l'exception de quelques sorties loin d'être mémorables, pouvait s'appliquer par extension à mes expériences directes de cet univers parallèle que nous appelons, par convention, sport. En matière d'expériences indirectes, c'est-à-dire de jouissance passive, en tant que spectatrice, du spectacle humain de la compétition, je pouvais prétendre en savoir un peu plus, mais, hormis une curiosité pour le football aussi vive qu'irrégulière qui m'a quelquefois conduite au stade, rien de plus concret qu'un sentiment universellement partagé de noblesse, et aussi d'admiration face au corps humain en mouvement lorsque nous l'observons, immobiles, depuis le canapé ou les gradins.

Telle est la première analogie inattendue avec le parcours qui m'a menée un jour à ouvrir un dictionnaire de grec ancien : l'absence de toute connaissance préalable. Bien plus : je ne soupçonnais même pas, avant de tomber sur eux, que le grec ou la course allaient prendre une place particulière dans ma banale existence.

Soyons clairs : mon histoire biographique et familiale plus

que modeste ne pouvait s'enorgueillir d'aucun amateur de la Grèce antique, ni même d'un lointain parent sorti du lycée classique – rien de trop dickensien, loin de là, ce sont des choses qui arrivent, c'est pour cette raison que l'école publique existe. Curieusement, je réalise seulement maintenant qu'à cette absence d'humanistes dans ma famille fait écho l'absence de sportifs : hormis l'immanquable bicyclette reçue vers l'âge de huit ans, je ne me souviens pas d'avoir jamais vu d'équipements sportifs, quels qu'ils soient, à la maison et je n'ai jamais eu l'idée d'en réclamer.

Face à ces deux découvertes, j'étais en quelque sorte seule et modestement pionnière – dans les deux cas, il m'a fallu explorer ce qui jusque-là pour moi était le désert.

La seule différence, de taille, est que lorsque je me suis mis en tête d'apprendre l'alphabet grec, j'étais portée par le souffle candide et insolent de la prime jeunesse. Mais lorsque j'ai enfilé pour la première fois des chaussures de course, ce vent était sur le point de tomber à tout jamais.

Le bilan de ces deux découvertes est quoi qu'il en soit identique : dans les deux domaines, malgré mon engouement et mon entêtement, je suis restée dilettante.

À trente-quatre ans, je n'ai ni doctorat de lettres classiques dont me vanter ni médailles à exhiber pour attester des objectifs atteints par mes jambes. Je me suis longtemps acharnée à déclarer publiquement mon amour et mon dévouement, mais dans les deux domaines, le grec et la course, je suis restée nettement en deçà du niveau professionnel et de la compétition.

Par conséquent, si mon premier livre n'était pas à prendre au pied de la lettre comme un manuel de grec ancien, le présent récit est encore moins à considérer comme un texte de référence, scientifique, exhaustif – il n'est rien d'autre que l'œuvre d'une dilettante dotée par hasard de chevilles solides et il ne prétend donc pas prodiguer de conseils pour

la course (je serais au contraire ravie d'en recevoir), ni promouvoir des méthodes d'entraînement qui n'ont d'ailleurs pas donné beaucoup de résultats, confrontées à l'ignorance de ma modeste personne.

En toute honnêteté, et avec toute la rigueur à la limite de la cruauté avec laquelle j'ai coutume de juger mes résultats, je sais que ma tendance au dilettantisme n'est pas à attribuer à une sorte de mollesse ou de paresse – du moins, pas seulement. Je crois qu'elle est plutôt due à la profession que j'ai choisie pour vivre, c'est-à-dire l'écriture : je ne porte presque jamais jusqu'aux conséquences extrêmes ce qui me frappe de la réalité, par un besoin pervers de conserver cet état d'inachevé, afin que son imperfection même me tourmente et que je tire plaisir à le raconter.

Je ne manque pas de compétences en grec ancien, ni de force dans les mollets. Et je ne crois pas, comme l'écrit Platon dans le passage cité en exergue, avoir jamais reculé devant la guerre, du moins contre moi-même, ni devant l'action. Je dois toutefois reconnaître que je n'aurais jamais écrit de livre sur la grammaire grecque si j'avais eu le courage de devenir professeure, et que je n'aurais jamais commencé à écrire ce livre si j'avais déjà couru un marathon jusqu'au bout.

Ce doit être pour cette raison que je cours et que j'écris : pour prolonger mon état d'inachèvement. Une autre forme de lâcheté.

I

De la gymnastique

Σοφία (*sophia*), la science.

Tel est le tout premier mot du seul traité de l'Antiquité à nous être parvenu, consacré à la « gymnastique » – au sens large : nous pouvons tout aussi bien dire au sport.

L'activité physique selon la philosophie de la Grèce antique n'est donc pas un passe-temps, ni une alternative moins noble à l'exercice de la pensée, ni un caprice ; ni même un pur geste esthétique, pas plus qu'un entretien nécessaire du corps. Mais bel et bien une science, c'est-à-dire un savoir rigoureux. Et même une science *ξυγγενεστάτην* (*suggenestàtèn*), « inhérente », à l'homme, car née au moment exact où celui-ci est venu au monde.

L'auteur de ce bref et très intéressant écrit intitulé *De arte gymnastica* en latin, *Περὶ γυμναστικός* (*Peri gymnastikos*) en grec, est Flavius Philostrate, un orateur et philosophe né sur l'île de Lemnos vers 170 après J.-C., en cette période déjà romaine de l'histoire grecque : actif à Rome dans le cercle de lettrés réuni autour de Julia Domna, l'épouse éclairée de Septime Sévère, il obtint, grâce à sa célébrité, une place au Sénat avant de mourir à une date inconnue située entre 244 et 249.

Sept siècles séparent ainsi la pensée et l'histoire de Philostrate de celles de Périclès et de Platon, exactement le

même nombre que ceux qui nous séparent aujourd’hui de Dante – ceci pour faciliter la mise en perspective chronologique de cette prodigieuse époque de l’histoire que fut la Grèce classique du v^e siècle avant J.-C., dont l’éclat a fini par estomper et écraser tout ce qui y est advenu par la suite. Et puisque après la grandeur de Phidias, d’Eschyle, de Pindare et des autres, un ouragan de médiocrité, surtout politique, s’était abattu sur la Grèce, tous les lettrés qui leur succédèrent cherchèrent à retrouver les causes de la décadence qui, du rang de pères fondateurs, les reléguait désormais à celui de figurants dans l’histoire de la littérature.

Dans *De la gymnastique*, Philostrate en est certain : le début de la fin est à rechercher dans les muscles flasques des Grecs de son temps, parfait miroir de leurs pensées futiles et molles. Les grands résultats sportifs des athlètes hellènes aux Olympiades ne sont plus qu’un lointain souvenir à contempler dans les statues de marbre ébréchées représentant les vainqueurs et dans les poèmes oubliés qui chantaient leurs exploits. Si, comme l’écrit le poète, « la nature, en effet, produit aujourd’hui des lions qui ne sont pas plus lâches qu’autrefois ; les chiens, les chevaux, les taureaux, n’ont pas dégénéré ; ce qui concerne les arbres va pour eux également à bien ; les vignes et les fruits du figuier sont encore tels qu’ils étaient jadis ; rien non plus n’est changé dans l’or, dans l’argent et dans les pierres¹ », alors il va de soi que le caractère des hommes, restés biologiquement identiques, s’est soudain ramolli à cause de la paresse et du manque d’entraînement.

Et pourtant Philostrate ne fut pas seulement un pessimiste, il fut surtout un grand penseur : son objectif était d’abord de

1. Toutes les citations de Philostrate sont tirées de l’édition suivante : *De la gymnastique. Santé, beauté... la guerre*, présentation et notes par Jackie Pigeaud, traduction de Charles Daremberg, Arles, Actes Sud/ Errance, 2014.

montrer que le sport n'était pas un simple passe-temps pour entraîner le corps, mais une condition requise pour renforcer la pensée.

Voici ce qu'il écrit au début de son livre :

Regardons comme étant du domaine de la *science* les occupations suivantes : par exemple philosopher, parler avec art, cultiver la poésie, la musique, la géométrie, et, par Jupiter, l'astronomie, pourvu qu'on ne s'attache pas au côté futile ; c'est aussi de la science que de bien conduire une expédition militaire ; enfin toute la médecine, la peinture, la *plastique* [...] ; quant à la gymnastique, affirmons que cette science n'est inférieure à aucun autre art.

Bien évidemment, je connaissais à peine Philostrate, et je n'avais jamais lu son travail aussi précieux que moderne sur le sport avant de me consacrer à ce projet de vie et d'écriture qu'est devenue pour moi la course.

Au lycée et à l'université, j'ai passé – comme il se doit – des semaines et des mois entiers à tâcher de décrypter la pensée philosophique des grands auteurs classiques en arrivant, à un âge particulièrement tendre de surcroît, à de telles abstractions logiques que les Grecs de l'Antiquité m'ont toujours paru des créatures titanesques, à l'intelligence presque monstrueuse, peu enclines à se soumettre aux exigences vulgaires du corps – si je parvenais très bien à imaginer Platon entraînant son cerveau hypertrophié, je ne me le suis jamais représenté en sueur, en train de faire du sport.

Je savais, naturellement, que les Anciens étaient dotés de physiques robustes et d'un furieux penchant pour la compétition, depuis la création de la première Olympiade en 776 avant J.-C., à l'époque d'Homère, jusqu'à l'expression proverbiale de Juvénal : *mens sana in corpore sano*. Mais je n'imaginai pas que les Grecs, qui s'étaient chargés, en une

ANDREA MARCOLONGO

COURIR

DE MARATHON À ATHÈNES,
LES AILES AUX PIEDS

Traduit de l'italien par Béatrice Robert-Boissier

Ces dernières décennies, un véritable engouement s'est développé pour le « running », pratique sportive à la portée de tous. Mais pourquoi courons-nous ? Les Grecs furent les premiers à interroger le dépassement physique, cette façon de se mesurer aux autres et à soi-même, y voyant un moyen de renforcer l'esprit aussi bien que le corps.

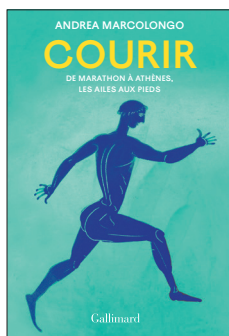
Après des années passées entre les livres et les grammaires à essayer de « penser comme pensaient les Grecs », Andrea Marcolongo a voulu apprendre à « courir comme couraient les Grecs ». Des difficiles débuts jusqu'à son objectif – courir le marathon sur les traces de Philippidès, premier à accomplir cet exploit il y a deux mille cinq cents ans –, elle nous emmène dans sa découverte de cette pratique, tout en l'interrogeant à travers une fascinante lecture des textes anciens.

Que l'on soit ou non un joggeur convaincu, cette méditation érudite et personnelle offre une passionnante approche de la course, au-delà du phénomène de société, en lui donnant une profondeur philosophique et poétique.

« **ANDREA MARCOLONGO EST
NOTRE MONTAIGNE D'AUJOURD'HUI.** »

André Aciman

Née en 1987, Andrea Marcolongo est helléniste de formation et vit à Paris. Ses ouvrages sont traduits dans vingt-huit pays. *Courir : De Marathon à Athènes, les ailes aux pieds* est son cinquième livre traduit en français.



Courir
Andrea Marcolongo

Cette édition électronique du livre
Courir d'Andrea Marcolongo
a été réalisée le 23 avril 2024 par les Éditions Gallimard.
Elle repose sur l'édition papier du même ouvrage
(ISBN : 9782073047489 – Numéro d'édition : 618774).
Code produit : Q02122 – ISBN : 9782073047571.
Numéro d'édition : 618783.