

MARATHON D'AFGHANISTAN 2019 – RETOUR D'EXPERIENCE

Yvane MARBLÉ

Le marathon d'Afghanistan 2019 s'est tenu le vendredi 11 octobre dans le parc national de Band-e Amir, situé dans la province de Bamiyan à l'ouest de Kaboul. Au total, trois courses étaient organisées durant cet événement : un parcours de 1 Km pour les enfants le jeudi, un 10 Kms et un Marathon le vendredi. Au total, 775 personnes ont pris le départ de ces courses, dont 50 % de filles et femmes. Les coureurs et coureuses afghans venaient des 12 provinces d'Afghanistan et représentaient les principales ethnies du pays. Egalement, 25 coureurs et coureuses venant de 14 pays ont pris le départ du Marathon. L'ONG Free to Run, quant à elle, a permis à 240 filles de prendre part au 10 Kms et 60 filles au Marathon. Au final, 45 afghanes ont couru les 42,195 Kilomètres du Marathon.

Retour détaillé sur mon expérience

J-6 avant le marathon. Je suis arrivée à Kaboul le samedi 05 octobre. Durant les quelques jours sur place, j'ai eu l'occasion de rencontrer Taylor Smith, la responsable des programmes de Free to Run en Afghanistan et en Irak et de visiter leurs locaux à Kaboul. Ce premier échange m'a permis de mieux comprendre les différentes activités mises en place et les principaux défis auxquels l'ONG était confrontée. Depuis plusieurs années, Free to Run a créé un partenariat avec le Ministère de l'Education, ce qui lui permet d'intervenir dans des lycées de filles dans les principales provinces d'Afghanistan. Elle propose ainsi plusieurs programmes :

- 1) un premier cursus de quatre mois où les filles découvrent la course à pied ;
- 2) un second cursus de trois mois où, en complément du sport, les participantes développent des compétences en leadership ;
- 3) une fois ces deux étapes suivies, les filles suffisamment motivées peuvent rejoindre l'équipe de Free to Run, continuer à s'entraîner et alors participer à des séjours sportifs tels que le Marathon d'Afghanistan ou encore des randonnées sur plusieurs jours dans des zones sécurisées.

La sécurité des participantes est LA priorité absolue de L'ONG, qui met en place plusieurs mesures pour réduire les risques au maximum : les participantes sont informées des sessions d'entraînement au dernier moment, des chauffeurs de confiance viennent les chercher chez elles et les transportent à des horaires très matinaux dans des endroits définis comme sécurisés - endroits qui changent à chaque fois. Egalement, des règles strictes sont mises en place par rapport aux médias : les membres de Free to Run ne doivent normalement pas apparaître à la TV, dans les journaux ou encore sur les réseaux sociaux sans porter au minimum des lunettes de soleil (si elles sont vues de près) ou alors être représentées de dos. Ces mesures s'expliquent par les menaces reçues par certaines familles : que des filles et jeunes femmes fassent du sport est encore pour la grande majorité de la population afghane une situation qui ne va pas de soi.

J-3 avant le marathon. Après quelques jours à Kaboul, j'ai rejoint Bamiyan par les airs et j'ai enfin pu rencontrer les filles qui allaient courir le Marathon. Elles venaient des principales

provinces du pays - Free to Run prenait en charge tous les frais liés à leur voyage. Ces jeunes filles âgées de 14 à 19 ans bouillonnaient d'énergie ! En plus du Marathon prévu le vendredi, elles avaient fait une journée kayak et paddle sur un des lacs de Band-e Amir et ensemble nous avons fait une randonnée d'acclimatation à l'altitude. Car, point important, le parcours du Marathon culminait à env. 2900 m d'altitude au plus bas et plus de 3300 m d'altitude au plus haut. Avec un entraînement en bord de mer, il me fallait absolument une période d'acclimatation et les quelques jours passés à Kaboul à 1800 m d'altitude n'étaient clairement pas suffisant.

J-2 avant le marathon. Dès le départ de la randonnée, je suis frappée par ces filles souriantes, curieuses et avenantes. Je m'attendais à rencontrer des personnes réservées, contrites par une culture hyper conservatrice et c'est au contraire des jeunes femmes conquérantes qui se présentent et partagent leurs histoires. Au hasard de la marche, je me retrouve à côté de Mina*, une fille de 17 ans qui habite Kaboul et qui parle bien anglais. Née près de Kaboul, sa famille a fui l'Afghanistan à cause des Talibans et a vécu 14 ans au Pakistan avant de revenir sur Kaboul il y a seulement deux ans. Ses parents ne sont que peu éduqués – sa mère est illettrée et son père n'a passé que cinq ans de sa vie sur les bancs de l'école – mais ils ont eu à cœur que leurs enfants reçoivent une éducation et Mina, petite dernière de 12 enfants, est ainsi soutenue par ses parents dans son choix de se lancer dans la course à pied avec Free to Run. C'est la première fois qu'elle quitte sa famille et qu'elle prend l'avion pour participer à cette semaine sportive. Sa maturité m'impressionne. Elle n'a que 17 ans mais elle a déjà pris conscience que sans le travail acharné de ses parents, sans leurs sacrifices, elle n'aurait pas eu la chance d'être là, de participer à cette incroyable aventure. A peine un an auparavant, elle n'avait jamais fait de course à pied et la première fois avait été horrible : courir le premier kilomètre avait été le plus dur et elle se disait qu'elle ne pourrait tout simplement pas le reproduire et encore moins le dépasser. Mais maintenant, elle se sentait prête pour le Marathon, bien qu'en entraînement elle n'avait pas couru plus de 28 Kms.

J-1 avant le marathon. Le lendemain, avec les autres coureurs étrangers, nous rendons visite à une jeune femme de 19 ans qui s'est improvisée maîtresse d'école et prof d'anglais pour des enfants défavorisés de Bamiyan. Certains de ces enfants n'ont pas accès aux écoles gouvernementales car ils ont fui leurs provinces en conflit et ne disposent pas des papiers adéquats. Une vingtaine d'enfants se serrent dans l'unique pièce. Nous parlons des événements sportifs à venir et certains se montrent intéressés - intérêt qui sera confirmé par leur présence au départ de la course de un kilomètre en début d'après-midi. Pour ma part, je me retrouve à prendre les inscriptions et à distribuer les dossards pour le Marathon. Je constate alors que, contrairement à un Marathon en Europe, où seules les personnes entraînées osent s'y inscrire, ici l'évènement attire tous types de jeunes garçons et d'hommes, à l'exemple de ce père venu avec ses deux fils qui, au jugé, semblent avoir entre 14 et 16 ans. L'enthousiasme pour l'inscription au 10 Kms et au Marathon est tel qu'à l'extérieur on assiste à de joyeuses bousculades et de nombreuses personnes repartent bredouilles du fait du nombre limité de dossards. En parallèle, l'ONG Free to Run a organisé des sessions d'inscription dans les écoles de filles de Bamiyan et a ainsi permis à plusieurs centaines de jeunes filles de s'assurer une place à l'une des courses.

Dans la soirée, j'assiste à la remise des dossards pour les filles de Free to Run et je partage avec elles le repas d'avant-course. Un mélange de stress et d'excitation anime la plupart d'entre elles, sentiment que je partage également.

Jour J, « Marathon Day ». Des liens se sont créés depuis les échanges que j'ai eus avec Mina et les autres protégées de Free to Run et cette relation me fait revoir la manière dont j'appréhende cette course. Depuis le début de mon entraînement, la notion de temps de course et de chrono était prépondérante, ne serait-ce que pour sélectionner le programme d'entraînement adéquat. Egalement, la plupart des personnes avec qui je l'évoquais me demandait en combien de temps je pensais le faire. J'avais ainsi toujours vu ce Marathon comme une expérience individuelle dans un projet à portée solidaire. Mais, désormais, je me dis que partager ces 42,195 Kms avec Mina et d'autres filles de Free to Run tombe sous le sens.

Au final je m'étais lancée dans cette aventure de collecte de fonds et j'étais venue en Afghanistan pour elles, alors quoi de mieux que de confirmer mon soutien au travers de cette course ?

Les coordinatrices de Free to Run avaient réparti leurs membres selon leur vitesse de route, de "Rapide" à "Lent". Chaque groupe était dirigé par une responsable de province qui devrait gérer la vitesse et motiver ses troupes. Je me suis ainsi jointe au groupe de Mina qui s'était mise dans le groupe "Lent".

Coup de départ à 9h30. Dès le début, Fatima*, notre cheffe de groupe, met en place un rythme lent, alternant marche et course. Après les deux premiers kilomètres qui consistaient en un aller-retour - avec une haie d'honneur plus que galvanisante - nous avons vite alterné montées et zones plus plates, le tout sur une piste. Le groupe "lent" s'est rapidement séparé en deux. Avec Mina nous nous sommes retrouvées dans le premier groupe. Les souffles accusaient l'altitude et les montées, marchées, tiraient sur les organismes. L'air était sec, aucun passage à l'ombre n'allait jalonner notre parcours et la fraîcheur matinale se transforma vite en une chaleur accentuée par un ciel sans nuage.

Les paysages traversés étaient incroyables, grandioses, avec en début de parcours sur la droite un lac d'un bleu profond et des montagnes couleur sable sur la gauche.

Un ravitaillement était installé tous les sept kilomètres environ et, en plus d'être des points de repère de notre avancement, ils nous permettaient d'avoir de l'eau, des fruits secs et des gâteaux. A mi-chemin entre le premier et second "ravito", je prends un peu d'avance par rapport au groupe et retrouve deux autres coureuses étrangères : Liz, une américaine vivant à Paris et Tania, une libanaise vivant à Londres. Les deux amies avaient prévu de courir le Marathon ensemble et une fillette courait à leur côté. Elles ne la connaissaient pas et, bien qu'elle porte le T-shirt du Marathon ainsi que le bandeau qui recouvre sa tête, elle n'a aucun numéro et n'est tout simplement pas équipée pour courir, pieds nus dans ses ballerines noires. De stature fine et le visage anguleux, son apparence fragile est contrecarrée par son regard déterminé. Quelques kilomètres plus tard, nous arrivons au second ravito au centre d'un village. Les habitants, occupés au travail aux champs ou en observation sur le bord de

la route nous accueillent tous avec bienveillance, répondent à nos saluts et tous regardent avec curiosité cette gamine qui court à nos côtés.

La portion entre le 14^{ème} et le 21^{ème} Km s'avère ardue, avec de belles montées pour atteindre 3300 m d'altitude. J'arrive au troisième ravito épuisée. La nuit tourmentée précédant la course et la « crève » que j'ai attrapée depuis quelques jours semblent avoir eu raison de mes forces. Avec Hassina*, la petite fille dont j'ai réussi à obtenir le prénom, nous repartons en marchant bien que le parcours soit désormais plat. Nous nous faisons alors distancer par Liz et Tania.

Commence alors une épopée d'une dizaine de kilomètres dans un paysage lunaire hors du temps, d'une quiétude rare, quiétude de temps en temps troublée par quelques autres coureurs et coureuses que nous dépassons ou qui nous dépassent. Je reprends petit à petit mes esprits et mon souffle et, avec Hassina, nous avançons bon gré mal gré vers l'inconnu en suivant les marques jaunes qui nous indiquent que nous sommes toujours sur le bon chemin. Nous échangeons très peu de mots, juste l'essentiel : transmission de sa bouteille d'eau que je transporte dans mon sac, distribution de barres de céréales. Dans ma tête se bousculent une multitude de questions : Qui est-elle ? D'où vient-elle ? Comment s'est-elle embarquée dans cette aventure ? et surtout, comment vont ses pieds dans ses petites ballerines ? Je lui lance régulièrement des « Ok ? » pour m'assurer qu'elle veuille continuer et elle me répond par un hochement de tête. Malgré tout je m'inquiète. L'idée de l'accompagner jusqu'à la ligne d'arrivée me galvanise mais elle semble si jeune et 42,195 Kms, ce n'est pas rien quand même. Mes doutes sont rapidement dissipés par un pickup de la police qui arrive à notre hauteur. Les hommes à l'intérieur regardent Hassina et à leur ton je comprends qu'ils lui demandent si elle ne préfère pas monter avec eux au lieu de continuer dans cette galère. Elle les regarde à peine et leur lance un « non » clair et franc, avec un air de défi dans son ton et son regard. Cette petite est tout simplement incroyable. Nous nous habituons l'une à l'autre. Je commence à courir, elle suit, elle s'arrête, je m'arrête, je passe mon bras autour de ses épaules et nous synchronisons nos pas. A ce rythme nous rejoignons deux autres filles déjà croisées au début : deux jeunes femmes de Kaboul, membres d'un club d'escalade, qui s'étaient inscrites au Marathon. Elles avaient eu seulement six jours d'entraînement à la course à pied avant de prendre le départ. Nous avons dépassé les 25 Kms de course et elles accusent le coup, leur moral semble être au plus bas. Une des filles parle assez bien anglais et j'en profite alors pour me renseigner sur Hassina. Elle habite à côté de Bamiyan, dit avoir 11 ans et elle a entendu parler de la course lors d'un cours d'anglais qu'elle suit en dehors de son école. Nous partageons quelques kilomètres ensemble mais Hassina se remet à courir. Je la suis et nous voilà à nouveau toutes seules. Au ravito du trentième kilomètre, nous retrouvons les filles de Free to Run. Elles impriment un bon rythme et quand elles commencent à courir Hassina ne peut pas les suivre. Nous reprenons donc notre duo. Le plateau sur lequel nous évoluons dispose d'une végétation rase, il est battu par les vents. La chaleur du milieu de journée diminue plus nous avançons dans l'après-midi. Nous sommes désormais le long d'une route où nous croisons des bus remplis de gens qui roulent dans la direction de Bamiyan. A chaque bus, Hassina s'agite et je comprends qu'elle veut monter dans un des bus. Elle m'a jusqu'ici toujours dit NON quand je lui demandais si elle voulait s'arrêter mais là, après avoir refusé plusieurs fois,

elle finit enfin par me confirmer ce que je pensais : il faut arrêter le bus ! Nous nous mettons au milieu de la route et agitions nos bras fébrilement. Le bus s'arrête, le chauffeur ouvre la porte. De ce que Hassina échange avec lui je comprends « Bamiyan », il acquiesce et ouvre la porte arrière. Hassina s'y engouffre, la porte se referme, le bus démarre et s'en va.

Je me retrouve seule et comprends pas tout de suite ce qu'il vient de se passer. Cette petite vient de partir et la première chose qui me vient à l'esprit est « mais comment je vais pouvoir la revoir ? ». Le groupe de Mina est dans mon champ de vision, je décide de les rejoindre. Quand elles me voient arriver sans Hassina, elles s'étonnent mais toutes restent concentrées dans leur effort – effort qui devient de plus en plus difficile au bout de 34 Kms. Pour beaucoup, moi y compris, la barre des 30 Kms n'avait jamais été dépassée et les jambes souffrent, les crampes ont fait leur apparition. L'alternance marche-course a laissé place à une marche plus ou moins rapide et les quelques tentatives de foulées de course sont accueillies par des grimaces. Le soleil commence à baisser rapidement et bientôt il est caché derrière les montagnes. Le froid se fait plus mordant. Une voiture nous croise, s'arrête et Mohammed en sort !

Mohammed, thésard d'origine iranienne, vit en Afghanistan depuis plus de quatre ans. Il est venu se mettre au vert à Bamiyan pour rédiger sa thèse. Il occupe la chambre d'hôtes où séjournent les filles suivies par Free to Run. Quand il a eu connaissance du Marathon – soit quelques jours avant – il a décidé de s'inscrire malgré son entraînement à la course qui se résumait à : « Zéro » ! On l'avait retrouvé au 21^{ème} kilomètre allongé sur une couverture, tout simplement HS. Les organisateurs de la course l'avaient alors ramené à l'arrivée et il prenait la route du retour quand il nous a croisé. Il décide alors de nous accompagner sur les derniers kilomètres qui nous séparent encore de l'arrivée (qui est aussi notre point de départ). La vision de la vallée et du village d'arrivée en contrebas regonfle le moral mais nos corps sont trop fatigués pour courir et c'est principalement en marche rapide que nous abordons cette ultime distance. Au virage de l'arrivée - que nous voyons maintenant clairement et qui ne peut donc plus nous échapper - nous nous lançons dans une course en nous donnant la main - une course non seulement pour cette réussite sportive mais pour bien plus !

S'ensuit alors un moment de joie intense. On se jette dans les bras les uns des autres dans une joyeuse cohue. Avec celles et ceux arrivés avant nous, nous nous félicitons, toutes et tous fiers de l'effort accompli !

Pour ma part je n'ai pas une idée précise du temps que nous avons mis. Dans l'ambiance je n'avais tout simplement pas lancé le chrono de ma montre – mais j'ai une idée de l'heure de départ – qui a été retardée – je dirais que nous avons mis dans les 8 heures, soit sur le fil du temps imparti. Les résultats officiels devraient être publiés sous peu et alors j'en aurais le cœur net. Mais au final le chrono importe tellement peu au vu de l'aventure incroyable que j'ai vécue tout au long de cette journée !

J+1, épilogue. Dès le réveil, le sentiment de l'après-course se confirme. Il faut que je retrouve Hassina avant mon départ de Bamiyan prévu le lendemain. Il faut la retrouver pour lui dire combien elle a été exceptionnelle et si possible le dire également à ses parents qui ne doivent sûrement pas avoir pris conscience de l'exploit de leur fille.

Mon intuition se confirme en discutant avec Tania et Liz. Hassina était l'une des élèves de la classe que nous avons visité le jour avant le Marathon. La retrouver sera alors un jeu d'enfant car notre guide connaît la maîtresse. En début d'après-midi celle-ci nous confirme bien qu'Hassina est son élève et nous allons pouvoir la voir après la fin de l'école.

C'est avec émotion que Liz, Tania et moi la retrouvons dans la salle de la classe. Nous lui tombons dans les bras. S'ensuit alors une heure de discussion avec la maîtresse comme traductrice. Au début nous pensions qu'Amina*, la petite fille qui l'accompagnait, était juste sa copine. A notre grande surprise nous comprenons qu'elle aurait également couru le Marathon et, qu'à la différence d'Hassina, elle l'aurait terminé. En fait, toutes deux avaient pris part à la mini-course l'après-midi de notre première visite. A leur retour chez elles, Hassina avait appris que sa sœur s'était inscrite grâce à Free to Run pour une course à Band-e Amir le lendemain. Ni une ni deux, elle avait alors pris la place de sa sœur et, avec Amina sa meilleure amie, elles étaient allées à 6h30 du matin devant l'école des filles pour prendre un bus qui les déposait au départ à Band-e Amir. Il est possible qu'elles se soient lancées dans le Marathon en pensant qu'il s'agissait du 10 Kms mais le résultat est le même. Ces deux petites filles – de 10 ans nous apprend Amina – avaient parcouru plusieurs dizaines de Kms avec 900 m de dénivelé positif, et ce sans chaussures adéquates. A la fin de notre discussion, nous les regardons partir vers leurs maisons et nous avons un début d'explication de leur forme incroyable : leurs maisons se trouvent en haut de la falaise et le sentier pour y aller est à pic - nul doute que crapahuter sur ces chemins tous les jours y participe.

Avec Tania et Liz nous avons misé sur leurs futurs exploits sportifs en leur offrant une paire de baskets à chacune. Et nous espérons que Free to Run ait la possibilité d'organiser des sessions sportives pour elles, leurs copains et leurs copines.

De ce marathon et plus largement de ce séjour, je retiens la force de ces jeunes filles et femmes qui, non contentes de se lancer dans des projets sportifs, espèrent pouvoir devenir de futures leaders pour leurs communautés et faire avancer leur pays. Comme le dit si bien Vincent Nguyen dans son reportage « Le Bamyán Ski Club », diffusé en 2017, tout ceci n'est « qu'un petit nuage d'espoir dans un ciel immense mais ça met du baume au cœur. Et rien que pour ça on a envie de leur dire merci », ou *Tashakor*.

Durant mon séjour, j'ai été prise en charge par l'agence de voyages Untamed Borders, un des partenaires du marathon. Nous étions un groupe de 18 étrangers – sept femmes et 11 hommes – venus pour le marathon et trois d'entre nous avaient lancé pour l'occasion une campagne de levée de fonds pour l'ONG Free to Run. En effet, deux autres personnes couraient ce marathon en soutien à Free to Run : Liz Warner, une américaine de 29 ans vivant à Paris et qui s'est lancée dans un challenge sportif hors norme – courir 30 marathons dans 30 pays avant ses 30 ans, au profit d'ONG (RuntoReach) et Flavio Ferrari Zumbini, un ancien joueur de poker italien reconverti en globetrotter. Ma cagnotte est accessible jusqu'à la fin 2019. Pour y contribuer, rien de plus simple : <https://www.crowdrise.com/o/en/campaign/2019-marathon-of-afghanistan/yvanemarble>. Pour plus d'infos et photos, ma page Facebook : <https://www.facebook.com/MoAYvaneMarble/>

* Par mesure de sécurité, leurs noms ont été modifiés.