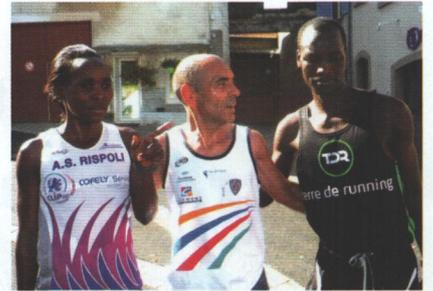
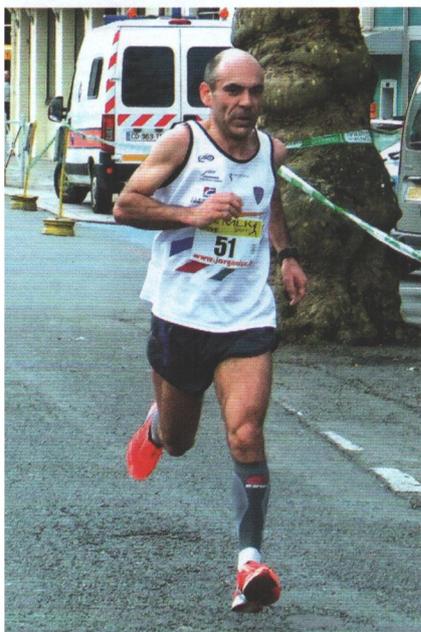


TÉMOIGNAGE DE JEAN-PAUL CARVALHO

La course à pied, un défi exigeant qui engage



Jean-Paul Carvalho a 48 ans. Il vit dans le quartier Croix de Neyrat et fréquente la paroisse Saint-Paul des Nations. Marié, deux enfants, Jean-Paul travaille chez Michelin depuis 30 ans. Engagé depuis 1988 à l'Action catholique des enfants (ACE) comme responsable, il se donne aussi pleinement à son activité sportive depuis 2005, la course à pied de fond ou demi-fond.



Activité exigeante, puisque la course de fond n'est autre que le marathon (environ 42 km de course). Il faut avoir du souffle ! Mais, cette exigence plaît à Jean-Paul, cela lui correspond. Cela engage sa vie et il s'y donne à fond ! Cette activité est pour lui un « défi permanent » et répond à son désir de se dépasser.

Licencié de la Fédération française d'athlétisme (FFA), il participe à des courses au niveau régional et au championnat de France. Il fait partie du club omnisport de l'A.S.M. sur le quartier de la Gauthière. Là, il retrouve

« les copains » pour s'entraîner. Il s'entraîne six fois par semaine, seul ou en groupe. Les rencontres au club sont importantes, par les liens qui se tissent entre les uns et les autres. « Si l'un manque, on l'appelle, on s'en soucie ». Dans la pratique de cette activité exigeante, « le groupe stimule ». L'entraînement n'est pas triste « les rires et la bonne humeur sont importants entre copains ».

Dans ce sport, on est seul dans l'effort, « seul dans ses baskets », mais le sentiment d'appartenance à la communauté de coureurs du club pousse en avant, tout comme le regard encourageant et le soutien entier de sa famille. Dans un marathon, épuisé à mi-course, J.P. Carvalho nous confie, « J'ai trouvé les ressources d'aller au bout, grâce à l'encouragement de mon fils. « Allez papa, on t'attend ». Quand les jambes ne portent plus, c'est le mental qui aide à aller jusqu'au bout ».

Dans les entraînements individuels et en compétition, il y a une part de solitude dans l'effort, mais cette solitude est un temps appréciable « de réflexion pour soi-même », « un moment à soi ». L'entraînement est capital, il faut s'y tenir, consentir à

des efforts et y consacrer du temps. La régularité est essentielle et la rigueur nécessaire. Outre l'entraînement à la course, il faut se préparer physiquement et mentalement. Il est important de se fixer des objectifs de performance et de faire des choix de courses à mener. Ainsi, il participe régulièrement à des courses solidaires au niveau local, dont les bénéfices sont reversés à des actions caritatives, preuve s'il en est que si le corps et le mental sont liés, la dimension du cœur trouve parfaitement sa place.

« UN SPORT SIMPLE »

C'est au final toute la vie que cela engage, avec le respect d'une hygiène de vie, pour garder la forme, d'un équilibre à trouver avec la vie familiale et les autres dimensions de l'existence.

« C'est un sport simple qu'on peut pratiquer avec de simples baskets... partout », mais disons-le quand même, cela n'est pas donné à tout le monde. Alors, qu'est-ce qui pousse Jean-Paul à s'adonner à cette discipline ? Indéniablement, cela le maintient en forme, c'est important de « se sentir bien dans son corps ». « Le sport aide aussi à mieux vivre les moments difficiles ».

L'appartenance au club compte beaucoup pour Jean-Paul. « Il règne un bon esprit dans ce milieu de la course à pied », « il y a compétition entre nous, mais on se soutient, on échange et on se rencontre ». Jean-Paul, a sa place au sein du club et ce sport lui donne aussi une identité au travail, comme en famille, on le reconnaît comme sportif engagé... Il s'y est fait naturellement des amis. « La course est une école de vie, où l'on cultive le goût de l'effort, où l'on apprend à se dépasser ». « Au club, on apprend à vivre ensemble, à se respecter, pour une bonne relation avec les autres ».

La course est une image que reprend l'apôtre saint Paul (deuxième lettre à Timothée, chapitre 4) pour parler du chemin de foi. Avancer avec endurance, cheminer avec d'autres pour se soutenir sont aussi des aspects du chemin de foi. « Dans la foi, il y a des questions et des doutes, mais l'essentiel est de continuer à avancer... Les moments difficiles t'aident à progresser parce que tu t'accroches... La vie est un effort permanent, le plus important n'est pas la performance mais l'effort que l'on consent ». ▀

Entretien
avec Agnès Picquenot