

# Qu'est ce qui fait courir Karim Mosta ?

Il est certainement l'homme qui a fait le plus de raids au monde. Pas moins de trois tours de la terre en courant. Mais l'ultramarathonien Tonnerrois Karim Mosta ne se satisfait pas de courir, il veut aussi partager. Son expérience, ses rencontres et sa détermination. Alors il a décidé, en 2008, d'emmener plusieurs jeunes Icaunais avec lui à un raid en Mongolie...



14 Au fil de l'Yonne - décembre 2007

De sa maison sur les hauteurs de Tonnerre, il n'a qu'un pas à faire pour se retrouver en pleine nature. Et la nature, pour Karim Mosta, est un inépuisable terrain d'entraînement... Ultramarathonien, raider connu dans le monde entier, le Franco-Marocain a déjà fait trois fois le tour de la terre en courant. Jamais rassasié, il continue à promener sa curiosité dans les pays les plus reculés, avec la même soif de découvertes, de communication voire de communion avec les populations. Mais pour Karim Mosta, rien n'aurait d'intérêt s'il ne partageait ensuite son vécu... De retour dans l'Yonne, il va dans les écoles et les quartiers parler aux jeunes de passion, d'objectif et de détermination. En juillet 2008, il réalisera un nouveau défi : emmener avec lui des jeunes à un raid en Mongolie.

## Une rencontre qui change le cours de sa vie

Installé à Tonnerre depuis 30 ans (son épouse travaille à l'hôpital), Karim Mosta commence la boxe à l'AST (Association sportive tonnerroise). Une trentaine de combats plus tard, il change de club « pour progresser » et intègre le Ring auxerrois. L'entraîneur parti, il passe son diplôme d'instructeur et prend la relève. Cela durera sept ans. En parallèle, il est employé chez Thomson et le week-end travaille comme barman à l'Abreuvoir, la discothèque de Méré. C'est là qu'un soir il fait une rencontre qui va changer le cours de sa vie... Un ami photographe lui montre des photos du Marathon des sables (Maroc) : « J'ai regardé le désert et j'ai eu un coup de cœur. Je me suis dit qu'il fallait absolument que je fasse cette course. Le patron de la discothèque, Jean-Pierre Gramon, m'a donné la moitié du prix d'inscription et une banque l'autre moitié. Et en 1989, j'ai participé à mon premier Marathon des sables. » Une motivation accentuée par le récent décès de son père, parti avant d'avoir pu entreprendre les voyages projetés avec son épouse...

La révélation se confirme : Karim Mosta tombe amoureux du désert et décide qu'il parcourra le monde en courant. De cette première course il

appuyé. Et s'est occupé de nos deux filles et de la maison ce qui m'a permis de partir tranquille. Or, pour faire des raids, il faut non seulement être bien dans son corps, mais également dans sa tête. »

ramène une petite chienne, Zagora, avec laquelle il commence à parcourir les écoles de l'Yonne pour faire partager son expérience. Elle le suivra lors des sept Marathons des sables suivants. Depuis, il n'a manqué aucune édition de cette course d'une semaine en autosuffisance classée parmi les plus difficiles au monde et qui rassemble les meilleurs coureurs. De 36<sup>e</sup> sur 68 lors de sa première participation, il se hisse jusqu'à la 6<sup>e</sup> place ! En 2008, il comptera parmi les rares raiders au monde à afficher vingt éditions !

## Découvrir de nouveaux pays

La machine est lancée et Karim Mosta court. Jusqu'à douze raids par an. Aujourd'hui, il choisit ses courses en fonction des pays traversés, son but étant de découvrir des endroits inconnus. Mais des endroits qu'il ne connaît pas, il n'en reste pas beaucoup, lui qui a sillonné les cinq continents, couru sur les sommets de l'Himalaya à 5 200 m d'altitude, autour du lac Titicaca



## Conseils aux futurs raiders

» Entraînement : 1<sup>er</sup> jour marcher pendant ¼ d'heure, 2<sup>e</sup> jour courir pendant 10 minutes, 3<sup>e</sup> jour 20 minutes, puis une demi-heure, etc. Pour finir par courir une heure et demi deux, trois, puis quatre fois par semaine. « Si l'on court quatre fois par semaine une heure et quart on peut faire un raid de 21 km par jour pendant cinq jours, explique Karim Mosta. La course à pied est le sport qui coûte le moins cher et où l'on voit le résultat le plus vite sur le corps. »

» Alimentation : de retour d'entraînement manger des pâtes pour apporter des sucres lents. « Les règles à respecter : varier le plus possible son alimentation et n'exagérer en rien, éviter les grignotages, privilégier poisson, viande blanche, fruits, légumes et toutes sortes de céréales. Mais il n'y a rien de grave à faire un écart de temps en temps. Coup de pouce pour les moments d'entraînement intenses : germe de blé, levure de bière et multivitamines. »



Lors du dernier Marathon des sables, Karim Mosta a couru sous les couleurs d'AMH (Association marocaine des handicapés) avec ses coéquipiers Philippe Audibert et Xavier Clergerie (à droite sur la photo). Ce dernier, directeur du salon Who's next, a financé le transport de fauteuils roulants pour Casablanca.



Lors du raid de Guinée en 2006 (4<sup>e</sup> place au classement).



Au Kirghizistan lors de la Route de la Soie en 2007.



Karim entouré de jeunes de Tonnerre et de l'Auxerrois.

jours, et le Conseil Régional depuis 2007 ; auxquels s'ajoutent Authentic nutrition, la Boutique Marathon Paris, les chaussures Saucony, les chaussettes BV Sport et les produits Weleda. Ensuite, il faut s'entraîner, jour après jour, selon la destination. « Pour moi, une course difficile est une course où il y a un problème, explique le raider. Quand tout

va bien et qu'on est en harmonie on passe n'importe où. Mais dès qu'un problème surgit, n'importe quelle course devient un enfer. » Et de citer une tendinite, ou encore une piqûre de scorpion comme cette année lors de son raid en Amazonie. La recette de sa longévité ? La gestion de ses ressources : « Après le Marathon des sables, éprouvant du fait de la chaleur, du sac à dos, d'une

mauvaise alimentation et d'une mauvaise récupération, je choisis une course d'une vingtaine de kilomètres par jour sur cinq ou six jours qui me permet de récupérer et de travailler ma rapidité. »

## Là où la vie est dure la relation humaine reste forte

Pourquoi ce sportif de l'extrême, qui n'a plus rien à prouver, court-il toujours ? « Je me pose plutôt la question de savoir pourquoi les autres courent. Et je passe ma vie à le leur demander. S'il y a 800 coureurs, il y a 800 raisons de courir : certains courent pour maigrir, d'autres pour faire des rencontres, parce que leur copine les a entraînés, pour se faire connaître, oublier leurs soucis, les chasseurs de prime pour l'argent et les raiders des pays pauvres pour s'en sortir... J'ai entrepris mon premier raid pour découvrir le désert puis la course à pied m'a tout apporté : la découverte de pays et de leurs habitants, la santé, le dépassement de mes limites... Et plus je voyage plus je vois qu'en France nous avons de la chance : nous pouvons aller partout, ce qui n'est pas le cas de nombreux peuples. Souvent on me pose des questions sur mes voyages, les pays que j'ai traversés. Là où la vie est dure la relation humaine reste forte. C'est pour cela que j'apprécie les gens du désert, les Indiens d'Amazonie, les Cherpas de l'Himalaya... » Karim Mosta court aussi pour

les autres. Pour leur donner envie de courir (d'où sa joie de voir des Tonnerrois faire aujourd'hui le Marathon des sables) mais également pour partager son expérience : dans des prisons, comme aux Baumettes à Marseille, à Lille et à Melun, ou encore dans les quartiers et les écoles de l'Yonne. Pour cela il ramène de nombreuses images, photos ou films, de chacun de ses voyages : « Les jeunes s'intéressent à la performance et sont surpris que nous soyons capables de courir sur la muraille de Chine, de traverser des déserts, des forêts... Mais ils voient aussi tout ce qu'il y a à côté : lorsque l'on parle de l'Amazonie, ils me demandent si j'ai vu des pumas, des jaguars, comment je résiste à la chaleur, à l'humidité... Les images déclenchent de nombreuses questions. »

## L'essentiel : avoir un objectif

L'occasion de faire passer son message : « L'essentiel est de s'intéresser à quelque chose et d'avoir un objectif. Moi ma passion, c'est le raid. Mais l'on peut voyager aussi par l'intermédiaire de la musique. Pas besoin d'être riche, il suffit d'être motivé. » Un message qu'il adresse aussi à la section SEGPA (Section d'enseignement général et professionnel adapté) du collège Abel Minard de Tonnerre, à l'encadrement de laquelle



il travaille à mi-temps. En juillet 2008, Karim Mosta tentera une expérience inédite : emmener avec lui plusieurs jeunes qu'il aura préalablement entraînés lors d'un raid en Mongolie. Pourquoi ? « Parce qu'un jour des gens m'ont donné ma chance. » Le profil des candidats : des jeunes à la recherche d'un emploi, inscrits dans les missions locales, « parce que les sportifs et les jeunes éprouvés n'ont pas besoin de moi ». Karim Mosta a commencé l'entraînement avec un jeune de Tonnerre, Alexandre, et deux d'Auxerre, Sofiane et Bennouna. « Alexandre, qui n'avait jamais couru de sa vie, court maintenant 10-14 km avec moi. Le but du raid est qu'ils aient des contacts avec la population, un projet humanitaire et ramènent des photos et des films qu'ils iront ensuite montrer dans les quartiers. » La liste n'est pas close, alors avis aux amateurs désireux de partager une grande aventure sportive et humaine. Les jeunes intéressés par le raid en 2008 peuvent le contacter. Karim Mosta récupère des fauteuils roulants pour l'AMH (Association marocaine de handicapés). Un transporteur serait le bienvenu pour les acheminer jusqu'à Sète ou Casablanca.

Nathalie Hadrbolec  
contact@nathalie-hadrbolec.com