

32 / En couverture / **Exploit**

L'EXPRESS

Le prosélyte du marathon

Patron et accro de la course à pied, Jean-Bernard Falco a recruté 130 volontaires pour courir le marathon de New York en 2016. Des salariés de son entreprise, de sa banque et de quelques fournisseurs. Objectif : se dépasser.

Par **Anne Vidalie**

Ils se sont donné rendez-vous le mardi 8 septembre 2015, à 18 h 45 tapantes, dans le hall d'un hôtel parisien. Baskets aux pieds pour tout le monde, tee-shirt orange ou rose fluo siglé **Run Inn Paris** sur le dos, cardiofréquencemètre au poignet. Novices ou accros au footing, pour la centaine de coureurs qui se retrouveront ce soir-là débutera une aventure au goût d'adrénaline et de sueur. Quatorze mois et d'innombrables séances de préparation plus tard, ils prendront le départ

du mythique marathon de New York, le 6 novembre 2016. Avec une obsession en tête : franchir la ligne d'arrivée dans Central Park, après 42,175 kilomètres de souffrance et d'exaltation, de découragement et d'obstination.

L'âme de l'équipe **Run Inn Paris** s'appelle **Jean-Bernard Falco**. Ce chef d'entreprise de 46 ans, à la tête de la société hôtelière **Paris Inn Group**, s'est mis à la course en 1998, quand il fumait encore deux paquets de cigarettes par jour. En 2002, il boucle son premier marathon, celui de Paris. Il enchaîne avec ceux de New York, du Mont-Saint-Michel, de Londres et de Chicago. C'est plus fort que lui : ce prosélyte du jogging veut faire goûter sa nouvelle passion aux autres, amis ou parents. Il crée un club de copains, prend en main les entraînements, convainc son petit monde de se mettre à la compétition. Comme son frère Jean-Marc, passé de 115 kilos à 70 à force d'avaler du bitume.

Le patron-joggeur le reconnaît volontiers : il n'éprouve « aucun plaisir à courir seul ». Le footing, il le préfère collectif. « J'aime emmener avec moi des gens qui n'ont jamais couru, poursuit-il, qui n'en ont même pas envie

ou ne s'en sentent pas capables. » En 2013, il choisit une nouvelle cible : ses collaborateurs. A tous ceux qui s'engagent à tenter le marathon de New York 2014, il offre le voyage et le séjour à Manhattan. En prime, il concocte, avec un coach professionnel, le programme d'entraînement qui doit leur permettre de vaincre cet Everest sportif. Le jour J, ils sont 55 à s'élancer sur le pont de Verrazano sous les couleurs de l'équipe **Run Inn Paris** – 55, aussi, à finir l'épreuve, dont sa fille de 20 ans.

Tout est planifié, organisé, millimétré

Pour l'opération New York 2016, Jean-Bernard Falco voit plus grand. Outre les salariés de **Paris Inn Group**, ceux de sa banque Bpifrance et de quelques partenaires ou fournisseurs sont également sollicités. 90 hommes et 40 femmes, hôteliers, avocats, experts-comptables ou banquiers, se sont portés volontaires. Youness Daicha, 25 ans, est l'un d'eux. Chargé d'études chez Bpifrance, il court un peu – deux fois par mois environ. « J'ai été séduit par ce pari collectif, explique ce grand jeune homme au crâne rasé. Par la folie du projet, également. »

Falco-le-marathonien n'est pas fou, au contraire. Il a tout planifié, organisé, millimétré. Chaque participant est prié de réaliser un test d'effort sur tapis de course pour mesurer sa consommation d'oxygène, ainsi que sa fréquence cardiaque maximale et au repos. Objectif : optimiser les séances d'entraînement – deux par semaine de septembre à avril, trois jusqu'en juillet, quatre à partir d'août. Tout le monde est inscrit d'office à une quinzaine de courses comme Paris-Versailles et Marseille-Cassis.

Les mots de Falco sont ceux d'un coach : « hygiène de vie », « implication », « défi », « rigueur », « motivation ». Mais le chef d'entreprise n'est pas très loin. « Quand l'un de vos collaborateurs réalise un exploit dont il se croyait incapable, cela dope sa capacité d'initiative et de prise de décision », dit-il. Coût de son investissement : de 4 000 à 5 000 euros par salarié de **Paris Inn Group**. Le prix du dépassement de soi. ●



COLLECTIF Première séance d'entraînement pour l'équipe **Run Inn Paris**, emmenée par **Jean-Bernard Falco** (3^e à dr.).

M. LE MOINE POUR L'EXPRESS