

ALEXANDRE CHOUMOVITCH

ANNÉE

COURDINGUE

1ER JANVIER



31 DÉCEMBRE

Chaque jour prolonge le chemin.



« Ce livre n'est pas destiné aux champions.
Il est destiné à ceux
qui aiment l'aventure. »

Le livre entier.

Gratuit.

ÉDITION NUMÉRIQUE

Le début	4
Janvier	8
Février	20
Mars	30
Avril	44
Mai	54
Juin	64
Juillet	80
Août	88
Septembre	112
Octobre	133
Novembre	144
Décembre	151
Nouvel An	160
Après le livre	163
La liste de mes envies	168
Courdingue	173
Soutenir le projet	176

Lire en ligne : runningyearbook.com



Le début

«Ce sont mes observations personnelles, mon regard sur mes réussites et mes erreurs, pas des conseils.»



Un jour, après une course, j'ai publié sur Facebook une photo de moi avec ma médaille de finisher. J'expliquais que, si l'on lisait les consignes de préparation au marathon et qu'on les suivait, ça finissait par marcher. Dans les commentaires, mon ami Denis m'a demandé : « Quelles consignes ? » Je pensais lui répondre en quelques lignes sur l'augmentation, puis la réduction de la charge avant une course. Ensuite, je me suis dit que c'était un peu court : il fallait aussi parler du kilométrage hebdomadaire. Et des zones de fréquence cardiaque, qui m'avaient bien aidé. Quelques mots sur la cadence aussi... J'avais lu plusieurs livres et une foule d'articles, essayé de mettre tout ça en pratique et cherché à comprendre ce que chaque petit réglage changeait vraiment. Je me suis donc dit qu'à la fin de l'année, je prendrais le temps de raconter tout cela. Ça pourrait servir à quelqu'un. Finalement, ça a donné un peu plus qu'une publication.

Ce sont mes observations personnelles, mon regard sur mes réussites et mes erreurs, pas des conseils. Voilà comment cela s'est passé pour moi. Ce que cela donnera pour vous, je n'en sais rien. J'espère simplement que vous prendrez plaisir à me lire et que vous trouverez, vous aussi, votre propre manière de prendre plaisir à courir.

J'ai appelé ce livre « Année courdingue ». Courir, dingue : le mot résume assez bien la situation. À un moment, la course à pied a cessé de tenir dans la case « entraînement ». Elle s'est glissée dans mes habitudes, mes projets, mes voyages et mes conversations. Ce livre raconte ce qui en est sorti.

Attention, je dévoile la fin : ce qui m'est arrivé

À une époque, je pesais 89 kg pour 1,80 m. Je n'arrivais même pas à courir 1 km sans m'arrêter. Et mon odeur naturelle n'avait rien d'un parfum de luxe.

Puis je me suis mis à courir et les choses se sont améliorées. Je suis descendu à 82 kg, j'ai terminé un marathon, soit 42,2 km, en un peu moins de quatre heures et, dans l'ensemble, j'étais assez content de moi.

À 45 ans, je me suis mis à prendre la course plus au sérieux. Au cours de cette année-là, je suis descendu à 72 kg, ma masse grasse ne dépassait pas 8 % et j'ai couru un marathon en 3 h 12.

Voici comment j'en suis arrivé là.

Comment tout a commencé

Quelques années auparavant, j'avais traversé les États-Unis avec mon ami Alex. Nous avons loué une voiture pour aller de l'Atlantique au Pacifique : Washington, Miami, La Nouvelle-Orléans, le Colorado, l'Arizona, Las Vegas, puis Los Angeles. Beaucoup de types rêvent d'un voyage pareil. Nous, on l'a fait. C'était une aventure formidable. Le soir, nous buvions des bières dans les bars du coin. Le matin, Alex allait courir. Puis nous reprenions la route pour la journée.

Je lui ai demandé : « Pourquoi tu cours ? » Il m'a répondu que cela lui faisait découvrir les villes autrement. En courant, on voit plus de choses qu'un touriste qui flâne à pied, et plus qu'un automobiliste qui reste sur les grands axes. On voit le laitier livrer son lait, les

habitants partir au travail. On découvre les rues piétonnes, les plages et les parcs, pas seulement les parkings et les monuments incontournables. On voit un tas de choses !

L'idée m'a paru bonne, et j'ai couru mes cinq premiers kilomètres. C'était près du lac Powell. Il faisait chaud, nous étions entourés d'un désert poussiéreux, et ma sortie a été un désastre. J'avais mal partout, j'avancais à une allure ridicule et je soufflais comme un bœuf. J'ai donc immédiatement laissé tomber.

Mais, de retour à la maison, j'ai acheté des chaussures Nike. Leur publicité me plaisait, tout simplement. Et puisque j'avais les chaussures, j'ai téléchargé l'application Nike Run Club. Petit à petit, j'y ai pris goût. C'est ainsi que je suis devenu coureur et fidèle de la chapelle Nike.

Pendant quelque temps, pourtant, il ne s'est rien passé de particulièrement intéressant.

Je courais de temps à autre. J'ai terminé un semi-marathon, puis un marathon, puis un deuxième. Avec des résultats franchement moyens.

LE RÉCIT



Janvier

Le défi : courir 365 jours

La régularité

Le premier mois

01

Le défi : courir 365 jours

Un jour, à la toute fin de décembre, j'ai vu une publication Instagram de mon ami Anton. Il faisait le bilan de son année et racontait à quel point courir tous les jours était formidable. Je me suis dit : voilà un vrai héros. Pas un personnage mythique de magazine sportif, mais quelqu'un de bien réel, qui travaille, qui a une famille. Et qui avait réussi à courir chaque jour. Zéro excuse, du pur et dur ! Quel type ! Moi aussi, je voulais faire ça.

Le lendemain, le 1er janvier, je me suis lancé dans mon défi : 365 jours de course. Ce n'était pas une décision mûrement réfléchie. Plutôt une impulsion. J'avais lu la publication le soir ; le lendemain, j'étais dehors. De toute façon, j'avais déjà les chaussures.

Cette année-là, j'ai couru tous les jours. Franchement, toutes mes sorties ne méritaient pas une médaille. J'ai été malade plusieurs fois, et courir avec de la fièvre n'avait rien d'agréable : je me contentais alors de 300 à 600 mètres. Une formalité, bien sûr. Mais pas de jour sans courir.

Une fois, mon trajet en avion s'étalait sur vingt-quatre heures. Pendant une correspondance à Amsterdam, j'ai dû faire des allers-retours à l'extérieur de l'aéroport. Sans chaussures de course : j'avais de lourdes chaussures de randonnée aux pieds. Une allure d'escargot, mais la série continuait !

En septembre, j'ai couru le marathon de Colmar et je l'ai terminé en moins de quatre heures. Mes jambes me faisaient un mal fou. Marcher était pénible, monter les escaliers presque impossible. Alors, ressortir courir dès le lendemain... Pendant quelques jours, je me suis de nouveau contenté de toutes petites distances. Mais sans interrompre ma série, et c'était bien le sujet.

Je dois avouer qu'en décembre, j'étais complètement rincé. J'en avais assez. J'avais assouvi toutes mes ambitions de coureur et je continuais à trotter, parfois de façon purement symbolique, juste pour aller au bout du défi.

Et oui, j'y suis arrivé. Le 31 décembre, j'ai enregistré une vidéo pour raconter mes 365 jours de course et mon immense fatigue. Les « j'aime » ont plu. Je suis retourné sur Instagram pour remercier Anton de m'avoir motivé et inspiré.

J'ai retrouvé sa publication. Et ce 31 décembre, le dernier jour de mon défi, je l'ai enfin lue jusqu'au bout...

En réalité, il S'ÉTAIT FIXÉ UN OBJECTIF SUR 365 JOURS : atteindre un certain kilométrage dans l'année. Pas courir tous les jours !

Au début de janvier, Anton avait couru son « kilomètre des bonnes résolutions », réfléchi et choisi un objectif kilométrique annuel. Il l'avait atteint, mais avec bien moins de 365 jours de course. Il y avait eu des rhumes, des soirées d'entreprise, de la fatigue et toutes ces circonstances habituelles que personne ne voit jamais venir. Bref, il avait eu des raisons. Mais il avait bien parcouru tous les kilomètres qu'il s'était promis.

C'était drôle. Vous auriez dû voir ma tête !

Au fond, je suis ravi de ne pas avoir terminé ma lecture. Pendant un an, j'ai vécu dans l'heureuse illusion que je suivais l'exemple de mon ami. Je n'ai pas été tenté de faire une exception. Courir chaque jour est vite devenu un rituel naturel. Le 1er janvier suivant, j'ai eu un mal fou à ne pas sortir. Il m'a fallu de la volonté pour rester à la maison. Vous imaginez ? Il faut parfois de la volonté pour ne pas courir.

Après ce premier défi, au moins, j'avais cette expérience. Je savais que je pouvais courir tous les jours. Littéralement.

Une montre de sport pour marathonien

À Noël, un an plus tard, ma femme m'a fait une surprise : une Garmin Forerunner. Pas le modèle le plus haut de gamme, mais une bonne montre de sport, qui recueillait une foule de données sur les merveilleux mécanismes de mon magnifique corps.

Contrairement à mon Apple Watch de l'époque, elle ne rendait pas l'âme en fin de journée : sa batterie tenait trois à quatre jours. Je pouvais même dormir avec pour analyser mon sommeil. Ça m'a séduit.

Auparavant, je courais avec mon Apple Watch, mais je trouvais peu pratique d'y suivre ma fréquence cardiaque. Résultat : je ne la suivais pas vraiment. À tort. Cela aurait valu la peine.

J'ai commencé à observer mon pouls, l'énergie récupérée pendant la nuit, mon niveau de stress. La montre fournissait aussi des statistiques de course très précises. Je devenais un sujet d'étude fascinant. Pour moi, en tout cas.

En la passant à mon poignet, je me suis dit : tant qu'à faire, pourquoi ne pas recommencer à courir tous les jours ?

L'année qui avait suivi mon premier défi, j'avais continué à courir, mais beaucoup moins régulièrement. Pendant mon année de course quotidienne, j'avais parcouru 1 600 km. La suivante : seulement 577 km, en 90 sorties. Nonante sorties sur toute l'année ! Mes résultats s'en étaient forcément ressentis. Mon temps au marathon était passé de 3 h 56 à 4 h 12. Je peinais, je me faisais violence, et je courais quand même moins vite.

Et puis, il faut bien l'avouer, courir me manquait. Repartir pour un défi de 365 jours me tentait vraiment. Un objectif ambitieux, ça secoue. Avec cette nouvelle montre, j'ai donc décidé de recommencer mon année de course, mais un peu plus intelligemment. J'avais un nouvel outil, après tout.

La régularité

Ce que j'ai trouvé de plus intéressant dans la course à pied, et peut-être aussi de plus discutable, c'est l'idée de courir tous les jours.

Dans les articles sur la course, je lis sans cesse qu'il faut faire des pauses et laisser au corps le temps de récupérer. Rien à redire : le repos est indispensable. Ignorer ce besoin peut nuire à la santé. Même les champions, et surtout eux, s'accordent des jours de repos.

Mais chacun joue avec les cartes que la nature lui a distribuées. Je me connais. Je suis un peu paresseux et pas particulièrement organisé. Dès qu'une occasion d'esquiver une séance se présente, je sais lui trouver de bons arguments. Décaler la séance à un autre jour ? Me reposer un peu plus cette semaine, ou la suivante ?

M'embrouiller dans le calendrier ? Pour contourner le programme, les idées ne me manquent jamais.

Plus jeune, j'ai souvent essayé de me lever tôt pour faire du sport, apprendre une langue ou travailler. La veille au soir, je me jurais : demain, je serai frais et dispos, la volonté incarnée. Maigrir, devenir souple et fort, courir, faire des tractions, commencer la journée au parc...

Puis le réveil sonnait à six heures. Et mon cerveau se réveillait avec des arguments parfaitement raisonnables : je m'étais couché tard ; huit heures de sommeil, c'est bon pour la santé ; je n'avais pas tant besoin de m'entraîner, j'étais déjà en forme ; je pouvais très bien le faire le soir. Et puis, autant commencer lundi. Vous connaissez la chanson. Le soir, j'étais plein de bonnes résolutions. À six heures, elles faisaient la grasse matinée.

Encore et encore, la Raison a eu raison de ma Volonté. Je suis un être rationnel, après tout. De quoi être fier. Enfin, apparemment.

Mais je sais aussi que je suis terriblement têtue. Avec le défi des 365 jours, manquer une seule séance revenait à faire échouer tout le projet. En revanche, rien ne m'obligeait à courir dix kilomètres, tôt le matin ou à toute vitesse. Absolument rien. Je pouvais courir lentement, peu, à n'importe quelle heure. L'essentiel, c'était la régularité.

On peut toujours trouver au moins dix minutes dans une journée, à moins d'avoir une jambe cassée. Un bras cassé, d'ailleurs, n'empêche pas de courir : on va simplement moins vite. J'avais déjà réussi une année entière de course quotidienne et j'étais persuadé de pouvoir recommencer. Le temps avait passé, les mauvais moments s'étaient effacés ; il ne me restait que le souvenir d'une aventure amusante. Et puis, dans une conversation, on peut toujours placer un petit « moi, je cours tous les jours ». La classe !

Voilà comment j'ai réglé la question de la régularité : je vais courir chaque jour. Je ne suis pas fier de toutes mes sorties. Mais à la question « Quels jours est-ce que tu cours ? », la réponse est facile : tous les jours. N'importe quel jour de mon année de course. Boulot, footing, dodo. Au moins, le programme tient en trois mots.

Un programme simple ?

Le plus simple qui soit. Impossible de l'oublier ou de s'y perdre.

C'est. Très. Simple.

Très.

Le premier mois

Les coureurs expérimentés affirment, en toute sincérité, que courir n'a rien de compliqué. C'est peut-être le sport le plus simple et le plus accessible. Pour s'y mettre, il ne faut presque rien : des chaussures, une tenue et on y va. Tout le monde a bien des baskets et de quoi s'habiller ! Pas de matériel compliqué comme en musculation, pas forcément d'entraîneur, pas de patinoire comme au hockey, pas de terrain particulier comme au golf, au football ou au volley. Même pas besoin d'un partenaire, contrairement au tennis. Et c'est gratuit !

On peut courir seul, dans un parc ou dans les rues. Dans n'importe quelle ville, sur toutes sortes de surfaces et à toute heure. Bien sûr, pour chercher la performance, le matériel, les chaussures adaptées et le travail avec un entraîneur comptent. Mais pour courir pour soi, pour le plaisir, on n'a pas besoin de tout cet arsenal. Les coureurs expérimentés en sont convaincus. Branchez-les à un détecteur de mensonges : il vous dira sans doute qu'ils sont parfaitement sincères.

Oui, présenté comme ça, c'est séduisant. Mais ce n'est pas vrai.

C'est simplement qu'eux ont déjà commencé et qu'ils aiment leur sport. Beaucoup d'autres détestent courir. Ils n'y trouvent aucun plaisir : muscles douloureux, souffle court, ampoules aux pieds. Ils respirent mal, sont trempés de sueur, sentent mauvais, se sentent humiliés par leur lenteur et découragés par leur manque d'endurance. Et les coureurs expérimentés qui trottaient joyeusement à côté les exaspèrent. Après quelques séances de souffrance et d'humiliation, ils rayent la course de leur vie. Jusqu'à la prochaine tentative.

C'est tout aussi logique.

Courir représente un effort physique important. Une première sortie peut être plus éprouvante qu'une première séance avec des haltères. Le corps reçoit une charge inhabituelle, il peine : il n'est pas prêt à l'absorber d'un coup. D'où le souffle court, les muscles douloureux et l'absence totale de plaisir.

Mais je sais que cela peut changer. Le plaisir de courir viendra, celui de progresser aussi. Pour le moment, il faut surtout de la régularité. Pas besoin de jouer les héros. Il faut simplement continuer.

Même avec mon expérience, reprendre une pratique quotidienne n'a pas été facile. Mais je savais que cette phase serait passagère et que les sensations désagréables finiraient par passer. Toutes.

J'ai commencé par deux ou trois kilomètres, en marchant souvent. Mon allure moyenne était franchement minable. Les muscles se sont mis à protester. Dès le premier jour, une petite voix intérieure m'a soufflé que cette idée était stupide : on pouvait très bien courir sans le faire tous les jours, et donc s'accorder une pause.

J'ai écarté ces pensées sans trop m'inquiéter. Je savais qu'elles viendraient, et que je pourrais leur tenir tête. Peu à peu, j'ai pris le rythme et senti que je pouvais courir davantage, et plus longtemps.

Un entraîneur personnel, ou autre chose

En principe, s'entraîner avec un coach devrait être utile. Mais mon expérience personnelle n'a pas été heureuse. En musculation ou en yoga, mes séances avec des instructeurs se terminaient assez vite par une blessure et une longue récupération. J'ai donc, malheureusement, un préjugé très personnel sur l'entraînement encadré.

Peut-être qu'en écoutant un coach, on a tendance à lui confier la responsabilité des décisions. Sauf que c'est notre corps qui s'entraîne. Cette responsabilité, il faut la garder. Croire qu'on peut la déléguer entièrement est une illusion. C'est comme apprendre à conduire en regardant le moniteur au lieu de prendre soi-même le volant.

Cela dit, plusieurs de mes amis s'entraînent avec un coach, et il faut le reconnaître : ce fonctionnement leur plaît. Quelqu'un les motive, répond à leurs questions et leur fixe des objectifs. Personnellement, lorsque j'écoute les recommandations des entraîneurs, je suis trop souvent en désaccord. J'ai l'impression qu'il faut écouter son corps, analyser ses propres résultats et lire des articles, des blogs et des livres pour comprendre ce que l'on fait.

Mes amis qui ont un coach travaillent généralement avec lui à distance. Quelque part, une personne connaît bien la course à pied. Pour une somme modeste, elle prépare votre programme et suit son exécution, par exemple dans une application ou sur Garmin Connect. Elle répond à vos questions. Quand vous n'avez personne avec qui partager vos soucis ou vos petites joies de coureur, elle est là pour vous écouter et vous aider. Et quand on a promis à son coach de faire une séance, on hésite un peu plus à le laisser tomber.

Moi, en bon introverti, je me débrouille sans coach.

Les applications sont nombreuses et je préfère travailler avec elles, même si je ne suis pas toujours leurs consignes. Elles me donnent des repères, cela me suffit. Pour la course, mais aussi pour le yoga, la salle de sport, l'alimentation, la respiration... Ça me va très bien.

Le programme d'entraînement

Je n'ai donc pas de coach pour me préparer un programme. Et comme je ne sais pas vraiment en construire un moi-même, je n'ai pas rédigé un plan au hasard. De toute façon, je ne l'aurais probablement pas suivi. Pourquoi faire semblant ?

Le premier mois de cette année de course, je me suis donc concentré sur la régularité et sur le suivi de mes séances, sans programme particulier. C'était déjà un bon début. J'avais compris que j'étais en train d'installer une nouvelle habitude. Je ne surveillais ni mes performances, ni ma vitesse, ni mes distances, ni même mes sensations physiques. Je surveillais une seule chose : la régularité.

On dit qu'il faut répéter une nouveauté vingt et une fois pour qu'elle devienne une habitude, puis la norme. C'est probablement vrai ; autant y croire. Mais si vous avez décidé de vous entraîner chaque jour, l'habitude finira de toute façon par s'installer.

En plus de courir chaque jour, je me pesais tous les matins et je notais le résultat. Noter, c'était important. Comme pour la course, je n'avais pas d'objectif précis ni de stratégie élaborée pour perdre du poids. Je suivais simplement ce qui se passait.

Entre le lundi et le mardi, la différence de poids est minuscule, presque invisible. Mais ce geste crée une habitude et attire l'attention sur le fait qu'on suit son poids. Je ne cherchais pas à intervenir : je l'observais et je le notais. Il a fini par évoluer. Cela a simplement pris quelques mois.

Les applications

Mon application principale était NRC, Nike Run Club. Nike avait une grande communauté de coureurs. J'y retrouvais des connaissances et comparais nos résultats dans les classements de la semaine et du mois. Mais comme je n'en connaissais pas tant que ça, j'avais aussi ajouté des coureurs d'autres pays : des Allemands, des Américains, des Japonais, des Mexicains, des Brésiliens. C'était amusant : je courais tôt et je prenais de l'avance. Puis la journée progressait, d'autres fuseaux horaires se réveillaient, notamment dans les Amériques, et mes amis me rattrapaient ou me dépassaient. De quoi envisager une deuxième sortie le soir pour défendre sa place.

Habituellement, je figurais parmi les dix premiers des classements hebdomadaires ou mensuels. Pendant mon année de course, j'étais souvent premier. Je ne connaissais pas personnellement la plupart de ces amis virtuels, ce qui me permettait d'en ajouter ou d'en retirer sans trop de remords. Je choisisais un groupe où les écarts n'étaient pas énormes. Quelqu'un qui court beaucoup plus que moi me démotive. Quelqu'un qui court beaucoup moins flatte mon ego, mais se rassurer aux dépens des autres ne fait pas progresser. L'idéal, c'est de pouvoir dépasser ses amis, à condition de devoir un peu s'employer.

L'application proposait aussi des défis : courir cinquante ou cent kilomètres avant une date donnée, ou participer à des courses caritatives virtuelles. Nike promettait, par exemple, de verser une somme à une association en fonction des kilomètres parcourus un jour précis. Évidemment, j'essayais d'en faire davantage.

Je pouvais créer mes propres défis, et il y avait des sorties guidées en audio par des personnalités connues. Bref, c'était sympa. Nike Run Club offrait peut-être moins de statistiques que Strava, adidas

Running, anciennement Runtastic, Garmin, Under Armour et d'autres applications. Mais cela me suffisait. Je me sentais membre de la communauté Nike. Comme on dit : « Si ce n'est pas sur Strava, c'est que ça n'a pas eu lieu. » Mes jambes sont d'un autre avis.

J'aimais aussi les courses virtuelles, notamment les cinq kilomètres du dimanche, « Just Do It on Sunday », et les événements ponctuels. L'application proposait des conseils d'entraînement, des programmes, des conseils nutritionnels et toutes sortes de petits coups de pouce pour rester motivé.

Il y avait même un fil d'actualité, Nike Feed, où partager les photos de ses sorties avec de jolis autocollants Nike. Un véritable journal de bord.

Après chaque sortie, je retrouvais mon parcours sur une carte. Le calendrier me permettait de revoir les endroits où j'avais couru et les distances parcourues. À la salle, j'enregistrais aussi mes séances sur tapis. Je n'avais pas toujours confiance dans les estimations de distance, mais elles étaient devenues plus fiables avec le temps.

NRC me décernait aussi des badges pour certaines réussites ou pour des sorties à des dates particulières : le jour de l'An, mon anniversaire, le Nouvel An chinois, le 14 février ou la fête mexicaine de Cinco de Mayo.

J'en recevais également après trois, cinq ou sept sorties dans la semaine, ou après avoir dépassé cinquante ou cent kilomètres. Bref, NRC me félicitait sans arrêt, et j'aimais bien ça.

En courant tous les jours, je pouvais compléter toute la collection annuelle de badges.



Février

Courir en hiver
À quelle heure s'entraîner ?
Le tapis de course

02

Courir en hiver

L'hiver réserve son lot de neige, de verglas et de congères. Quand on veut continuer à courir dehors, il faut aussi apprendre à composer avec tout cela.

J'ai des chaussures Reebok qui me conviennent très bien dans la neige : mes pieds restent secs. Cette année-là, j'ai aussi acheté des Salomon et des Nike ACG, pour All Conditions Gear. Elles aussi sont imperméables.

Et comme j'aime courir le matin, lorsqu'il a neigé pendant la nuit, il m'arrive de sortir dans l'obscurité sur des trottoirs encore blancs. Une question d'habitude, même si la prudence reste de mise.

En hiver, la neige et le verglas ne se prêtent guère aux séances rapides. La vitesse passe au second plan. Cela me convient : je cours tranquillement et je garde les séances rapides pour de meilleures conditions. Et une bonne partie des courses auxquelles je m'intéresse ne reprend qu'au printemps.

Quand je traverse les rues froides de la ville, je me sens pleinement humain. Capable de répondre à la nature sans capituler. Je ne suis ni une plante en sommeil, ni un ours en hibernation. Je peux décider de ce que je fais de mon hiver. Je n'ai pas besoin de soleil pour me sentir bien : mon soleil, je le porte à l'intérieur. C'est le moteur qui me fait avancer dans la neige et sur les passages glacés, qui crée un petit îlot de chaleur au milieu du froid. Et cette chaleur me suffit. J'aime cette obstination humaine, cette capacité à trouver son bonheur malgré les conditions. C'est une affaire de volonté et de persévérance, et je suis heureux de relever le défi.

En hiver, l'équipement compte. Impossible d'y couper. Il faut surveiller la température extérieure et bien connaître sa façon de réagir au froid. On peut porter des sous-vêtements thermiques sous

sa tenue de sport ; un bonnet et des chaussures imperméables sont indispensables. Je porte des tours de cou Buff. Quand la température descend sous les -20°C , il en faut un pour ne pas se brûler les poumons. Je le remonte sur mon nez, et il durcit de façon assez amusante vers la fin de la sortie. Si l'humidité est élevée, les sourcils et les cils se couvrent de givre blanc. De quoi faire de très belles photos.

Les marques n'abordent pas toutes les vêtements d'hiver de la même manière. Certaines proposent des ensembles pour une température donnée ; d'autres misent sur les couches, des pièces qu'on peut porter séparément ou superposer. J'aime bien cette approche chez Nike : une première couche, une tenue plus classique ou en polaire, puis éventuellement un gilet léger ou isolant. Selon la température, je porte deux, trois ou quatre couches, et je me sens bien.

Le visage, chez moi, souffre moins du froid. On a l'habitude de sortir à visage découvert. Ce sont surtout les extrémités qui me rappellent à l'ordre, là où la circulation se fait plus discrète. Deux paires de gants superposées peuvent donc être une bonne idée.

En hiver, on risque de tomber, de glisser ou de se tordre une cheville. Je pense davantage à préserver mes jambes qu'à mon allure ou à mes performances. Même de bonnes chaussures peuvent déraiser. Ma priorité est donc simple : rentrer sans me blesser.

Les grands coureurs ne s'entraînent pas toujours sur des surfaces impeccables. Ils empruntent aussi des parcours difficiles, des chemins lourds et boueux où chaque pas demande un effort. De quoi travailler la coordination et la force des jambes. La neige peut, elle aussi, offrir un terrain exigeant. Je me dis que tout ce travail me servira lorsque les conditions permettront d'aller plus vite.

Bref, l'hiver est une excellente saison pour courir.

À quelle heure s'entraîner ?

J'ai lu quelque part qu'il valait mieux s'entraîner à l'heure où se déroulerait la compétition. Cela me paraît logique. La plupart de mes courses partent le matin, et je dois reconnaître que je préfère moi-même courir avant le petit-déjeuner.

J'aime les rues encore vides et la ville qui s'éveille. Peu de voitures, peu de piétons : on ne dérange personne. Et la journée commence avec la satisfaction d'avoir déjà fait quelque chose, sans cette petite obligation qui vous attend au tournant.

En été, la chaleur peut rendre la course pénible. On perd beaucoup d'eau, on peut souffrir d'un coup de chaleur. Cela ne m'est pas arrivé, mais j'essaie de partir tôt, avant que le soleil ne joue dans l'équipe adverse.

Le soir, je suis souvent déjà fatigué ; j'évite donc autant que possible de garder ma séance pour ce moment-là. Et puis je vois les heures passer en me disant que je dois encore ma sortie à cette journée. À force de courir tous les jours, tant que je n'ai pas couru, la journée me paraît inachevée. Difficile de traîner ce sentiment du matin au soir.

Beaucoup de mes amis préfèrent pourtant courir le soir. Une dernière activité avant la douche, leur série préférée et le lit. Je les comprends. Pour une raison qui m'échappe, je cours d'ailleurs souvent plus vite le soir que le matin. Ce créneau a donc ses avantages.

Mais l'essentiel, c'est que la séance ait lieu. Matin, midi ou soir : une affaire de goût. Il existe même des courses nocturnes. Et elles peuvent être magnifiques !

Le tapis de course

Dans l'ensemble, je préfère évidemment courir dehors, sur la terre, le bitume ou une piste d'athlétisme.

Mais il y a des exceptions. Pour ne pas me demander si je suis assez couvert, si le trottoir est verglacé ou s'il a été dégagé, je peux aller courir en salle. À bien y réfléchir, le tapis n'a pas que des défauts. Je choisis ma vitesse, je lance la musique et j'accumule les kilomètres prévus.

En salle, pas besoin de surveiller tout ce qui m'entoure. Pas de feu rouge, de trou, de bordure, de chien ou de trottinette. Je cours à une vitesse à peu près constante et je dispose des indications du tapis : distance, durée, vitesse. Deux kilomètres ou quatre, je sais où j'en suis et je peux m'arrêter quand je veux. Pas besoin de téléphone pour tout enregistrer.

Et si j'avais prévu dix kilomètres mais que je m'arrête à cinq, ce qui arrive, je n'ai pas à appeler un taxi pour rentrer. J'arrête la machine et je vais au vestiaire.

Le tapis ne remplace pas tout ce qu'apporte une sortie dehors. Mais quand le temps s'y prête mal, il rend bien service.

Ce que j'aime particulièrement, c'est pouvoir modifier l'inclinaison. Le relief change tout : courir en côte n'a rien à voir avec une surface parfaitement plate. Si l'on s'entraîne toujours sur du plat avant de prendre le départ d'une course vallonnée, on risque de ralentir et de se fatiguer plus vite. Les montées ont donc leur place dans la préparation d'un coureur polyvalent. Et l'inclinaison du tapis permet justement de les travailler.

La musique

Passer des heures à courir peut finir par lasser un peu. Alors on a envie de mettre des écouteurs et d'ouvrir une fenêtre sur un autre monde.

J'écoute toutes sortes de musiques et des livres audio. Avec mon abonnement Apple Music, je découvre des sélections toutes faites, comme celles de Nike Training, mais je compose aussi mes propres playlists. J'ai notamment Fast Run, Slow Run, Marathon List et quelques autres.

Fast Run me donne envie de me dépasser. Tous les morceaux ne sont pas rapides. Mais quand j'entends une mélodie que j'aime, je me dis que je ne peux pas la décevoir. J'accélère un peu, comme pour donner un coup de main à l'artiste. L'âme chante, les jambes avalent les kilomètres.

Slow Run, au contraire, rassemble des morceaux plus tranquilles. Ils ne me poussent pas à accélérer ; ils m'aident à rester calme et à courir avec le sourire. Pour une longue sortie à faible fréquence cardiaque, c'est parfait.

J'ai aussi découvert les classements musicaux de différents pays et grandes villes. Une vraie trouvaille ! Dans certaines villes, je ne trouvais presque que des succès internationaux, souvent américains ou européens. Heureusement, pas partout. Les sélections de Bogotá, São Paulo ou Lima, mais aussi de Nairobi, Lagos ou du Cap, m'ont particulièrement emballé. D'autres rythmes, des sonorités inattendues : voilà qui donne envie d'avancer. Et si les villes ne vous suffisent pas, vous pouvez explorer les classements par pays.

Un petit voyage sonore. Je choisis un pays où j'aimerais aller, ou je repense à un voyage passé, puis j'écoute ce qui s'y écoute. Je m'aventurais moins souvent dans les classements allemands,

français ou polonais ; j'étais plutôt attiré par des horizons qui m'étaient moins familiers, même s'il y avait des exceptions. En rentrant, je racontais à ma femme que j'avais couru avec la Colombie, le Paraguay, le Kenya ou le Japon dans les oreilles. Ça change le rythme du quotidien. Et quel plaisir d'entendre des chansons en swahili ou en marathi, au lieu de rester dans les langues auxquelles je suis habitué.

J'ai un faible pour les classements kenyans. Avec tous les immenses coureurs que compte le pays, j'aime imaginer que leur musique n'est pas tout à fait étrangère à leurs exploits. Les morceaux du classement de Nairobi avaient souvent une énergie joyeuse et un bon rythme.

Le classement du Botswana se distingue de tous les autres. C'est un pays d'Afrique australe où la corruption est presque inexistante et qui a évité les guerres civiles depuis son indépendance. Dans l'ensemble, son économie progresse assez vite, et sa société est un exemple de réussite en Afrique. J'avais donc envie de découvrir ce qu'écoutait cette société.

En écoutant les classements de différents pays, on comprend qu'ils abritent des gens différents, aux goûts différents. Certains aiment les chansons mélodieuses, d'autres les morceaux énergiques, le rock, la pop ou la techno. Des styles différents pour des gens différents. Mais avec le Botswana, c'est autre chose : on a l'impression que tout le monde se ressemble et partage les mêmes goûts. Leur classement évoquait la playlist d'un seul DJ, avec des préférences musicales bien précises, au point qu'on remarquait à peine le passage d'un morceau à l'autre. Musicalement parlant, sur notre planète, tout le monde est différent. Sauf au Botswana, où tout le monde est pareil. Courir sur leur musique, c'est un bonheur !

C'est ainsi que j'explore les classements du monde entier. Dès qu'un morceau me plaît, je l'ajoute à ma playlist.

Les livres audio

Les ouvrages de management très denses ne me conviennent pas en courant. Je n'ai pas assez de concentration : il faut aussi regarder autour de soi, surveiller les voitures et les trous pour ne pas trébucher. Les idées compliquées passent mal, et j'en perds trop en route. J'écoutais surtout des récits sur l'histoire d'entreprises comme Netflix ou Goldman Sachs. J'ai aussi écouté *Le Cygne noir* de Nassim Nicholas Taleb.

En revanche, la vulgarisation scientifique accessible passe très bien. J'ai écouté *Darwin Comes to Town*, un excellent livre de Menno Schilthuizen sur la manière dont différentes espèces s'adaptent à la ville, évoluent et y trouvent de nouvelles niches. Un compagnon idéal pour courir dans les rues.

J'ai beaucoup aimé *De l'inégalité parmi les sociétés*, de Jared Diamond, qui cherche à comprendre pourquoi certaines sociétés, surtout en Europe et en Asie, ont dominé puis colonisé l'Afrique, les Amériques et l'Australie plutôt que l'inverse. J'écoutais aussi des podcasts littéraires, des émissions d'histoire et de la science-fiction. Parmi mes découvertes personnelles : le cycle d'*Hypérion*, de Dan Simmons, et *Martin Eden*, de Jack London. J'ai dévoré tout Pevine en audio et découvert avec émerveillement la science-fiction chinoise de Liu Cixin. Même sans aucun autre bénéfice, cela aurait déjà valu la peine de courir.

Personnellement, j'ai du mal à courir vite en écoutant un livre. Cet accompagnement se prête mieux à une sortie régulière et tranquille qu'à une séance rapide. Et cela me va très bien. C'est une merveilleuse manière d'élargir son horizon.

Avant de voir le film *Dune*, j'ai décidé d'écouter le roman. Comme je courais pas mal cette semaine-là, je l'ai terminé juste à temps. Bonne idée : sans le livre, beaucoup de choses m'auraient échappé. Voilà comment la course m'aide même à mieux regarder les films.

La vidéo

Oui, on peut regarder des films et des séries en courant. Mais pas dans la rue, évidemment.

En salle, le tapis mesure déjà la vitesse et la distance. Je sais comment et combien j'ai couru sans demander au téléphone de suivre la séance.

Je le pose donc sur le support du tapis, juste devant mes yeux, je branche mes écouteurs et je lance quelque chose sur Netflix. Huit à dix kilomètres, cela me laisse à peu près le temps de regarder un épisode. De quoi suivre les séries dont tout le monde parle tout en continuant à m'entraîner.

Les séances « en peigne »

J'ai lu un jour Autoportrait de l'auteur en coureur de fond, de Haruki Murakami. Ce n'est pas un manuel, mais un récit autobiographique nourri d'histoires de course. Ce livre a pourtant beaucoup contribué à faire connaître la course amateur. Murakami y raconte notamment sa fierté de ne pas s'arrêter : il parcourt toute la distance sans marcher. J'y reconnaissais l'image de la ténacité japonaise que je m'étais faite. Les Japonais comptent d'ailleurs d'excellents coureurs et de nombreux détenteurs de records. Je me demandais si cette détermination à ne pas s'arrêter y était pour quelque chose.

Moi, hélas, je n'en suis pas capable. En compétition, j'essaie de ne pas m'arrêter. Mais à l'entraînement, pourquoi m'en priver ? Quand mon corps le demande, je préfère l'écouter.

L'application Garmin permet de suivre les variations de vitesse tout au long d'une sortie et de consulter l'allure moyenne, en minutes par kilomètre ou par mile. En comparant mes séances avec celles de mes

amis, j'ai remarqué qu'ils cherchaient souvent à maintenir une allure régulière. Très bien. Mais ce n'est pas toujours ce qui me convient.

Souvent, pas systématiquement, je cours de façon plus irrégulière. Je reste à une allure confortable aussi longtemps que je le peux.

Lorsque mes gestes deviennent moins précis ou que mon souffle s'emballe, je marche ou je m'arrête. Dès que j'ai récupéré, je repars. Et ainsi de suite jusqu'à la distance prévue.

Sur le graphique Garmin, ces arrêts et ces reprises se voient très bien. Chez mes amis, on distingue de longues périodes de course, puis des ralentissements. Chez moi, le tracé ressemble à un peigne : une succession de dents, avec des pointes de vitesse séparées par des chutes presque jusqu'à zéro.

À mon avis, c'est un rythme adapté à un coureur peu entraîné. Vous irez assurément au bout de la distance sans abandonner. Et si vous avez prévu ces pauses dès le départ, cette manière de faire s'inscrit dans votre stratégie. Pas besoin de vous reprocher une faiblesse : c'était précisément le programme.

Quoi qu'il en soit, la course aura tout de même un effet positif sur votre condition physique. Ces pauses permettent simplement de parcourir de plus grandes distances avec une fréquence cardiaque moyenne plus basse, tout en gardant des forces pour les portions « rapides ». Le pouls se stabilise, le corps reprend son souffle et vous envoie un signal : « Ça y est, je suis prêt. On y retourne. » Et vous repartez.

J'aime ces séances en peigne. Je ne les confonds pas avec du fractionné, où l'on organise les répétitions rapides et les récupérations selon un programme. Ce sont, pour moi, de courtes portions de course séparées par de brefs repos, une manière d'entrer dans l'effort. Il peut y en avoir beaucoup dans une seule séance.



Mars

Le bonheur

Les affaires de cœur

Des lions et de la course en aérobic

03

Le bonheur

Quand vous terminez une séance, votre corps, après le stress de l'effort, éprouve soudain un soulagement qui se traduit par une sensation de bonheur.

Je fais de la montagne, et j'y retrouve une sensation semblable. À mesure que vous montez, l'effort devient plus difficile. L'oxygène se raréfie, le corps panique et cherche à survivre. À la descente, en revanche, l'oxygène redevient de plus en plus abondant : c'est alors qu'arrive cette euphorie liée à l'altitude.

À la fin d'une séance, on éprouve une sensation semblable. Pendant un effort intense, les muscles consomment beaucoup d'oxygène pour bouger, les poumons s'activent pour le puiser dans l'air, le foie filtre le sang à toute vitesse pour le débarrasser de l'acide lactique. Et tout à coup, l'effort s'arrête. Le cœur retrouve son rythme habituel, les muscles se reposent, l'oxygène ne manque plus : c'est l'euphorie, une sorte d'ivresse de l'oxygène. Le bonheur à l'état pur. Des endorphines sont libérées dans le sang, et le cerveau les perçoit comme du bonheur. Mais ce n'est pas qu'une question d'endorphines : des études évoquent aussi la libération d'endocannabinoïdes, des substances que le corps produit lui-même et qui activent vos récepteurs cannabinoïdes. Oui, vous avez bien compris.

Les coureurs connaissent régulièrement cette sensation. On y prend vite goût, on attend sa prochaine dose de bonheur d'après-course. Beaucoup d'amateurs courent peut-être justement pour la retrouver. Je ne vais pas le cacher : elle compte aussi pour moi. Ce bonheur-là, je le ressens chaque jour. Pour ça, pas besoin de psychothérapeute : il faut des chaussures de course.

Les affaires de cœur

Le cœur, c'est ce muscle qui ne s'arrête jamais tant que nous sommes en vie. Rendez-vous compte : il travaille 24 heures sur 24, pendant des dizaines d'années. C'est notre muscle le plus important, bien avant les biceps ou les fessiers bien dessinés. Simplement, il ne se voit pas, alors que notre vie en dépend. Nous savons qu'il est précieux, mais nous le sous-estimons.

La course permet de muscler ce cœur. Comme les autres muscles, il ne faut pas le solliciter trop fort ni trop brutalement. La charge doit augmenter progressivement, en douceur, avec méthode et régularité. Comme pour n'importe quel travail musculaire. Le cœur devient alors notre culturiste intérieur : puissant et endurant.

Le cœur et les vaisseaux sanguins sont les premiers bénéficiaires des effets de la course sur la santé. Et c'est avec les entraînements de faible intensité que le bénéfice est le plus grand.

Avant une course, il faut passer un électrocardiogramme et obtenir le feu vert médical pour un marathon ou un semi-marathon. Cela me paraît raisonnable : les organisateurs réduisent ainsi le risque de voir quelqu'un tenter un effort auquel il n'est pas préparé. Inutile, donc, de leur reprocher de demander un certificat.

Vous voulez un cœur beau et solide ? La course peut vous y aider. Votre corps va changer. Certaines transformations resteront invisibles, mais elles auront bien lieu et seront bénéfiques à votre santé.

Des lions et de la course en aérobie

Dans la nature, lions et lionnes n'ont pas tout à fait le même comportement.

Le lion a une crinière et un corps massif : il supporte donc moins bien la chaleur. Il passe l'essentiel de son temps à se reposer à l'ombre ou à se déplacer tranquillement. Il est très fort, mais se sert rarement de cette force : pour affronter d'autres lions ou achever une proie. Il peut courir très vite, mais pas longtemps. Un sprinteur dans toute sa splendeur.

Les lionnes sont bien plus actives. Moins massives et dépourvues de crinière, elles supportent mieux la chaleur. Ce sont elles qui chassent le plus souvent et poursuivent les proies. Elles doivent aussi s'occuper des lionceaux. Bref, elles passent beaucoup plus de temps à bouger. Et peuvent donc le faire bien plus longtemps sans s'arrêter.

À mes yeux, cet exemple illustre bien la différence entre la course en aérobie et la course en anaérobie.

Un effort aérobie fait intervenir l'oxygène. Pendant un entraînement en aérobie, votre corps a le temps d'assimiler l'oxygène, d'en approvisionner les cellules et de l'utiliser pour produire l'énergie nécessaire au mouvement. Entre 120 et 160 battements par minute, l'énergie du coureur provient principalement des processus aérobies.

Pour s'entraîner en aérobie, il faut une fréquence cardiaque légèrement élevée, donc une allure lente. Cela améliore la condition physique générale et l'endurance. On peut ainsi courir longtemps, même si l'on ne va pas très vite.

Vous constituez en quelque sorte une réserve d'énergie pour vos futures courses rapides. Pour cela, il faut développer vos capacités aérobies petit à petit, kilomètre après kilomètre, et accumuler de l'endurance. J'appellerai ça la course de la lionne. Facile à retenir.

La course en anaérobie

Une brève explosion d'énergie, la vitesse maximale : voilà l'effort anaérobie, c'est-à-dire sans oxygène. Bien sûr, nous continuons à respirer, mais l'oxygène qui arrive ne suffit pas à compenser l'énergie dépensée. Pendant un moment, les muscles puisent dans leurs propres réserves, constituées auparavant. L'activité anaérobie consomme cette énergie ici et maintenant. Il faudra pourtant la reconstituer ensuite. Dépenser maintenant et récupérer plus tard : c'est ce qu'on appelle la dette d'oxygène. Il faudra reprendre son souffle, retrouver une respiration régulière pour réapprovisionner les cellules en oxygène, se reposer. Après une longue course à une allure anaérobie, le corps peut mettre plusieurs jours à récupérer.

Les entraînements en anaérobie servent à apprendre à soutenir un effort intense le plus longtemps possible.

Hélas, pour obtenir cet effet anaérobie, il faut courir à fond, à l'intensité la plus élevée et à sa fréquence cardiaque maximale. Ces séances sont donc toutes difficiles. Entre environ 160 et 180 battements par minute, on développe à la fois les capacités anaérobies et aérobies. Au-delà, on entre dans une zone où interviennent les processus anaérobies.

Pour développer les capacités anaérobies, on utilise le fractionné et les séances à allure progressive. J'y reviendrai. Ces capacités comptent, parce qu'elles donnent de la vitesse. Et de la vitesse, vous en voudrez, croyez-moi.

Quand je cours dehors, il m'arrive de longer la circulation. Parfois, c'est un vélo ou une trottinette électrique qui passe près de moi. Parfois, un bus ou un trolleybus. Parfois encore, un bateau à moteur sur le Léman. En général, tout ce petit monde va beaucoup plus vite que moi - avec un moteur, c'est plus facile. Mais, sur une courte portion, j'essaie de suivre, de faire jeu égal, voire de passer devant. Dans ma tête, j'active le mode lion et je cours quelques instants à une vitesse qui ne m'est pas habituelle.

Vous savez, c'est une sensation incroyable de dépasser un cycliste et de le laisser derrière moi, tout surpris, pendant 100 ou 200 mètres, parfois davantage. J'adore activer le mode lion.

Même quand cette pointe de vitesse se termine et que je sens que je ne peux plus tenir l'allure, j'essaie de ne pas m'arrêter pour reprendre mon souffle. Je continue à courir un moment, simplement moins vite, en cherchant à retrouver ma respiration.

Douleur et souffrance

Au début, je veillais seulement à m'entraîner régulièrement et à ne pas me blesser. Sans trop se presser, sans courir après la vitesse, les kilomètres ou les résultats immédiats, on évite les coups d'arrêt et le corps s'habitue peu à peu à ce qu'on s'occupe de lui. La douleur et la souffrance s'estompent.

On peut alors commencer à réfléchir à la façon de doser ses entraînements.

Courir à faible fréquence cardiaque, c'est la base dont parlent tous les entraîneurs et sur laquelle des millions de coureurs, partout dans le monde, construisent leur pratique. Je me suis dit que cela valait la peine d'essayer. Des séances trop intenses pour ce que l'on peut encore supporter risquent surtout de faire du mal. On s'en passerait

bien. Vous préférez un entraînement agréable qui sert à quelque chose, ou une séance pénible qui ne sert à rien ? J'ai choisi la première option : courir avec plaisir et en tirer un bénéfice.

Tous les livres sur la course le répètent : ne vous précipitez pas. Mais qu'est-ce que c'est difficile ! Je vous expliquerai pourquoi un peu plus loin.

D'autant que, dès que vous commencez à courir régulièrement, les applications de course vous annoncent un record personnel après l'autre. « Votre sortie la plus longue. » « Votre meilleur temps sur 1 km. » « Sur 5 km. » « Sur le mile. » « Sur 10 km. » Difficile de s'arrêter : tout semble aller à merveille. Vous avez envie de vous prendre au jeu, d'aller un peu plus vite qu'il y a peu, surtout que vous en avez la force.

Mais ces séances seront trop intenses. Vous souffrez, vous accumulez des sensations désagréables sans en tirer de bénéfice. Essoufflement, cœur qui s'emballe, muscles douloureux : comme lors des toutes premières sorties. Ces réactions signalent un entraînement plus intense que nécessaire. Au début, c'était naturel pour un corps qui n'était pas entraîné. Désormais, c'est simplement une erreur.

Quand je prends le volant, je me pose une question : aujourd'hui, est-ce que je prends des risques ou est-ce que je conduis prudemment ? La réponse est toujours la même : on conduit prudemment, inutile de prendre des risques. Pour la course, j'ai fait le même choix. La douleur et la souffrance, je les réserve aux séances particulières où je décide consciemment d'aller plus vite ou plus loin que jamais. Par exemple, quand je prends le départ d'une course importante pour faire le point sur mes progrès. C'est pour ces rendez-vous que je me prépare. S'il doit y avoir de la douleur, ce sera là, et seulement là.

J'ai passé ce petit accord avec moi-même : pas de souffrance pendant mes entraînements ordinaires. Et je me suis plongé dans le monde passionnant de la course à faible fréquence cardiaque.

La petite économie de la course et les zones de fréquence cardiaque

Notre cœur bat à une fréquence qui dépend de l'intensité avec laquelle le corps consomme de l'oxygène. Pendant le sommeil, celui d'une personne ordinaire bat, disons, entre 50 et 70 fois par minute. Mais quand vous courez à fond, le cœur travaille lui aussi d'arrache-pied : il peut atteindre 180 à 200 battements par minute, voire davantage. Les chiffres peuvent être différents chez les athlètes, mais pour les gens ordinaires comme moi, voilà les limites habituelles.

Le nombre de battements du cœur par minute s'appelle la fréquence cardiaque, ou FC.

À l'intérieur de cette plage, le corps fonctionne différemment selon la fréquence atteinte. On distingue ainsi plusieurs zones de fréquence cardiaque.

J'ai cherché pendant un certain temps à comprendre ces zones. Voici à peu près comment je me les représente. Je vais vous raconter une histoire inventée, une petite analogie économique : l'argent, ça parle à tout le monde. C'est parti !

Imaginez qu'il existe une monnaie réservée à la course. Appelons-la le courécu, un mélange de « courir » et d'« écu ». Vous pouvez gagner des courécus et les dépenser. En gagner beaucoup, les mettre de côté ou les dilapider bêtement. Comme dans la vie.

1. Pour commencer, vous vivez chez vos parents ou séjournez chez votre grand-mère. Les adultes prennent soin de vous, vous préparent de bonnes choses et vous facilitent le quotidien. Vous vous reposez et reprenez des forces. L'argent ne vous préoccupe pas beaucoup : au besoin, vos parents vous donnent un peu d'argent de poche. Vous pouvez lire, méditer, faire des projets, mais vous n'irez pas encore bien loin avec vos grandes ambitions. Et vous ne pourrez pas mettre grand-chose de côté : l'argent de poche reste bien maigre.

C'est la zone blanche, celle de la récupération. Le corps est au calme. Vous êtes presque au repos, même si vous pouvez trotter tout doucement. Ce n'est pas mauvais, mais ce n'est pas particulièrement bénéfique non plus. Une façon plutôt agréable de passer le temps. Vous ne gagnez pas de courécus, mais vous n'en dépensez pas non plus.

C'est la phase qui précède la mise en route des processus aérobies pendant la course.

2. Vous quittez ensuite la maison et commencez à subvenir à vos besoins. Vous entrez dans la vie économique, vous apportez quelque chose à la société. Vos parents vous ont laissé un peu d'argent : vous avez donc une réserve pour les coups durs, même si elle est encore modeste.

Au départ, vous n'avez ni qualification ni beaucoup d'argent. Mais quelques besoins apparaissent et vous commencez à faire de petits boulots. Des revenus occasionnels, faciles à gagner, largement suffisants pour payer un café, un cinéma, des jeux vidéo et quelques distractions. Côté repas, c'est du fast-food et des sucreries, achetés et aussitôt avalés. C'est bon et facile à digérer. Vous vivez sans grand stress.

C'est la zone bleue. Le processus aérobique s'est mis en route. Le corps consomme de l'oxygène et en reçoit suffisamment. Les besoins sont

encore faibles, la consommation reste donc modérée. L'énergie provient des glucides rapides - le glycogène - et vous ne ressentez pas de tension particulière.

Il vaut néanmoins la peine de rester un peu dans cette zone pour lancer la « machine économique » : vous avez franchi le seuil aérobie et commencé à courir.

Vous accumulez peu à peu des courécus et prenez de l'assurance. Maintenant que vous savez bien gagner votre vie, vous êtes prêt à passer à l'étape suivante. On fait monter les enchères !

3. Nouvelle étape : vous trouvez un emploi stable. Vous avez nettement plus d'argent, assez pour des choses plus intéressantes. Une voiture, un appartement, des vacances deviennent possibles. Il faut travailler à la sueur de son front, mais l'appétit vient en mangeant. Vous voulez davantage, vous y arrivez et, surtout, vos moyens suffisent encore à vos envies. Les courécus circulent désormais en quantité : vous en gagnez et vous en dépensez.

Autre bonne surprise : vous remarquez que certaines choses encombrant inutilement votre vie et vous commencez à vous en débarrasser. Pas gratuitement, d'ailleurs. Tout le bric-à-brac accumulé au fil des ans se revend peu à peu et vous rapporte, lui aussi, des courécus. Votre logement se transforme, lentement mais sûrement. Il se dégage, devient plus accueillant. Avec le produit de ces ventes, vous vous offrez un peu plus de distractions et quelques objets beaux et utiles.

Votre alimentation change, elle aussi. Moins de fast-food, des repas plus équilibrés. Vous comprenez qu'une barre chocolatée peut se garder pour le jour où il faudra manger quelque chose en urgence. Vous commencez donc à mettre de côté pour les coups durs, et vos réserves augmentent peu à peu.

Bref, c'est une situation très agréable, dans laquelle on pourrait rester longtemps et mener une vie heureuse et bien remplie.

C'est la zone verte, celle de la progression. Le corps consomme activement de l'oxygène. Pour produire de l'énergie, il utilise donc les glucides, mais décompose aussi les graisses, les lipides. En puisant dans ces réserves pendant l'entraînement, vous commencez à maigrir, à gagner en endurance et à embellir. Tout ce qu'il faut pour la santé. C'est la zone qui fait le plus progresser, ma préférée.

Mais vos besoins grandissent. Vous en voulez davantage. Plus de vitesse, par exemple.

4. Vous êtes désormais un professionnel qui gagne bien sa vie, mais vos dépenses ont elles aussi beaucoup augmenté. Arrive alors ce moment magique où vos « dépenses » correspondent exactement à vos « revenus ». Il vous arrive d'utiliser votre carte de crédit, mais vous remboursez toujours à temps. Ces petits emprunts ne déséquilibrent donc pas vos finances.

C'est un équilibre subtil, un peu théorique. Difficile de le calculer au centime près, mais l'idée est là : vous gagnez autant que vous dépensez. La course de la vie commence à générer pas mal de stress, mais vous tenez encore, en équilibre sur le fil. Bravo !

Vous avez trouvé votre seuil anaérobie !

Côté alimentation, les choses se compliquent. Vous travaillez tellement que vous n'avez plus le temps de vous attabler tranquillement au restaurant ni de veiller à l'équilibre de vos repas. Vous mangez ce qui se présente : un repas équilibré, du fast-food, ou vos réserves quand une fringale vous prend. Peu importe, pourvu que ce soit rapide. Vous avez encore assez de courécus pour cela, mais tout juste.

C'est la zone jaune, la zone du seuil. La plus étroite de toutes. Elle se situe juste de part et d'autre de ce point d'équilibre magique qu'est

le seuil anaérobie. Une variation de 5 à 10 battements par minute peut donc vous en faire sortir, dans un sens comme dans l'autre.

En course, cela signifie que vous pouvez y travailler votre allure, en équilibre entre les métabolismes aérobie et anaérobie.

5. Mais vos ambitions grandissent et vous êtes prêt à aller plus loin. Vous voulez la grande vie, une vie qui ait de l'allure. Vous vous sentez capable de vous offrir des achats coûteux ou de mener des projets ambitieux qui flatteront votre ego.

Cela coûte une fortune. Il faut beaucoup de courécus, vraiment beaucoup, plus que vous ne pouvez en gagner. Vos petits boulots et tout votre salaire ne suffisent plus. Vous entamez aussi les économies constituées dans la zone verte, puis vous vous endettez. Un peu au début, de plus en plus ensuite. Le compte est à découvert. Et les jambes finissent toujours par présenter la facture.

Vous dépensez tout, ici et maintenant, jusqu'à épuiser vos moyens. Dans cette analogie, tout le monde finit par manquer de courécus. La seule question, c'est quand. Les coureurs expérimentés, qui ont de la réserve, peuvent courir à crédit bien au-delà de la ligne d'arrivée. Les moins expérimentés font faillite à mi-parcours et se prennent « le mur ».

Pendant cette joyeuse débauche, vous mangez et buvez tout ce qui vous tombe sous la main. Le temps manque tellement que vous ne revendez plus votre bric-à-brac, même s'il vous arrive encore de le brader à n'importe quel prix. Vous mangez du fast-food - les glucides -, de riches plats de restaurant - les graisses - et tous les en-cas qui passent. Faute de temps pour aller chercher à manger, vous attaquez les réserves constituées à la maison. Vous videz les stocks de barres chocolatées, de miel, de tout ce que vous trouvez.

Félicitations, vous voilà dans la zone rouge, anaérobie. Une fois le seuil anaérobie franchi, vous entrez dans un état curieux. Les

sources aérobies habituelles ne fournissent plus assez d'énergie pour courir. Le corps en cherche donc par tous les moyens. Les processus aérobies continuent comme avant, mais ne suffisent plus. La majeure partie de l'énergie est alors produite sans intervention de l'oxygène, autrement dit par voie anaérobie.

Vous respirez aussi profondément et aussi vite que possible, le cœur s'emballe, mais le lactate s'accumule de plus en plus dans le sang et le corps commence à « s'acidifier ». Vous contractez ainsi une « dette d'oxygène » qu'il faudra rembourser en revenant, avec le temps, dans la zone jaune ou verte.

Si votre dossier de crédit est bon, autrement dit si vous avez longtemps bien travaillé et réglé toutes vos factures à temps, on vous prête davantage et pour plus longtemps. Si vous avez tiré au flanc dans la zone verte, les crédits seront modestes et de courte durée.

Pendant cette période de dépenses effrénées, la faillite en courécus se rapproche inévitablement. Le mieux que vous puissiez faire, c'est apprendre à repousser ce moment le plus loin possible. Tenir encore un peu dans cette phase ambitieuse.

On peut néanmoins courir dans la zone rouge, et cela fait partie intégrante de l'entraînement. On travaille sa tolérance au lactate - cette fameuse dette. C'est ainsi que l'on peut, et que l'on doit, travailler les fractions courtes et rapides ainsi que les accélérations. Sans savoir courir dans la zone rouge, pas de résultats impressionnants. Et pour apprendre, il faut s'y exercer de temps en temps.

À trop fréquenter la zone rouge, vous risquez d'abîmer votre dossier de crédit, voire votre santé. Le retour dans le confort de la zone verte ne sera alors pas immédiat : il faudra du temps pour se remettre et récupérer.

Des limites personnelles

Les limites des zones de fréquence cardiaque sont propres à chacun et peuvent évoluer avec les progrès de l'entraînement. À titre d'exemple, voici les miennes à l'heure où j'écris :

1. Zone blanche, récupération : jusqu'à 125 battements par minute. Chez moi, cette fréquence correspond généralement à la marche plutôt qu'à la course.
2. Zone bleue, première zone aérobie : 126-151 battements par minute. Le travail de base.
3. Zone verte, deuxième zone aérobie : 152-159 battements par minute. Le développement des capacités.
4. Zone jaune, au seuil : 160-167 battements par minute. Le travail d'allure et le fractionné long.
5. Zone rouge, anaérobie : fréquence cardiaque à partir de 168 battements par minute. Le travail de tolérance au lactate, le fractionné et les accélérations.

Cela dit, je peux courir plus d'une heure dans la zone rouge. Au fil du temps, je me suis constitué un « bon dossier de crédit » et j'ai appris à me permettre ces sorties coûteuses.

Avec le temps, je me suis imaginé capable de sentir mon cœur accélérer ou ralentir sans cardiofréquencemètre. Je regardais ensuite ma montre pour vérifier. Naïf que j'étais. Cette sensation est trompeuse, elle me joue souvent des tours et je ne lui fais pas entièrement confiance. On peut se sentir merveilleusement bien alors que le cœur s'est emballé. Mieux vaut s'en apercevoir à temps.



Avril

Courir au printemps
Maigrir, l'éternel sujet. Course à pied et régimes
Un semi-marathon à sec

04

Courir au printemps

On peut courir toute l'année, mais chaque saison a ses charmes et ses inconvénients. Après la neige et la glace de l'hiver, voici les flaque du printemps. Cette fois, les chaussures imperméables s'imposent vraiment. En hiver, il suffisait de s'habiller chaudement. Maintenant, il faut trouver le juste équilibre : une petite erreur et l'on a trop froid ou trop chaud. Une veste imperméable est souvent nécessaire, elle aussi.

En revanche, les jours rallongent. Sortir courir le matin ne signifie plus forcément courir dans le noir. On peut partir de plus en plus tôt et varier davantage les parcours. Dans les parcs, tous les chemins redeviennent accessibles, plus seulement ceux qui ont été déneigés. La vie y reprend aussi : on aperçoit les premiers oiseaux, puis les premières fleurs, avant les autres promeneurs. Un petit privilège bien agréable.

Au printemps, j'attends avec impatience de pouvoir enfin ressortir mes chaussures « normales » du placard. Celles qui permettent de courir à bonne allure sur le bitume sec. Elles me manquent en hiver. Quel plaisir de choisir ses chaussures pour ce qu'on veut faire en courant, plutôt que pour leur étanchéité ! Rien qu'en changeant de modèle, on gagne en vitesse et l'on se sent de mieux en mieux, plus fort, plus rapide.

Le printemps et l'automne offrent les températures les plus agréables pour courir. On considère souvent que l'idéal se situe autour de 10 °C : le corps ne dépense alors pas trop d'énergie à réguler sa température. Pas besoin de transpirer énormément, l'air ambiant se charge de le rafraîchir. La saison des courses commence et les premières épreuves officielles ouvrent leurs inscriptions. De quoi aller se tester.

Le printemps est aussi un excellent moment pour se mettre à courir. Vous aurez le temps de vous affiner avant la saison des plages et de profiter de votre belle forme. Si votre année de course commence au printemps, bien joué !

Le printemps est la saison idéale pour courir.

Maigrir, l'éternel sujet. Course à pied et régimes

Complicquer, c'est facile. Simplifier, c'est compliqué.

Je ne suis pas nutritionniste et je ne saurais donc pas vous expliquer dans le détail comment perdre du poids. Ma vision est très simple, fondée sur ce que je retiens des cours de biologie à l'école : en mangeant et en buvant, nous absorbons de l'énergie, mesurée en calories. Nous la dépensons ensuite pour vivre et bouger. Notre corps est une sorte de petit bioréacteur.

L'idée est simple : si vous absorbez plus d'énergie que vous n'en dépensez, elle peut s'accumuler quelque part. Sous forme de graisse, par exemple, à différents endroits du corps. Et si vous dépensez plus que vous n'absorbez, le corps doit puiser dans ces réserves, utiliser cette énergie stockée. Je simplifie volontairement à l'extrême pour rendre le principe clair.

La plupart des régimes se concentrent sur la première moitié de l'équation : les calories absorbées. Ils proposent de modifier le contenu de l'assiette, l'heure des repas ou de suivre des règles compliquées de répartition entre lipides, protéines et glucides. Une foule d'applications comptent les calories de ce que l'on mange et aident à respecter les limites fixées. Pour ma part, je me limite surtout sur un point : je n'utilise pas de sucre cristallisé. Je n'en ajoute ni au café, ni au thé, ni à mes plats. Mais s'il y en a déjà dans

ce qu'on me sert, bon, ce n'est pas dramatique. Quoi qu'il en soit, reconnaissons qu'il existe beaucoup de façons de restreindre son alimentation.

Tout cela se tient et fonctionne d'une manière ou d'une autre. Mais, personnellement, je trouve assez ennuyeux de me concentrer sur cette première moitié de l'équation. La seconde m'intéresse bien davantage : comment nous dépensons l'énergie.

De ce point de vue, courir permet d'en dépenser beaucoup. Si vous courez beaucoup, vous consommez beaucoup d'énergie. Le bilan penche donc du côté « je dépense plus que je n'absorbe ». En continuant assez longtemps et avec régularité, vous finirez forcément par maigrir. C'est pourtant évident !

Alors, attention, voici mon grand secret pour maigrir : courir plus que l'on ne mange. Plus on court régulièrement, plus on maigrit vite. En revanche, pas question d'augmenter brutalement le volume : il faut y aller progressivement, sinon la blessure est inévitable.

Un jour, à la salle de sport, j'ai observé un homme corpulent qui s'appliquait à faire des abdominaux. Il n'avait pas l'air faible. Ses abdos étaient probablement en très bon état, et ses autres muscles solides eux aussi. Simplement, on ne les voyait pas sous la couche de dîners copieux accumulés. En le regardant, je me suis dit que trois ou quatre séances par semaine ne lui permettraient pas de se dépenser assez pour perdre ces kilos. En revanche, deux ou trois mois à courir chaque jour 10 à 12 km... Tout serait parti.

C'est notamment pour cela que je cours tous les jours. Et je promène aussi mon chien. Avec cette régularité, il ne m'est pas difficile de dépenser 500, 800, voire 1 500 kilocalories supplémentaires par jour.

Dans l'application Garmin, une rubrique Insights me permettait de comparer mes résultats à ceux des autres utilisateurs. Ils devaient être nombreux : des centaines de milliers, peut-être des millions. À

ma grande surprise, au bout d'environ deux mois, je me suis retrouvé parmi les 1 % les plus actifs. Je faisais plus de pas et plus de kilomètres que 99 % des utilisateurs de Garmin, toutes tranches d'âge confondues. Apparemment, je dépense simplement beaucoup d'énergie.

Mais « beaucoup », c'est combien ? Que faut-il faire pour entrer dans ce fameux 1 % ?

Je fais en moyenne 17 000 pas par jour, souvent 25 000. Mon record est de 48 000. Sur l'année, je cours en moyenne 6,5 km par jour. Franchement, avant de voir les statistiques de Garmin, je ne trouvais pas cela extraordinaire. Pourtant, c'était davantage que ce que faisaient 99 % des utilisateurs. Quel choc ! Je me suis soudain dit que nous étions devenus une civilisation terriblement sédentaire, si seulement 1 % de la population parcourait 13 km par jour.

Les anciens Chinois disaient : « Regardez les gonds d'une porte : ils sont toujours en mouvement. La porte peut se délabrer avec le temps, ses gonds restent comme neufs. Le mouvement est le secret de la longévité. » À l'époque, les gonds étaient en bois. Mais l'idée est toute simple, et géniale. Il faut bouger !

Sans trop anticiper sur la suite, les véritables transformations du corps commencent au-delà de 80 km par semaine. Je l'ai découvert en juin.

Il y a aussi quelques inconvénients. Désormais, au contrôle des passeports à l'aéroport, chaque agent se croit obligé de me signaler que je ne ressemble pas à ma photo. Cela dit, c'est plutôt agréable à entendre.

Un semi-marathon à sec

Après m'être renseigné sur l'entraînement à la fréquence cardiaque, j'ai voulu tenter une distance sérieuse : un semi-marathon à faible fréquence cardiaque. Pas une course officielle. J'étais seul, je courais simplement pour moi.

J'ai tracé un parcours à travers les parcs de Vidy et le long du Léman, prévu suffisamment de temps dans ma journée, puis je me suis préparé mentalement avant de sortir courir un matin de printemps.

Ma consigne était sans appel : ne pas dépasser 145 battements par minute sur toute la distance. Si possible, ne pas descendre sous 134 non plus, mais le plus important était de ne jamais dépasser 145.

Je ne cherchais ni à aller plus vite, ni à courir plus loin, ni à placer des accélérations. Un seul paramètre comptait : garder ma fréquence cardiaque dans cette plage étroite.

J'avais déjà assez d'expérience pour savoir que je pouvais couvrir la distance. Je savais aussi à peu près combien de temps cela me prendrait, à quel moment la fatigue arriverait et dans quel état je terminerais. Il m'était parfois arrivé de finir un semi si épuisé qu'il me fallait une heure de sommeil pour m'en remettre. J'avais la dalle, une soif terrible et les jambes en coton. Elles tremblaient sous l'effort, et je pouvais littéralement essorer mon maillot.

Mais cette séance ne ressemblait à rien de ce que j'avais vécu jusque-là. Les sensations étaient vraiment... étranges.

Je me sentais au volant d'une voiture de sport qui avance au ralenti dans des rues truffées de radars et de panneaux de limitation. Sous le capot, le moteur grondait : « Allez, on accélère ! On peut aller plus vite ! » Mais je n'appuyais pas sur l'accélérateur, pour ne pas enfreindre mes propres règles. Au contraire, je freinais sans cesse.

Pendant toute la sortie, je regardais le cardio de ma montre à quelques secondes d'intervalle. Dès que j'accélérais un peu, les chiffres montaient. Je ralentissais alors, passais à la marche ou m'arrêtais tout simplement pour faire redescendre ma fréquence cardiaque dans la plage voulue. La limite générale était de 145, mais je m'étais fixé un repère plus strict : 142. Si le chiffre dépassait ce repère, j'attendais sur place aussi longtemps que nécessaire. Un excellent exercice de discipline.

C'était presque comique de me freiner sans arrêt, comme dans un jeu un peu étrange. Mais je m'en suis tenu à mon programme. Et, pour la première fois, j'ai terminé un semi-marathon sans fatigue. Je n'avais même pas particulièrement soif - après 21 km, rendez-vous compte ! - et mon maillot était resté presque sec.

À l'époque, mon record sur semi-marathon était de 1 h 50. Vous savez combien de temps j'ai mis pour celui-ci ? Aucune idée, et je n'irai même pas fouiller dans mon historique d'entraînement. Cela n'a aucune importance, ce n'est pas le sujet. Sans doute plus de deux heures.

Ce qui comptait, c'était d'avoir appris à courir longtemps à faible fréquence cardiaque. Après cette sortie, j'ai appris à surveiller mon cœur comme le compte-tours d'une voiture. Pas question de le laisser s'emballer : mauvais signe. Pas question non plus de le laisser descendre trop bas : ce serait du temps perdu. Rester dans la bonne plage, comme dans un jeu vidéo. Parfait, ça, je sais faire !

Ce sont précisément ces séances qui apportent le plus de bienfaits pour la santé et font le plus progresser les résultats.

Et, chose étonnante, à force de s'entraîner ainsi, une allure qui vous semblait auparavant « très rapide » finit par devenir votre allure « normale » pour une sortie tranquille à faible fréquence cardiaque.

Une question d'allure

Les coureurs parlent d'allure, ou de pace en anglais. C'est une façon d'exprimer la vitesse. Habituellement, on mesure celle-ci en kilomètres par heure ou en mètres par seconde. En course, on s'intéresse plutôt au nombre de minutes nécessaires pour parcourir 1 km - ou un mile, si vous préférez le système impérial. Voilà ce qu'on appelle l'allure.

Les applications les plus courantes la calculent et l'affichent dans le bilan des séances. On peut ainsi comparer ses sorties par la distance et la durée, mais aussi regarder à quelle allure on a couru sur telle ou telle portion. Une allure de 6 min/km signifie que vous parcourez 1 km en 6 minutes, donc 10 km en 60 minutes. Autrement dit, 6 min/km correspondent à 10 km/h.

Pour boucler un marathon en quatre heures, il faut une allure moyenne d'environ 5 min 41 s/km ; pour trois heures, de 4 min 16 s/km, et ainsi de suite.

À moins d'être sur un tapis de course, vous aurez du mal à garder une allure parfaitement régulière du début à la fin. Elle variera probablement à chaque portion, dessinant une courbe compliquée dans l'application. C'est à cause de toutes ces dents que j'appelle mes séances préférées des séances « en peigne ». Je trouve passionnant d'analyser ces courbes d'allure.

Certains coureurs très bien préparés savent garder une allure remarquablement régulière sur toute la distance. Lors des grandes épreuves, ils servent de meneurs d'allure. Ce sont des balises en mouvement : à les suivre, vous savez en combien de temps vous terminerez. Des saints, ces gens-là.

Le volume

Depuis le début de mon année de course, j'ai donc pris l'habitude de courir régulièrement. Mon corps s'est habitué aux premiers efforts, et j'ai appris à courir à faible fréquence cardiaque.

Et maintenant ?

Il est temps de parler du volume d'entraînement. Les coureurs appellent ainsi la distance parcourue sur une période donnée. Le plus souvent, on regarde les kilomètres courus dans la semaine et dans le mois. Ce sont les deux indicateurs essentiels.

Une sortie de 5, 10 ou 25 km peut vous impressionner personnellement. Mais, dans la vue d'ensemble, une séance isolée ne pèse pas si lourd. Mieux vaut regarder les grands totaux.

Quand j'ai commencé à courir à faible fréquence cardiaque, j'ai presque cessé de me fatiguer. C'est alors que tous les plaisirs de la course se sont révélés. Des distances qui semblaient trop longues deviennent accessibles, et l'on peut trouver le volume mensuel qui nous convient.

Comme j'avais déjà une expérience de la course, 100 à 120 km par mois étaient habituels pour moi. Cela correspond à 25 à 30 km par semaine.

Ce n'est pas un gros volume. Sans objectif particulièrement ambitieux, il peut toutefois suffire. Avec ce kilométrage, on peut faire un semi tout à fait honorable en deux heures ou moins. Et en le maintenant pendant huit ou neuf mois, on peut courir un marathon en environ quatre heures à quatre heures et demie.

La suite repose sur une relation simple : pour aller plus vite, il faut augmenter le volume de façon linéaire et progressive, jusqu'à

atteindre sa limite personnelle. Chacun est différent et réagit à sa manière, mais voilà l'idée générale.

Au quatrième mois de mon année de course, je me suis jugé assez solide pour augmenter le volume : plus de 170 km dans le mois. Le mois suivant, j'ai dépassé les 200 km. Mon kilométrage hebdomadaire, que je suivais de près, est ainsi passé à 40-50 km.

Augmenter le volume est donc logique, mais reste une affaire très individuelle. Pas de hausse brutale : seulement une progression graduelle, de 10 à 15 % par mois.

Une fois le cap des 150 à 200 km franchi, vous aurez probablement le sentiment de pouvoir aller plus loin. Et l'envie de vous inscrire à une course officielle. Un bel objectif. Après tout, c'est bien ce qui distingue le sport du simple exercice physique : un but à atteindre.

Mai approche, avec ses grandes courses populaires. Vous vous rapprochez de votre objectif.



Mai

Mal des montagnes et course à pied
Sang et frissons autour de la $VO_2\text{max}$
La sensation du manège

05

Mai

Mal des montagnes et course à pied

En me mettant à courir, j'ai découvert un indicateur de santé dont je n'avais jamais entendu parler : la VO_2 max.

J'avais commencé à porter une montre Garmin, qui analysait différents indicateurs de santé. Certains, comme la fréquence cardiaque, s'affichaient immédiatement. D'autres n'apparaissaient dans l'application qu'au bout d'un certain temps. C'est ainsi que j'ai appris, sans m'y attendre, que ma VO_2 max était de 48. Bien ou pas bien ? Aucune idée. Après un mois de sorties quotidiennes, elle était montée à 52. Puisque le chiffre augmentait, je me suis dit que c'était bon signe. Et j'ai voulu en savoir plus.

Le sujet s'est révélé passionnant. Et, finalement, j'en savais déjà un petit quelque chose.

Quand on part en montagne et que l'on dépasse les 3 000 m, on se heurte à ce fameux mal des montagnes. C'est l'hypoxie d'altitude, le manque d'oxygène lié à la raréfaction de l'air. Autrement dit, on dispose de moins d'oxygène. À chaque inspiration, il en passe moins dans le sang. On doit donc respirer plus souvent, sans que cela suffise au corps. D'où les maux de tête, les vomissements, les vertiges, la désorientation. Le sang s'épaissit. Les globules rouges deviennent plus nombreux, la pression augmente et le sang parvient moins bien aux capillaires comme à l'ensemble des organes. Le phénomène touche donc tout le corps, pas seulement la respiration. Au bout d'un certain temps, pourtant, le corps s'adapte : le sang se fluidifie, le taux d'hémoglobine augmente et l'organisme commence à faire face au manque d'oxygène. Il « garde en mémoire » cette

expérience : la deuxième ou la troisième expédition se passe mieux que la première. L'adaptation est plus rapide, moins pénible. C'est pourquoi on monte par étapes. Arrivé à une certaine altitude, on y passe une nuit pour laisser le corps se régler sur ces nouvelles conditions. Puis on monte encore, et l'on passe une autre nuit sur place.

Plus on monte, plus cette contrainte augmente. Au camp de base de l'Everest, à 5 340 m, on dispose d'environ la moitié de l'oxygène habituel. Plus haut, il y en a encore moins. À partir de 5 000 m, les alpinistes utilisent des bouteilles d'oxygène pour respirer et réoxygéner leur sang pendant un moment. Quelques pas, puis on respire à nouveau.

Tous les alpinistes ne s'en servent pourtant pas. Certains emportent des bouteilles qu'il leur faut porter eux-mêmes ; d'autres arrivent à vivre avec très peu d'oxygène. J'ai lu des articles sur un Américain qui avait gravi les quatorze sommets de plus de 8 000 m. Il s'appelle Ed Viesturs et possède un organisme exceptionnel, cadeau de ses parents. Il atteignait les sommets sans bouteille d'oxygène. Le veinard. Son corps se débrouillait tout seul. Je suis sûr qu'il faisait des envieux.

Les populations qui vivent en haute montagne, comme les Tibétains et les Sherpas du Népal, sont génétiquement mieux adaptées à ces conditions. Elles respirent plus vite et leur sang s'épaissit moins rapidement lors de la montée. Dès l'enfance, elles s'habituent à vivre avec moins d'oxygène. Les porteurs sherpas peuvent ainsi se passer longtemps de bouteilles et se sentir relativement bien.

On peut donc dire que notre capacité à supporter le manque d'oxygène dépend largement de notre patrimoine génétique. Comme beaucoup d'autres capacités, elle se travaille, mais reste limitée par un plafond qui nous a été donné à la naissance.

En course à pied, cette capacité maximale à consommer de l'oxygène se mesure par la $VO_2\text{max}$. Elle indique, elle aussi, un plafond de possibilités, une sorte de potentiel sportif. C'est en partie une loterie génétique, hélas. Mais chacun peut améliorer son niveau par l'entraînement et se rapprocher de son propre maximum.

Le nom se décompose ainsi : V pour volume, O_2 pour oxygène, max pour maximal. $VO_2\text{max}$ désigne donc le volume maximal d'oxygène.

Sang et frissons autour de la $VO_2\text{max}$

Regardons cet indicateur d'un peu plus près, il en vaut la peine. La $VO_2\text{max}$, c'est la consommation maximale d'oxygène. On la mesure en millilitres d'oxygène consommés par minute et par kilogramme de poids corporel, soit en ml/kg/min. Son augmentation permet d'évaluer les progrès de l'entraînement. Autrement dit, elle représente le volume maximal d'oxygène que le corps peut recevoir pendant un effort.

Quand on commence à s'entraîner, la $VO_2\text{max}$ augmente : chez les amateurs débutants, elle est généralement assez basse. C'est un critère objectif d'amélioration de la condition physique. Elle progresse avec celle-ci jusqu'à atteindre votre maximum personnel. Vient ensuite un plateau, un niveau assez stable où le moindre gain exige beaucoup d'efforts et des séances spécialement adaptées.

La manière la plus fiable de connaître sa $VO_2\text{max}$ est de passer un test en laboratoire lors d'un bilan fonctionnel. Les montres de sport donnent elles aussi une valeur, moins précise, mais qui permet de suivre la tendance : l'indicateur monte-t-il ou baisse-t-il au fil des entraînements ?

Voici mon expérience. Pendant les six premiers mois, ma $VO_2\text{max}$ est passée de 48 à 59. Avec l'augmentation des charges dans la seconde moitié de l'année, elle s'est mise à fluctuer, descendant à 56 puis remontant à 58. Elle baissait souvent après des sorties difficiles et rapides, puis remontait lorsque je réduisais la charge.

Apparemment, c'est mon plafond d'amateur.

Chez les athlètes expérimentés et doués, elle peut dépasser 60 et atteindre 70 ; chez les athlètes olympiques, monter un peu au-dessus de 80. Certains phénomènes génétiques ont même atteint 84, voire 96 ml/kg/min.

Augmenter le volume, surtout à faible fréquence cardiaque, fait progresser la $VO_2\text{max}$, mais seulement jusqu'à un certain point. Le fractionné, une vraie récupération, le sommeil et une alimentation saine jouent eux aussi favorablement sur cet indicateur. En somme, plus vous êtes en bonne santé, meilleure est votre $VO_2\text{max}$. Si elle se met à baisser, quelque chose ne va pas. Des séances trop intenses, peut-être, ou un manque de repos. Une prise de poids fait également baisser cette valeur.

J'ai cherché comment améliorer ma $VO_2\text{max}$ au-delà du conseil général : entraînez-vous et reposez-vous. J'ai découvert, entre autres, les séances de Billat 30-30, du nom de la physiologiste Véronique Billat. Pour faire simple, on alterne des accélérations explosives de 30 secondes à la vitesse d'un sprint et 30 secondes de course légère.

Mais on peut aussi se détendre : ce n'est qu'un indicateur indirect. Mesurer la $VO_2\text{max}$ de plusieurs athlètes ne permet pas de savoir lequel est le plus rapide ou le plus endurant. Seule la course montre comment chacun exploite son potentiel. Des athlètes de haut niveau améliorent leurs résultats sans que leur $VO_2\text{max}$ change. Votre collègue fumeur a peut-être hérité d'un potentiel de $VO_2\text{max}$ de 90, sans être capable de courir deux kilomètres. Dans une autre vie, il aurait pourtant pu devenir champion.

La sensation du manège

Pendant les sorties longues, les pensées tournent autour de mille choses. On dit que l'on « déroule les kilomètres ». Parfois, on enchaîne les tours de piste. Tout tourne. Depuis l'invention de la roue et du tour de potier, cela semble faire partie de notre nature. Le mouvement circulaire fascine. Rousseau écrit dans ses Confessions : « ma tête ne va qu'avec mes pieds ». De ce côté-là, je devrais avoir des idées à revendre.

J'ai trouvé une petite ruse mentale pour avaler les kilomètres : j'imagine un immense manège qui tourne sous mes pieds. Il tourne tout seul et m'emporte ; courir n'est qu'une façon de rester dessus. L'idée qu'une force vous porte, au lieu de devoir vous déplacer dans l'espace à grand renfort d'efforts, est très apaisante. Je remarque que certains tours sont plus « gentils » que d'autres. Mes 7e, 11e et 17e kilomètres, par exemple, passent plus facilement. Comme je le sais, je les attends un peu plus que les autres.

Parfois, cette sensation de manège arrive toute seule, d'un coup. Parfois, je la prépare à l'avance. Je me programme pour que le septième tour soit plus facile que les autres, et les forces reviennent précisément au septième kilomètre.

Essayez donc, au moins une fois, ce petit manège de course imaginaire.

La cadence

Le guépard est le prédateur terrestre le plus rapide. Il devance tous les autres coureurs du règne animal, même s'il ne peut maintenir sa vitesse fantastique que peu de temps.

Une expérience a montré que, pour accélérer, le guépard ne modifie pas la longueur de sa foulée : il augmente la fréquence de ses bonds. D'autres animaux rapides, comme les lévriers, ne savent pas faire cela. Ils cherchent à allonger leurs bonds et perdent donc face au guépard dans ces « compétitions de sprint ».

Le nombre de pas par minute s'appelle la cadence. Pour un coureur, c'est le nombre de fois où ses pieds touchent le sol pendant la course. Dans ce petit mot se cache le secret de la vitesse.

Je connaissais déjà la cadence, mais je l'ai longtemps prise moins au sérieux qu'il ne l'aurait fallu. Après avoir découvert cette histoire de guépard, j'ai regardé mes données dans les applications. Sur mes meilleures sorties, ma cadence était toujours bien régulière : 163 pas par minute, pour des foulées de 130 à 135 cm. Typique d'un amateur moyennement rapide. Pas étonnant que je n'arrive pas à accélérer. À faible vitesse, ma cadence baissait ; à grande vitesse, elle montait. Voilà tout le secret.

Au fond, la vitesse de course tient dans une formule :

Vitesse de course = longueur moyenne de la foulée $\times$ fréquence moyenne des pas.

Pour aller plus vite, il faut donc augmenter la longueur de la foulée, la fréquence des pas, ou les deux.

Hélas, quand je voulais accélérer, j'avais tendance à allonger mes pas. Une erreur très classique. Ce qui convient aux sprinteurs ne convient pas aux marathoniens. Résultat : plusieurs petites elongations à l'arrière de la cuisse, sans gain notable de vitesse sur l'ensemble de la sortie.

Beaucoup d'entraîneurs considèrent 180 pas par minute comme la cadence « idéale ». Aux Jeux olympiques de 1984, Jack Daniels - un nom facile à retenir et, au passage, un entraîneur très connu - a observé que, sur 46 coureurs de fond professionnels, un seul avait

une cadence légèrement inférieure à 180. Tous les autres étaient au-dessus. Chez les amateurs, elle est presque toujours plus basse.

Nos corps ont beau être tous différents, ces fameux 180 pas par minute sont devenus une sorte de référence absolue pour les coureurs.

Travailler sa cadence, c'est difficile, long et ennuyeux. Et, au début, un peu comique. Moi qui courais comme un coureur normal, avec une certaine élégance, même sans aller très vite, je me retrouvais à faire des petits pas précipités.

Si vous ne cherchez pas la vitesse, ce n'est peut-être pas nécessaire. Mais pour accélérer, il faut commencer à courir sur un rythme imposé, au-dessus de 170 pas par minute. Il existe des applications dédiées, comme Metronom. L'application émet des clics bien nets, et l'on essaie de poser les pieds exactement sur ce rythme. Les pas raccourcissent, mais l'allure devient plus rapide.

Votre application ou votre montre connectée mesure probablement votre cadence. Vous avez regardé : entre 130 et 160, c'est ça ? Dans ce cas, vous ne passerez sans doute pas immédiatement à 180 pas par minute. Mais cela peut se travailler par étapes. Mieux vaut augmenter progressivement, d'environ 5 % pour commencer, puis stabiliser cette nouvelle cadence. À mesure que l'on progresse, on peut monter encore un peu, puis encore, jusqu'à atteindre sa limite.

Pourquoi est-ce utile ? Une cadence élevée économise les forces : la technique de course devient plus économe en énergie. On se fatigue moins et l'on peut donc tenir une allure plus rapide pendant plus longtemps.

Courir au métronome

Courir au métronome n'a vraiment rien à voir avec courir en musique. Cela peut sembler triste et monotone. Vous n'allez probablement pas devenir un inconditionnel de ces séances.

Mais quelques sorties suffisent pour prendre le rythme et commencer à entendre les clics dans sa tête. La mémoire musculaire retient elle aussi rapidement la sensation du mouvement.

Vous réglez la fréquence des clics et la durée, puis vous écoutez ce battement parfaitement régulier en essayant d'y caler vos pas. J'ai choisi une fréquence légèrement supérieure à celle de mes meilleures sorties et j'ai tenté de suivre exactement ce rythme.

Eh bien, c'est inoubliable. Le métronome crépite comme une cigale, avec une régularité mécanique implacable. Votre vitesse lui est complètement égale. Mais vous, vous courez nettement plus vite.

Après une séance au métronome, le coucou continue à chanter dans la tête pendant un bon moment.

Pour éviter les clics, on peut télécharger de la musique dont le tempo est indiqué, sur Apple Music ou un autre service. À 160 ou 170 bpm, par exemple. Je doute que cette musique ait beaucoup d'admirateurs passionnés, mais pour travailler la cadence, elle convient très bien... Cela dit, quitte à suivre un rythme imposé, je préfère encore le métronome.

Inutile de garder cette cadence pendant toute la séance, ou à chaque séance. Vous pouvez choisir un intervalle de temps pendant lequel vous visez la cadence souhaitée, puis retrouver une fréquence de pas confortable le reste de la sortie.

Je n'en sais rien, mais je doute que Kipchoge écoute de la musique dans ses écouteurs. Je miserais plutôt sur un métronome.

Extra mile

Il existe une expression anglaise, extra mile, littéralement « le mile supplémentaire ». Elle évoque l'effort en plus, l'attention particulière, le petit supplément d'engagement. Elle est très utilisée dans les métiers du service et du marketing. To go the extra mile, c'est faire plus que prévu, surprendre, dépasser les attentes. Tenir sa promesse, mais généreusement, en en donnant un peu plus. Préparer trois maquettes pour un client qui en attendait deux, par exemple. Ajouter au café un biscuit qui n'a pas été commandé. Livrer plus vite ou mieux que prévu : bref, conquérir le cœur du client. Un beau geste, qui fait plaisir autant à celui qui reçoit qu'à celui qui le réalise. En course, l'expression me paraît particulièrement bien choisie, jusque dans son sens littéral. Vous partez pour 10 km, mais tout se passe si bien que vous sentez pouvoir en faire un peu plus : 500 m, voire un kilomètre. Et pourquoi pas un mile entier, soit environ 1,61 km ? La sensation est formidable : vous vous êtes surpris vous-même. Mais cet extra mile n'a pas besoin d'être improvisé. Cela peut être une petite augmentation du volume hebdomadaire : passer de 48 à 50 km, par exemple. Un objectif que vous vous êtes fixé et que vous avez atteint, même si vous en doutiez.

Le nombre de kilomètres n'est pas l'essentiel. Ce qui compte, c'est l'effort sur soi. Êtes-vous capable de faire ce petit supplément d'effort et de vous dépasser, ou allez-vous vous en tenir strictement à ce que vous aviez promis ? Pouvez-vous accomplir un petit miracle, laisser de côté la paresse et la procrastination, et vous donner un peu de mal ?

Quand vous vous offrirez de temps en temps cet extra mile, la sensation de vous être dépassé sera une belle récompense. Faites-vous ce cadeau. Surprenez-vous !



Juin

Courir en été
Le kilométrage hebdomadaire
Les différents types de séances

06

Courir en été

C'est en été que je préfère courir. Quand accumuler du volume et des kilomètres, sinon pendant les beaux jours ? On peut voyager et découvrir de nouveaux endroits en courant pendant les vacances. Tous les chemins sont accessibles, les possibilités de parcours se multiplient.



Un chemin entre les champs, le temps d'une sortie.

Le jour se lève tôt. On peut courir au soleil dans des rues et sur des quais déserts, avec l'impression que la ville entière nous appartient. Surtout quand on annonce 30 °C dans la journée : le bon créneau pour courir se situe alors vers six heures du matin. On laisse passer la fraîcheur matinale, et voilà qu'il faut courir dans la chaleur.

Courir par forte chaleur est une rude épreuve. Plus d'une fois, j'ai littéralement essoré mon maillot après une sortie. Je ne cours presque jamais avec une bouteille d'eau à la main, mais certains jours, elle est nécessaire. Et si l'on court en journée, lunettes de

soleil et casquette sont de mise. Bref, il faut surveiller sa température et son hydratation.

Les sorties estivales permettent de bien bronzer, surtout quand on court torse nu au bord de la mer. C'est pratique : une moitié du parcours pour bronzer d'un côté, l'autre moitié pour l'autre. Pour éviter les coups de soleil, mieux vaut mettre de la crème, surtout si l'on reste deux heures au soleil.

Il y a aussi des courses officielles en été. On se met alors à traquer l'ombre et à courir du côté ombragé de la rue pour se rafraîchir un peu.

L'été est la saison idéale pour courir.



Les chemins de l'été.



Une pause au bord d'un champ de maïs.

Le kilométrage hebdomadaire

Les applications de course donnent accès à toutes sortes de statistiques. L'un des indicateurs les plus simples et les plus importants est le nombre de kilomètres parcourus. Vous savez combien vous venez de courir, et l'application peut aussi vous donner le total du mois, de la semaine, de l'année ou de toute autre période.

Au début, je ne regardais que le total mensuel. Entre 100 et 150 km, je trouvais cela très bien. L'application NRC affichait d'ailleurs les résultats du mois par défaut.

Lors de mes meilleures périodes des années précédentes, j'avais franchi quelques fois le cap des 200 km mensuels. J'en gardais le

souvenir de mois difficiles. Je n'étais d'ailleurs pas pressé de recommencer.

Un jour, pourtant, j'ai lu un article qui expliquait que, pour réussir un marathon avec un temps convenable, il fallait courir 80 km par semaine. Avec 120 à 150 km par mois, j'en étais à environ 30 à 40 km par semaine : la moitié de ce qu'il fallait. Il me fallait donc m'entraîner davantage.

Six mois après le début de mes entraînements, j'ai tenté de franchir ce cap : 80 km en une semaine.

Si l'on s'entraîne chaque jour, sur les sept jours de la semaine, cela fait en moyenne 11 km et quelques. On arrive ainsi aux 77 à 80 km recherchés. Après six mois de régularité, 11 km ne font plus peur. Un peu plus d'une heure par jour, sans trop bouleverser l'emploi du temps.

Si l'on court moins souvent, il faut allonger les sorties. Avec cinq séances, il faut faire 16 km à chaque fois. C'est déjà plus exigeant.

Je me suis mis à courir environ 11 km par sortie et j'y suis arrivé du premier coup. Il faut dire que j'avais six mois d'entraînement quotidien derrière moi. Des séances faciles, d'autres plus difficiles, mais beaucoup de séances. Ma réussite n'avait donc rien d'un hasard. J'avais simplement l'impression d'avoir augmenté un peu la charge, de monter une marche de plus vers mon objectif.

Mais ces 80 km par semaine ont été le chiffre magique qui a tout changé. Je me suis mis à courir tout autrement, et mon corps s'est transformé de façon visible.

Les métamorphoses du corps après 80... kilomètres par semaine

Courir 80 km par semaine représente une distance importante et demande au corps de se réorganiser. Et il le fait. En deux mois à ce régime, on peut devenir une autre personne.

Chose étonnante, mon odeur corporelle a changé quand j'ai dépassé les 80 km par semaine. J'imagine que les toxines présentes dans le corps de tout citadin se mettaient à sortir en quantité pendant mes courses, sans avoir le temps de s'accumuler de nouveau entre deux séances. J'avais accéléré mon métabolisme et le corps se nettoyait plus vite.

Après 5 ou 10 km, on n'a pas plus soif qu'après une conversation d'une heure. On sait que l'on a perdu de l'eau et qu'il faut la remplacer, mais ce n'est plus un cri du corps. C'est une décision rationnelle.

Bien sûr, j'avais déjà beaucoup maigri depuis le début de mon année de course. Mais, au-delà de 80 km par semaine, la graisse sous-cutanée a diminué. Les veines se sont dessinées sur mes bras, mes jambes, mes mollets.

Devant le miroir, j'avais du mal à croire que c'était bien moi. Comme si l'on m'avait donné un nouveau corps. Huitante kilomètres par semaine, ça change tout !

Après deux mois à ce rythme, je me suis inscrit à un marathon : celui de Colmar, en septembre.

Les différents types de séances

Mieux vaut éviter de toujours courir sur le même parcours, avec le même relief et à la même vitesse. Le corps finit par s'y habituer et les progrès s'arrêtent. On reste bloqué au même point. C'est démotivant, et l'ennui arrive vite. Il faut de la variété.

Varier les parcours et les distances, donc. Courir sur le plat, sur les collines, en montée, en descente. Changer de vitesse : plus vite, puis

plus lentement. Même sans méthode très organisée, on impose ainsi des efforts différents au corps. Il cherche à s'y adapter, et progresse.

Mais si vous voulez davantage que de la variété, si vous voulez savoir précisément ce que vous cherchez à faire aujourd'hui, voici quelques types de séances possibles. On pourrait parler longuement de chacun, entrer dans le détail : les nuances sont nombreuses. Pour l'instant, faisons court.

Les sorties longues

Comme leur nom l'indique, ce sont simplement de longues sorties, dont on augmente progressivement la distance. Aucun marathonien ne conseille de dépasser 35 km à l'entraînement : un marathon entier est une épreuve à part entière, pas une séance. Si vos sorties longues atteignent parfois 25 à 30 km, c'est largement suffisant. Inutile d'y tenir une allure élevée : courez plus lentement que lors de vos sorties habituelles plus courtes.

Pour éviter de se blesser, mieux vaut commencer par un échauffement à faible vitesse et terminer par un retour au calme, afin de détendre les muscles et de laisser le cœur se stabiliser progressivement. On le comprend assez naturellement : ces séances travaillent l'endurance.

Le fractionné rapide

Ces séances comportent de brèves pointes de vitesse. Après 5 à 15 minutes d'échauffement à allure légère et à faible fréquence cardiaque, vous courez très vite, à votre vitesse maximale, pendant un court intervalle. Vous repassez ensuite en footing pour retrouver votre souffle et faire redescendre le cœur. Puis vous recommencez.

Par exemple, deux minutes aussi vite que possible, puis une ou deux minutes en footing. De nouveau deux minutes rapides, puis une à

deux minutes de récupération en courant doucement, sans s'arrêter. Cinq, sept ou dix répétitions, selon le programme et vos sensations.

Ce sont des séances éprouvantes, destinées à développer la vitesse et les capacités anaérobies. Il ne faut pas les programmer plus d'une fois par semaine.

Le travail d'allure

Ces séances sont plus courtes que les sorties longues. Vous choisissez une allure de croisière cible et le temps pendant lequel vous voulez la travailler. Une partie de la séance se court à une vitesse habituelle et confortable ; une autre, à une vitesse élevée que vous cherchez à tenir plus longtemps. Le principe diffère du fractionné, où un bref passage à vitesse maximale est immédiatement suivi de récupération. Ici, vous maintenez une allure relativement élevée pendant un temps prolongé, sans pause. Ce n'est qu'ensuite que vous ralentissez pour récupérer et terminer la séance par un retour au calme.

Prenons une sortie de 7 km. Vous courez doucement le premier et le dernier kilomètre, et les 5 km du milieu à l'allure soutenue choisie. Ou bien vous partez pour 15 km. Après l'échauffement, vous faites 2 km à allure habituelle, 3 km rapidement, de nouveau 2 km à allure habituelle et 3 km rapidement, puis vous rentrez à allure régulière.

Ces séances développent à la fois la vitesse et l'endurance, car elles apprennent au corps à résister à l'accumulation de lactate dans le sang.

Les sorties progressives

L'idée consiste à courir à une allure stable pendant 30 à 40 minutes, voire une heure, et à n'accélérer qu'ensuite. Le corps doit apprendre à accélérer même après un volume d'effort important. Autrement dit, on demande à des muscles déjà fatigués de fournir davantage.

Ça, c'est la version classique. Si vous débutez, essayez d'abord de courir le troisième kilomètre plus vite que les deux premiers.

L'important est de commencer à fatiguer, puis d'accélérer malgré tout. D'habitude, on fait l'inverse : on part plein d'allant, puis on fatigue et l'on ralentit, n'est-ce pas ? Ce travail aide précisément à changer cette mauvaise habitude.

Petit à petit, les distances s'allongent et vos muscles mettent davantage de temps à fatiguer. C'est magnifique, grisant : vous allez adorer !

D'après mon expérience, pour ce type de séance, mieux vaut choisir un parcours dont la première partie est plutôt en montée : il est alors plus facile d'y garder une allure modérée. La fin se fait en descente, où l'on peut franchement accélérer. Grâce à sa mémoire musculaire, le corps apprend à retrouver de la vitesse malgré la fatigue, ce qu'il ne savait pas faire auparavant.

Le fartlek

Fartlek signifie en suédois « jeu de vitesse », ou « jeu avec les allures ». La méthode a été inventée en Suède avant la guerre. Le principe est de faire passer l'effort de la zone aérobie à la zone anaérobie, puis de revenir, pour habituer le corps à fonctionner dans des conditions différentes.

On pratique souvent le fartlek en forêt, sur les chemins plutôt que sur le bitume. Le relief varie et invite naturellement à accélérer ou à ralentir. On y travaille notamment les passages rapides en montée et en descente.

Mais on peut aussi jouer avec les allures sur une piste ou sur la route. Il s'agit d'alterner course à fréquence cardiaque maximale et footing de récupération. Ces séances sont généralement irrégulières, et c'est tout leur charme. Elles restent difficiles : un amateur comme moi ne devrait pas en faire plus d'une fois par semaine.

Les séances combinées

Une même sortie peut associer plusieurs types de course.

Par exemple : échauffement, fractionné, allure cible, travail d'allure, puis retour au calme. Ou bien échauffement, travail d'allure, courte portion lente pour récupérer, puis fractionné et retour au calme.

Ces séances combinées sont complexes pour nous, amateurs, mais on peut expérimenter de temps en temps. Contrairement au fartlek, elles sont précisément planifiées et « symétriques ».

Le footing de récupération

Il s'agit, bien sûr, d'une course lente et régulière, à faible fréquence cardiaque, qui ne puise pas trop dans votre énergie.

Ce footing permet d'entrer dans un rythme d'entraînement et reste indispensable pour récupérer après les séances et les courses difficiles. Il vaut mieux que le repos sur le canapé : les muscles et le cœur continuent à travailler et gardent leur tonus.

Ce ne sont pas des kilomètres « inutiles », même si l'on pourrait le croire. Ces séances sont très importantes pour constituer votre

réserve d'énergie de coureur. Vous mettez des courécus de côté, et il vous en faudra beaucoup.

Quand faut-il patienter ?

Mieux vaut éviter les séances les plus intenses si vous courez depuis peu - moins de six mois, par exemple - ou si votre volume hebdomadaire reste inférieur à 40 km. Patientez. Passez d'abord le cap des 50 km par semaine, puis faites vos essais. En attendant, concentrez-vous sur les sorties faciles et les sorties longues. Cela suffit.

Les montres de course

Il existe quantité de gadgets électroniques pour les coureurs. À mes yeux, le plus important reste la montre connectée. J'ai une Garmin, mais d'autres marques proposent aussi de très bons modèles : Suunto, Polar, Xiaomi, Samsung Gear, Apple Watch, entre autres. Vous pouvez lire des essais et des comparatifs : ils ne manquent pas non plus. Comme pour les chaussures, chacun choisit selon ses goûts.

Le premier rôle d'une montre de course est de vous accompagner pendant vos sorties et de fournir une évaluation indépendante de votre entraînement. Nos sensations nous jouent souvent des tours. Parfois, j'ai l'impression de courir tranquillement, sans effort, mais ma montre indique que ma fréquence cardiaque augmente. Ou je crois courir vite, alors qu'elle m'apprend que je vais moins vite que la semaine précédente. Bref, mieux vaut se fier à elle qu'à ses seules impressions.

Outre l'allure et la fréquence cardiaque, une montre peut mesurer une foule d'autres paramètres. J'aime analyser la qualité de mon

sommeil, mon nombre de pas quotidien, ma cadence et le relief de mes parcours. Le matin, pour savoir si je me suis « vraiment » reposé, je consulte l'application Garmin Connect. Pendant mes sorties, je surveille mes zones de fréquence cardiaque sur la montre.

Les autres montres, les montres « ordinaires », on les porte pour le style, le prestige, pour exprimer quelque chose de soi. Il faut qu'elles aillent avec les vêtements et les circonstances. Une montre de sport, on la garde tout le temps pour recueillir des données sur soi jour et nuit. Contrairement aux autres, on n'a plus envie de l'enlever, ni le jour ni la nuit. Peu à peu, elle fait partie de nous. Et, chose étonnante, elle finit par évincer toutes les autres : il ne reste plus qu'elle. Une métamorphose à laquelle je ne m'attendais pas.

Pourquoi participer à des courses ?

Si vous êtes un coureur professionnel, ou simplement expérimenté, vous n'avez sans doute pas besoin de mon avis. Vous savez depuis longtemps pourquoi vous prenez le départ. Mais si vous n'avez encore jamais participé à une course, sachez une chose : c'est formidable, les amis. Vraiment formidable.

Un jour, en regardant la série Vikings, j'ai ressenti très vivement ce mélange de peur et d'exaltation que devaient éprouver les guerriers du Moyen Âge, rangés en formation dans l'attente du combat. Seuls les premiers rangs voient l'ennemi. Les autres ne voient que le dos de leurs camarades et entendent une rumeur, quelque part devant. Ils se préparent, vérifient leurs armes, prennent place au milieu ou à l'arrière de la formation et attendent que tout commence. Ils sont à l'écoute de leur corps : tiendra-t-il au moment décisif ? Les muscles ne vont-ils pas se tétaniser ? Les ligaments résisteront-ils ? Puis la foule s'ébranle, s'encourage à grands cris, avance. Chacun sait que le

combat l'attend et qu'il lui faudra prendre son destin en main. Ils vont éprouver leurs forces et tenter leur chance. Les Vikings, ces Scandinaves, vivaient en outre sous un climat rude. Il fait froid, c'est humide, il peut pleuvoir. Leurs vêtements ne suffisent pas à les tenir bien au chaud, mais ils ne peuvent pas trop se couvrir s'ils veulent rester libres de leurs mouvements.

J'ai retrouvé une sensation semblable dans le sas D, avant un marathon. Le compte à rebours commence, les spectateurs crient, les coureurs scandent ensemble les dernières secondes. Vous comptez avec eux. Puis toute cette masse humaine se met en mouvement, lentement d'abord, de plus en plus vite ensuite. Vous apercevez la ligne de départ, vous la franchissez : cette fois, chacun est seul face à lui-même. Courez, montrez ce que vous avez dans le ventre. L'arrivée, si vous l'atteignez, vous dira ce que vous valez.

Sur votre application de course, vous pouvez mettre le chrono en pause pour vous arrêter et refaire vos lacets. Le mettre en pause pour aller aux toilettes d'un café sur le parcours. Le mettre en pause pour boire un peu d'eau. Dans une course officielle, cette pause n'existe plus : chaque seconde perdue s'ajoute à votre temps de course. Plus d'excuse pour attendre au feu rouge, laisser passer les voitures et reprendre discrètement son souffle. Là, le résultat est sans échappatoire : il faut se donner à 100 %, sans compromis.

Ce n'est pas à l'entraînement qu'il faut tout donner, mais dans les courses officielles. Pendant un petit moment de votre vie, vous passez dans un autre mode. L'entraînement sert précisément à préparer quelque chose. Plus la préparation est rude, plus le combat sera facile. Une vraie course n'est pas une répétition : c'est le moment de voir si vous vous êtes bien entraîné, si vous savez vous écouter et vous maîtriser, si vous avez progressé, ce dont vous êtes capable au maximum de vos moyens et non à allure tranquille. C'est pour de bon. Plus un brouillon de votre réussite future.

Vous attendez cette date, vous vous y préparez, et quand le jour arrive, c'est formidable. Tout simplement formidable !

Courir entre amis

Je ne me souviens pas de mes dix premiers kilomètres. En revanche, je me rappelle très bien mon premier semi-marathon. J'avais peur de ne pas tenir et d'abandonner à mi-chemin. J'avais repéré un parcours dans le parc, calculé le nombre de tours à faire et caché une bouteille d'eau derrière un banc. Après le premier tour, je me suis assis sur ce banc pour souffler. C'était épuisant, sans le moindre intérêt pour ma santé. J'allais lentement, je m'arrêtais souvent et, à la fin, je marchais pratiquement tout le temps. Mais j'ai terminé cette distance pour la première fois. Deux heures quarante. Pendant un bon moment, j'en ai été très fier.

Pour ma confiance en moi, en revanche, ce n'était pas inutile. Une barrière psychologique venait de tomber, la peur avait reculé. Je savais que, lentement et difficilement, je pouvais parcourir cette distance sans appeler une ambulance ou un taxi pour rentrer.

Mes dix premiers kilomètres, hélas, je ne m'en souviens pas. Mais je me rappelle très bien avoir accompagné plusieurs amis sur leurs dix premiers, presque en les prenant par la main. L'un d'eux courait déjà cinq ou huit kilomètres, mais sur un tapis, en salle. Physiquement, il était prêt. Pourtant, il n'osait pas faire seul dix kilomètres entiers au bord du lac et préférait avoir de la compagnie. En salle, on pouvait s'arrêter à tout moment, il y avait toujours de l'eau et un coach veillait à ce que personne ne se sente mal. On était à l'abri. Dans le parc, c'était la vraie vie : impossible de savoir si les jambes tiendraient.

Nous sommes allés à Vidy, avons changé de chaussures près de la voiture et sommes partis courir. Un magnifique bord de lac, plein de

coureurs, du beau temps : qu'est-ce qui pouvait mal se passer ? Je l'encourageais et ne le laissais pas abandonner. Tout s'est plutôt bien passé. Il était fatigué, trempé, mais fier de lui. Sa barrière psychologique a craqué, s'est fissurée, puis s'est écroulée pour de bon.

Un an plus tard, il a couru un marathon, puis s'est mis au triathlon. Il a terminé un Ironman et même un ultramarathon en Afrique du Sud. Chapeau ! Je suis fier d'avoir contribué, à ma petite échelle, à ces réussites.

La course est un sport très personnel. Pourtant, quand des coureurs se croisent sur un parcours, ils lèvent la main pour se saluer. Ce soutien me semble faire pleinement partie de la culture de ce sport.

Deux sorties à la suite

J'avais une hypothèse. En courant 10 à 11 km un jour, puis autant le lendemain, on se préparait en réalité à un semi-marathon : on en parcourait la distance en l'espace de vingt-quatre heures. Certes, avec une longue récupération entre les deux parties, mais les muscles finiraient par considérer cette double distance comme normale. Le corps serait prêt à encaisser l'effort le jour où l'on réunirait les deux sorties en une seule.

Bon, deux fois 11 km pour préparer un 21 km, ce n'est pas énorme, même pour une seule séance. Mais deux semi-marathons sur deux jours consécutifs, c'est une préparation au marathon.

J'ai fait plusieurs fois ces doubles sorties et j'espère qu'elles m'ont aidé. Ce qui m'encourageait surtout, c'était de courir le deuxième semi aussi vite que le premier, sans perdre de temps. J'en concluais que la seconde moitié d'un vrai marathon serait, elle aussi, à ma portée.

Pourtant, en juin, après avoir enchaîné deux semi-marathons de cette façon, je me suis légèrement blessé. Pas sur le moment, mais tout de même. Je pense qu'il y avait un lien entre cette augmentation de la charge et ma petite blessure. Quelques jours après ces deux sorties, vers le troisième kilomètre d'une nouvelle course, ma jambe s'est contractée. Je boitais et j'ai appelé un taxi pour rentrer. J'avais sans doute augmenté la charge trop vite. Pendant deux jours, je me suis contenté de sorties minimales, de 2 à 3 km, puis j'ai récupéré.



Juillet

Comment savoir si l'on est prêt ?

La respiration

Le ressenti de la distance

07

Comment savoir si l'on est prêt ?

Si vous êtes globalement en bonne santé, que vous n'êtes pas malade en ce moment et que vous n'avez subi récemment ni luxation ni fracture, vous pourriez probablement parcourir un semi-marathon - 21,1 km - dès aujourd'hui. Ne soyez pas surpris. Oui, ce serait long, douloureux, inconfortable. Vous devriez en marcher une bonne partie, mais vous iriez tout de même au bout. Le semi-marathon est à la portée du corps humain, et vous êtes déjà prêt. Ce serait une longue promenade entrecoupée de passages courus, mais vous devriez avoir assez de forces. La nature nous a donné cette marge de résistance.

La vraie question, c'est le temps qu'il vous faudrait pour parcourir ces 21 km. Impossible de le savoir sans essayer. Mais mieux vaut éviter de vous lancer sans préparation : le résultat ne vous plairait pas. Consacrez-y plutôt trois ou quatre mois, voire davantage. En vous entraînant régulièrement, vous découvrirez vite vos limites de confort, aussi bien en vitesse qu'en distance. Quand vous pourrez enchaîner les semaines à 40 km ou plus, vous serez prêt pour un semi-marathon. Votre résultat dépendra probablement de votre kilométrage hebdomadaire. Plus vous courez chaque semaine, moins il vous faudra de temps pour parcourir la distance.

Et le marathon ? À peu près la même chose. Si vous avez réellement terminé un semi, vous pouvez désormais terminer un marathon. La question reste la même : en combien de temps ? Là encore, vous ne le saurez qu'en essayant. De toute façon, quel que soit le chrono, votre premier marathon sera une réussite personnelle et votre premier record sur cette distance qui force le respect.

À mon avis, un premier objectif raisonnable serait de passer sous les 2 h 30 au semi-marathon, puis sous les 4 h 30 au marathon. Cela

suppose de courir un peu plus de 40 km par semaine. Le deuxième objectif, plus ambitieux, serait de descendre respectivement sous les deux heures et sous les quatre heures. Il faudrait alors dépasser les 60 km hebdomadaires. Pour la suite, tout dépend de vos ambitions.

La respiration

Dans ma jeunesse, j'avais lu un livre sur des coureurs tibétains capables de choses extraordinaires.

Ainsi, les moines qui pratiquent le tummo peuvent faire sécher sur leur corps des draps mouillés, dans le froid des hautes montagnes. Grâce à des mantras et à des exercices de concentration particuliers, ils « allument leur feu intérieur » : ils produisent beaucoup de chaleur et réchauffent leur corps par la seule volonté. Lors de nuits glaciales, dans la tourmente, ils se défient à qui fera sécher le plus de draps. On plonge les draps dans un trou percé dans la glace, puis on en enveloppe le moine assis en méditation. En une nuit, ces moines peuvent en sécher de 3 à 21.

Le même livre racontait les exploits des marcheurs tibétains appelés lung-gom-pa. Ils auraient parcouru d'immenses distances en haute montagne, à une vitesse incroyable pour des marcheurs. Les témoignages sont fragmentaires et l'on sait peu de choses avec certitude. Des Européens n'en auraient rencontré que quelques-uns, et leurs descriptions restent assez sommaires.

D'après ce que l'on en sait, leur préparation repose sur une concentration poussée jusqu'à la transe et sur des mantras qu'ils murmurent au cours de leurs extraordinaires traversées. Le jour, le lung-gom-pa doit fixer un objet lointain et avancer vers lui sans se laisser distraire, quoi qu'il arrive. Cette concentration le plonge dans un état de transe, et il parcourt alors les distances de façon mécanique.

Les mantras sont des suites de sons, de phonèmes, de mots ou de groupes de mots sanskrits qui produisent un effet de résonance chez celui qui les prononce. Autrement dit, on peut y voir une manière particulière de rythmer sa respiration.

En courant, il est effectivement agréable de trouver sa propre petite phrase, un mantra que l'on se répète intérieurement pour garder le rythme. Elle n'a pas besoin d'avoir un sens profond. Ce qui compte surtout, c'est la respiration régulière qu'elle installe.

Je l'avoue, je n'ai pas de mantra magique pour toutes les circonstances. Parfois, je me répète « sé-sio ». Un mantra bien connu est « so-ham », le mantra du souffle : « so » pour l'inspiration, « ham » pour l'expiration. Il y a aussi « ham-sa » ou « hé-ssiou ». Mais on peut tout aussi bien se répéter « cho-co-lat », par exemple.

Le ressenti de la distance

Selon votre niveau d'entraînement, vous ne placerez pas au même endroit la limite de ce qui vous semble un effort normal. Au début, vous distinguerez simplement les jours où vous avez couru des autres. Après 5 km, vous aurez l'impression d'avoir couru « beaucoup » ; après 3 km, pas vraiment. C'était mon point de départ.

Je me souviens très nettement, par exemple, du passage d'une distance à la suivante. Ma femme et moi étions en vacances dans l'Altaï, et je courais sur la route qui longe la Katoun. Le décor était magnifique, tout droit sorti de Gravity Falls : des pins, des montagnes, le bruit de la rivière. Il y avait même un château d'eau. Chaque matin, je voulais aller un peu plus loin que la veille, voir ce qui se cachait après le prochain virage. À cette époque, je pouvais courir 10 km et passer le reste de la journée comme si je ne m'étais pas entraîné. Aucune fatigue. En revanche, après 11 ou 12 km, mes jambes tiraient un peu : je sentais que j'avais couru. Une légèr

fatigue m'accompagnait dans la journée. Le lendemain, après 10 km, je retrouvais cette impression d'une journée tout à fait ordinaire. C'était à la mi-juillet, quand j'ai commencé à courir 80 km par semaine, parfois un peu plus. Une frontière aussi fine que celle qui sépare 10 et 11 km.

Il est utile de connaître cette limite du moment : le point où la fatigue de l'entraînement commence à se faire sentir. Vous verrez sans doute cette frontière se déplacer peu à peu vers des distances de plus en plus respectables.

Hélas, cela fonctionne aussi dans l'autre sens. Réduisez l'entraînement, et même les petites distances recommenceront à se faire sentir.

Le sens de l'équilibre

Sous la langue, sous la mâchoire inférieure, nous avons un petit os unique en forme de fer à cheval : l'os hyoïde. Il est « suspendu » à un ensemble de muscles. C'est notre véritable gyroscope naturel, et il compte beaucoup pour un coureur.

La position de cet os détermine la liberté de notre respiration, notre énergie, nos forces et la répartition des contraintes mécaniques. Pour nous, elle joue surtout sur une question : allons-nous avancer instinctivement en ligne droite, ou ce gyroscope intérieur mal réglé va-t-il nous faire dévier à droite ou à gauche, nous incliner en avant ou en arrière ? À la suite de l'os hyoïde, les vertèbres cervicales, les épaules et l'œsophage peuvent se déplacer légèrement. L'équilibre du corps s'en trouve perturbé. Les muscles qui compensent travaillent davantage, les bras ne bougent plus correctement et la fatigue arrive plus tôt.

Essayez : fermez les yeux pour de bon, tendez les bras devant vous, puis montez énergiquement les genoux vers vos mains, l'un après l'autre. Faites-le 30 à 50 fois, puis ouvrez les yeux. Vous êtes exactement au même endroit ? Parfait, votre gyroscope est bien réglé. Mais vous vous retrouverez probablement ailleurs dans la pièce, peut-être même contre un mur. Cela signifie que votre os hyoïde est légèrement décalé et que votre équilibre est perturbé.

Pendant ce petit exercice, vous avez donc dépensé instinctivement une partie de votre énergie en mouvements inutiles : vous vous êtes déplacé. Ce défaut d'équilibrage, cette petite erreur du corps, n'a rien de critique dans une pièce confortable ou sur une courte distance. Mais dans les bois ou en terrain découvert, il vous fera dévier et compliquera votre orientation. Quand vous courez, votre corps doit corriger ce petit défaut en permanence, sur plusieurs kilomètres. Vous gaspillez donc une énergie précieuse que vous pourriez essayer d'économiser.

C'est pourquoi je consulte de temps en temps un praticien en massage et en kinésiologie : son travail consiste à rééquilibrer les tensions du corps. Une zone se tend trop, la posture change, la démarche devient légèrement asymétrique. En courant, les pieds se tournent un peu vers l'intérieur, et au bout de 20 km, vous en ressentez les effets.

En travaillant sur les réflexes, le kinésologue agit sur les muscles des jambes, du tronc, du dos, et même sur ceux qui sont rattachés à l'os hyoïde. Il peut ainsi rééquilibrer le corps, corriger des troubles physiques ou émotionnels, entre autres choses. C'est très utile pour affiner les réglages du corps et améliorer ses résultats. Et, plus largement, la qualité de vie s'en ressent aussi.

Yoga et course à pied

J'ai 45 ans et je n'ai vraiment aucune envie de me blesser. Pourtant, quand on court, et beaucoup, cela peut très bien arriver. Je ne suis pas particulièrement sujet aux blessures, mais je dois tout de même y faire attention.

Dans ma jeunesse, j'ai pratiqué le wushu et le taekwondo. Nous faisions différentes séries d'étirements. Même après avoir arrêté les arts martiaux, j'ai continué de temps en temps ces exercices devenus familiers. Je suis donc resté assez souple et je peux reproduire la plupart des postures de yoga.

Après une course intense, les muscles se tendent, tremblent, se contractent. J'ai entendu dire que, pour éviter cela, il fallait les étirer. C'est donc ce que je fais. Le plus souvent le soir, avant de me coucher, mais parfois juste après une séance : des étirements de l'arrière des cuisses, le grand écart et d'autres exercices.

Je ne sais pas ce qu'il en est pour les autres, mais après une sortie longue, j'ai le dos et les bras tout raides. Les étirements du dos font donc aussi partie de mes préférés.

J'ai essayé beaucoup d'applications de yoga avant d'en choisir une : Unagrande Yoga Club. Un fabricant de fromage italien à pâte molle a financé cette application qui propose de nombreux cours de yoga. Très bien. Moi, j'aime beaucoup.

À ma connaissance, il n'y a pas, en yoga, de véritables compétitions, de championnats entre pays et tout le reste. Pas de classement ni de performances pour comparer les yogis : c'est un milieu où l'on coopère plutôt que de rivaliser. On cherche à prendre conscience de soi, de son corps et de son esprit ; on pratique pour progresser. Si un yogi réussit quelque chose d'important pour lui, il en est content et poursuit sa pratique, quitte à se fixer un nouvel objectif personnel.

S'il n'y arrive pas, il continue aussi. Il ne cherche pas à se vaincre, mais à s'améliorer.

Idéalement, la course amateur devrait reposer sur la même philosophie. Il y a peu de chances que l'un de nous devienne champion du monde ou de son pays. En réalité, nous ne rivalisons qu'avec nous-mêmes. Si nous réussissons quelque chose d'important, nous pouvons nous en réjouir et nous fixer un nouvel objectif. Sinon, continuons à courir sans nous tourmenter pour une défaite imaginaire. L'essentiel, c'est de progresser, pas de battre des records.

Le yoga et la course sont comme le yin et le yang. Au cœur du yin, il reste un peu de yang ; au cœur du yang, un peu de yin. Pendant une séance de yoga ou une course où tout se passe bien, on peut retrouver la même concentration, la même sensation de se fondre dans le monde, de percevoir chaque mouvement, chaque muscle qui s'étire avec fluidité, en harmonie avec les autres. Étonnamment, à ce point d'équilibre parfait, les deux pratiques se ressemblent.

LE RÉCIT



Août

Voyager
Explorer
Voir le monde autrement



Les voyages

Grâce à la course, j'ai découvert des endroits très différents. Parmi ceux qui m'ont le plus marqué : Lhassa - à environ 3 650 m d'altitude, tout de même, et là, j'en ai bavé ! -, Paris au pied de la tour que vous savez, le bord de l'océan au Maroc et le Marrakech médiéval, les montagnes de Chamonix, Stone Town à Zanzibar, Boukhara et Astana, les pentes du Kilimandjaro. Je repense aussi à un voyage avec ma tante Sveta Plantelin, qui habite à Vichy. Nous étions allés ensemble à Rocamadour, et j'avais couru le long de la Dordogne. Je garde aussi le souvenir de notre visite de la maison de George Sand et de Chopin. C'est là que je suis tombé amoureux des hortensias bleus.



Flânerie dans les ruelles de pierre.



Une maison aux volets bleus, au détour du chemin.

Partout où je vais, j'essaie de laisser la trace d'un parcours dans Nike Run Club.

Comme j'aime courir le matin, je me lève tôt et je pars explorer les environs. Ainsi, avant même le petit déjeuner, j'ai déjà vu quelque chose.



Une allée d'arbres pour prolonger la sortie.



La même allée, enveloppée de brume.

J'ai commencé à courir en bonne partie pour mieux voyager. Ce n'est pas ma seule motivation, mais c'est l'une des premières, et elle reste très importante.

Il faut dire que les voyages sont ma passion. Quand je choisis un hôtel dans une nouvelle ville, je regarde où il se trouve et quels lieux intéressants je pourrai rejoindre en courant : cela fait partie du programme. Même si je ne choisis pas l'hôtel, je repère les endroits accessibles en courant, ce qu'il pourrait y avoir de sympathique à découvrir, et j'essaie d'en profiter.

Le touriste ordinaire, celui qui ne court pas, ne voit finalement qu'un périmètre assez limité. Il avance lentement, transporte un tas d'affaires superflues et visite peu de lieux. Entre le point A et le point B, le paysage change si lentement qu'il a le temps de s'en lasser.

Au fond, pour tout voyage avec une nuit sur place, il faudrait emporter ses chaussures de course, son passeport et de l'argent. Le reste peut s'acheter en arrivant.



Une étape de voyage, le Mont-Saint-Michel à l'horizon.



Sur les remparts, face à la mer, à la tombée du jour.



Une halte face au large.

L'endurance de nos ancêtres

Commençons par une bonne nouvelle pour tout le monde : l'être humain est l'une des créatures les plus endurantes de la planète. Nous sommes plus endurants qu'un guépard, un ours, un buffle, un faucon ou un crocodile. Oui, rien que par notre naissance, vous et moi disposons d'un excellent potentiel d'endurance.

La niche écologique de nos ancêtres chasseurs reposait sur leur capacité à poursuivre longtemps leurs proies. Notamment en les blessant, puis en les traquant jusqu'à l'épuisement. La persévérance et l'endurance étaient les outils de certaines des stratégies de chasse les plus anciennes et les plus efficaces.

Cela tient à l'économie de nos mouvements par rapport à ceux des animaux : nous nous déplaçons sur deux membres, et non sur quatre. Mais aussi à notre système de refroidissement perfectionné,

la transpiration. Nous avons en outre une capacité pulmonaire relativement importante, ce qui fait de nous d'excellents coureurs de fond. La nature elle-même nous a préparés à courir : c'est une activité qui nous est naturelle.

Pourtant, nous ne naissons pas endurants. Nous n'avons que ce potentiel. Contrairement aux animaux, les humains doivent s'entraîner pour atteindre de bonnes performances. Sans entraînement, nous perdons cette aptitude, mais nous pouvons la retrouver.

J'ai été très impressionné par la partie de Sapiens. Une brève histoire de l'humanité, de Yuval Noah Harari, consacrée à la préhistoire, avant l'agriculture et les débuts de la production alimentaire. L'auteur ne cache pas son amour pour cette époque, et il m'a communiqué son enthousiasme.

Selon Harari, les humains de la préhistoire étaient, sur certains plans, bien plus développés et plus intelligents que nous. Ils avaient en tête une carte extrêmement précise de leurs vastes territoires de chasse, avec une foule de détails du paysage. Ils connaissaient quantité de plantes et de champignons et savaient les utiliser, comprenaient les habitudes des animaux et savaient improviser. Ils distinguaient de nombreux sons et odeurs : c'est pourquoi leur cerveau était plus volumineux que le nôtre et leurs capacités de pensée abstraite supérieures. Ils étaient profondément intégrés à la vie d'un immense territoire, où ils se sentaient à l'aise au fil des saisons. D'après les fouilles, leur alimentation était très variée, faite de nombreuses espèces animales et végétales. Combien de plantes comestibles sauriez-vous reconnaître dans une forêt avec vos souvenirs des cours de biologie ? Pas beaucoup. Eux savaient le faire. Leurs connaissances étaient très concrètes.

Ces chasseurs vivaient assez longtemps. S'ils survivaient à l'enfance et aux accidents de chasse, ils pouvaient tout à fait atteindre un âge

avancé, comparable à notre vieillesse actuelle. Ils étaient aussi harmonieusement développés sur le plan physique : rapides, souples, agiles, endurants, forts. Imaginez cette société de gens forts et intelligents. La sélection naturelle les avait façonnés ainsi, et nous portons leurs gènes.

Les humains ont vécu de cette manière pendant des centaines de milliers d'années. Notre corps a donc évolué pour cette vie-là. La suite - domestication des animaux, agriculture, révolution industrielle, société moderne - est arrivée très vite. Nous avons hélas perdu une partie de nos aptitudes naturelles. Notre odorat, par exemple, n'a plus la même importance dans la vie actuelle. Pourquoi et comment cela s'est-il produit ? C'est une autre grande question. Lisez Harari ; nous, revenons à la course.

J'aime beaucoup cet idéal du passé tel que je me le représente : un être humain rapide, souple, fort et endurant. Formidable, je veux être comme ça, moi aussi ! Je l'avoue, quand je cours, que je fais du yoga ou que je soulève de la fonte, je me dis que je me rapproche un peu de l'activité physique naturelle qui a façonné nos ancêtres. Ils bougeaient beaucoup, se fatiguaient souvent et mangeaient donc de bon appétit. Parfait, je vais faire pareil.

En courant régulièrement, on élargit aussi considérablement le territoire que l'on connaît autour de chez soi. On découvre des sentiers, des passages, des nuances du relief que l'on n'avait jamais remarqués. On sait où la route monte longtemps, presque imperceptiblement, où les flaques se forment après la pluie, où fleurissent les arbustes parfumés et où mûrissent les pommes. Une carte plus détaillée d'un vaste espace se dessine dans notre tête. Bref, la course nous rapproche de cet état naturel et harmonieux de l'être humain qui vit pleinement.

Le relief à l'entraînement et en course

Les parcours les plus faciles à courir sont plats, avec peu de virages, ou des courbes douces, sans montées ni descentes. On peut garder une allure régulière et ne se concentrer que sur soi. Les pistes d'athlétisme, par exemple, offrent ce genre de parcours artificiel.

Mais si vous préparez une grande course, marathon ou semi-marathon, le relief sera forcément plus intéressant, avec son lot de sensations nouvelles.

Courir en montée, c'est vraiment dur. Le cœur bat bien plus fort et les muscles se fatiguent d'un coup. Sans entraînement spécifique, l'allure chute et un début de panique vous gagne.

Un ami aimait s'entraîner à Vidy, au bord du Léman, sur un parcours aux variations de relief faibles et progressives. Malgré un bon volume d'entraînement, il n'était donc pas prêt pour les côtes du marathon de Moscou, et son résultat l'a beaucoup déçu. Moscou est construite sur des collines qui se font bien sentir sur une longue course. Plus de 370 m de dénivelé positif au total : ce n'est pas rien. Les amateurs de trail en riront, mais pour des coureurs habitués au plat, c'est une épreuve. Et les autres courses urbaines peuvent, elles aussi, présenter un dénivelé assez important.

J'ai ainsi compris qu'il ne fallait pas se cantonner à un ou deux parcours d'entraînement presque plats. Au contraire, mieux vaut surveiller le dénivelé positif de ses sorties et varier régulièrement les itinéraires et les reliefs. L'entraînement sert justement à développer des aptitudes différentes.

Pour garder son allure en montée, il faut raccourcir la foulée et essayer d'augmenter la cadence, faire tourner les jambes plus vite. Mais la côte est là pour tout le monde, pas seulement pour vous.

Chacun doit l'affronter. C'est donc l'occasion de dépasser quelques compagnons de course qui n'ont pas travaillé ce genre de passage.

En descente, en revanche, on peut bien accélérer. L'essentiel est de ne pas tomber. J'adore y faire des foulées immenses - à mon échelle. J'ai l'impression que la gravité travaille pour moi et m'autorise à « tricher » un peu. À bonne vitesse, chaque foulée m'emporte plus loin que d'habitude. C'est donc le moment d'allonger le pas et d'accélérer.

Les chaussures de course

Ah, voilà un beau sujet, qui mériterait un livre à lui seul. Les baskets occupent une place considérable dans la culture populaire.

L'humanité s'efforce d'en faire les chaussures les plus confortables qui soient. Beaucoup de gens s'expriment à travers leurs baskets : des millions de modèles, pour tous les goûts.

Mais seule une partie de cette grande famille, les chaussures de course, est destinée à cet usage sportif. Et même dans cette catégorie, il existe une mode à part entière. Des équipes d'ingénieurs, de designers et de kinésologues conçoivent de nouveaux modèles, expérimentent des matériaux, cherchent la chaussure idéale. Les modèles de pointe changent chaque année et repoussent toujours les limites. Vous trouverez sûrement une paire adaptée aux particularités de votre anatomie et de votre entraînement.

Pour les coureurs, choisir leurs chaussures relève d'un véritable culte auquel ils se consacrent avec passion. Car une paire bien choisie permet d'éviter les blessures et d'améliorer sensiblement ses résultats.

Aux grands championnats et aux Jeux olympiques, une compétition officielle se joue en parallèle : quelles chaussures portent les équipes et les athlètes qui gagnent le plus souvent ? Il existe donc un classement des médailles entre fabricants, avec ses leaders et ses nouveaux venus ambitieux. C'est intéressant de regarder ce que portent vos équipes et vos sportifs préférés. Tout un monde de chaussures.

Pour les marques, que chacun choisisse ce qui lui plaît. En revanche, selon les usages, voici le minimum auquel je suis arrivé :

Une paire pour tous les jours : la paire de base, celle qui fait le gros du travail. Vous y faites l'essentiel de vos entraînements, et c'est celle que vous usez le plus vite. Mieux vaut un modèle assez simple et fiable, adapté au bitume ou au gravier, stable sur différents sols.

Une paire peu encombrante, pour la salle et les voyages. J'en ai une dont le principal atout est la légèreté : elle se glisse facilement dans une valise ou un sac. Je ne lui demande pas grand-chose. L'essentiel est de pouvoir l'emporter et l'avoir sous la main, même quand la place manque. Bien sûr, on peut aussi utiliser sa paire habituelle sur le tapis de la salle. Mais c'est agréable d'avoir ces chaussures compactes pour les déplacements et les occasions particulières.

Une paire chaude pour l'hiver. Hélas, il faut alors des chaussures spécifiques, avec une couche isolante supplémentaire, pour ne pas geler les pieds à -20°C , par exemple. Elles ne seront pas faites pour la vitesse et seront sans doute lourdes, mais elles permettront de courir pendant la saison des neiges. Il leur faut une semelle bien crantée, fiable, pour ne pas glisser sur la glace. Bref, cette paire sert à continuer de s'entraîner, pas à aller vite.

Une paire imperméable, pour la pluie et le trail. Elle doit avoir une couche déperlante et de solides crampons pour courir sur les sentiers forestiers et, plus généralement, sur les terrains difficiles en pleine nature.

La meilleure paire de course, pour les compétitions et les sorties de référence. Qu'elle coûte plus cher, soit, mais elle doit être aussi légère que possible et offrir la meilleure efficacité énergétique.

C'est pour cet usage que les coureurs achètent ces chaussures à plaque carbone, très en vogue, dont l'insert fait ressort. Leurs propriétés particulières ne se maintiennent que sur un kilométrage limité. Mais elles permettent bel et bien de réaliser ses meilleurs chronos.

Lorsque j'ai acheté ma première paire à plaque carbone, le vendeur m'a prévenu : sa durée de vie était de 200 km. Je l'ai essayée sur une sortie test de 10 km. Depuis, je ne la porte que pour mes courses les plus importantes et je bats chaque fois un record personnel.

Il faut donc environ cinq paires différentes pour se sentir bien équipé. Au-delà, c'est une affaire de goûts et de priorités.

Tout le monde connaît les recommandations de base pour la pointure : les chaussures ne doivent surtout pas serrer le pied. L'idéal est de prendre une demi-pointure de plus que pour ses chaussures de tous les jours. Une erreur de choix, et vous découvrirez les ongles abîmés, voire les blessures.

L'équipement - 1

À vrai dire, il faut très peu d'équipement pour courir. Des chaussures toutes simples, un maillot tout simple, un pantalon tout simple, et c'est parti. Mais c'est le minimum vital. Alors, quel serait le maximum vital ? Ah, cette question risque de ne jamais être tranchée : on peut inventer de nouveaux accessoires à l'infini.

Nous avons déjà parlé des chaussures. Mais elles ont, elles aussi, leurs accessoires : les talonnettes. Ce sont de petits morceaux de caoutchouc souple que l'on place sous les semelles intérieures pour

mieux amortir les chocs au talon. J'en ai mis dans ma paire principale, dotée d'une mousse React bien souple. C'était tellement confortable que j'ai fini par les oublier. Après avoir lavé mes chaussures, je ne les ai pas remises. La séance suivante a été franchement douloureuse. On s'habitue vite au confort. Il y a donc la semelle souple de la chaussure et, en plus, cette petite pièce amovible. Il existe aussi des séparateurs d'orteils pour les protéger des frottements.

On peut bien sûr courir avec des chaussettes ordinaires, mais il existe des chaussettes conçues pour la course. Certaines compriment le pied, d'autres ont des zones rembourrées pour limiter les frottements sur le dessus. Elles évacuent mieux l'humidité et évitent que les pieds macèrent. Leurs matières sont choisies pour prévenir les ampoules. Certaines comportent une membrane qui laisse sortir l'humidité sans laisser entrer l'eau. D'autres soutiennent le tendon d'Achille ou la cheville, renforcent le talon ou protègent particulièrement les orteils. Ces chaussettes ont donc leur utilité. Les modèles très courts, les socquettes, sont pratiques en été ou en salle. On trouve aussi des chaussettes de compression qui montent jusqu'au genou et des modèles épais et chauds pour l'hiver.

Au-dessus viennent les manchons de compression. Une invention formidable, fondée sur le même principe que les bandages. Ils enveloppent étroitement le mollet et lui apportent un soutien supplémentaire. En maintenant les muscles, ils favorisent la circulation sanguine et l'élimination du lactate. Résultat : moins de fatigue, une récupération plus rapide, moins de gonflements, un moindre risque de varices et moins de spasmes ou de crampes. Bref, un petit miracle pour coureur, à condition de choisir la bonne taille. Autre détail : si vous en achetez quand vous commencez à courir, vous risquez de les trouver un peu petits quelque temps plus tard. Les mollets grossissent ! On peut les porter sous un pantalon ou avec un short.

Un jour, j'ai eu une légère blessure à la jambe gauche et je n'ai pu continuer à courir qu'avec un manchon. Je n'en mettais donc qu'à gauche. Mais des spécialistes m'ont expliqué qu'il ne fallait pas faire cela : la compression devait être identique sur les deux jambes, sous peine de provoquer une autre blessure. Je n'ai pas voulu vérifier. Depuis, je porte toujours les deux.

Je l'avoue, au début, je n'osais pas mettre de collants de course. J'avais peur d'avoir l'air bizarre. Puis je m'y suis habitué, et c'est désormais ma tenue préférée pour courir. Ce sont des pantalons de sport très ajustés. Très, très ajustés : certains sont même compressifs. En revanche, ils sont aérodynamiques, extensibles et confortables, aussi bien pour courir que pour s'étirer. En général, ils constituent la première couche, voire la seule. J'ai des collants longs, parfaits au printemps et en automne, et des modèles trois-quarts, juste sous le genou, qui laissent les mollets libres : idéals pour l'été ou la salle.

Les collants compriment légèrement les cuisses, ce qui permet de mieux sentir ses mouvements. Ils comportent aussi, en général, de petites poches fermées, pratiques pour les clés, une carte ou quelques bricoles. Souvent, cette poche est placée derrière, au milieu du dos. C'est inhabituel par rapport aux vêtements ordinaires, mais très pratique en courant : à cet endroit, elle ne gêne pas et ne frotte pas.

Les collants ont souvent une fermeture éclair au bas de la jambe, pratique pour laisser passer l'air. On peut aussi la fermer pour bien envelopper la jambe par-dessus des chaussettes hautes. Il existe des modèles chauds, doublés de polaire, très agréables pour courir par temps froid.

La ceinture de course avec poche, c'est formidable : on peut y mettre son téléphone, ses clés, ses gels. Une grosse sacoche gêne les mouvements ; ici, plus c'est petit, mieux c'est. Les débutants gardent

souvent leur téléphone à la main : c'est plus pratique pour changer de musique, consulter ses résultats dans l'application ou mettre le chrono en pause. Mais cette habitude perturbe le mouvement des bras et fait dépenser de l'énergie supplémentaire. Mieux vaut donc s'habituer à ranger le téléphone dans sa ceinture.

Les shorts de course diffèrent des shorts de boxe, de bain et des autres. Rien de très mystérieux, pourtant : l'essentiel, ce sont des coutures fines pour éviter les frottements. J'aime les modèles deux-en-un, avec une doublure intégrée. Il faut aussi choisir des sous-vêtements aux coutures fines, qui ne blessent pas par frottement. Surtout pour les sorties longues.

Petite astuce : je glisse toujours une carte de visite dans une poche de mon collant, de mon short ou de ma ceinture, au cas où. Je cours généralement sans papiers d'identité sur moi, comme la plupart des gens normaux, j'imagine. Mais si je fais un malaise ou si j'ai un accident de la circulation, je veux que les passants puissent m'identifier et trouvent un numéro à appeler. Nous nous ressemblons tellement, nous autres coureurs !

L'équipement - 2

Les magasins de sport vendent des tours de cou légers, sortes de petites écharpes en tube. Les plus connus sont ceux de la marque Buff. Il en existe pour tous les goûts et toutes les circonstances : chauds, légers, en microfibre, rafraîchissants, et j'en passe. Certaines collections représentent des villes ou des montagnes célèbres ; d'autres sont à motifs ou unies. J'aimerais parcourir le chemin de Saint-Jacques, alors j'en ai acheté deux avec l'itinéraire de Saint-Jacques-de-Compostelle. Les Buff servent en toute saison : pour éviter de prendre froid au cou ou protéger sa respiration de l'air

glacé. On peut aussi les mettre sur la tête contre la pluie ou le soleil. Et, bien sûr, on a envie de les porter ailleurs qu'en courant.

Il y a les lunettes de soleil conçues pour la course, les visières de toutes sortes et, pour courir sous la pluie, des vestes respirantes si légères qu'elles se font oublier, très pratiques en voyage. Il existe aussi des hauts de course, des sweats à capuche et des sweat-shirts.

Je reviendrai sur les maillots de course. Ici, parlons plutôt des hauts à manches longues. Certains comportent également des empiècements compressifs. Mais leur rôle principal est de laisser respirer le corps qui se réchauffe et d'évacuer la transpiration. Je n'ai malheureusement pas trouvé mon modèle de course idéal.

Personnellement, je préfère les hauts ajustés destinés aux arts martiaux. Ils ne provoquent pas de frottements et sont très confortables pour s'entraîner au printemps et en automne.

On dit que si les Sibériens n'ont pas froid, ce n'est pas parce qu'ils ne craignent pas le froid, mais parce qu'ils savent s'habiller. C'est très juste. Certains jours d'hiver, on se dit qu'il est impossible de courir : il fait si froid, qui irait faire du sport dehors par ce temps ? Pourtant, il existe des doudounes conçues pour la course, avec ou sans manches. Elles ont une allure si belle, si bien dessinée, qu'on aurait envie de sortir courir rien que pour les montrer.

J'ajouterai que, personnellement, j'aime courir avec un bonnet de sport léger qui couvre entièrement les oreilles. Il m'aide à réguler ma température, maintient mes écouteurs et m'évite de me soucier de mes cheveux. J'y suis tellement habitué que je le porte toute l'année, même quand il fait chaud.

Les doigts se refroidissent plus vite que les autres parties du corps. Quand l'organisme commence à avoir froid, il « débranche » les organes les uns après les autres, des moins importants aux plus importants, en économisant l'apport de sang. De ce point de vue, il juge nos extrémités, notamment les doigts, un peu moins

prioritaires : elles refroidissent donc d'abord. Les gants sont utiles. Au printemps et en automne, je porte des mitaines, parfois celles que l'on utilise pour le crossfit. En hiver, en revanche, je dois passer aux gants qui couvrent tous les doigts.

Selon la météo, on peut - et on doit - combiner les vêtements en plusieurs couches. Un collant et un haut à manches longues peuvent former la première, au contact du corps. Ajoutez un short et un maillot : cette deuxième couche permet déjà de courir quand il fait plus frais. Un sweat à capuche ou une doudoune sans manches, et voilà la troisième. La règle principale : en sortant de chez soi, on doit avoir un peu frais.

Ainsi, une fois réchauffé par l'effort, on sera bien. Si l'on se trompe et que l'on se couvre trop, on transpire et l'on risque de prendre froid.

Pour mes vêtements de course, je préfère les couleurs les plus vives, presque criardes. Ce n'est pas une question de style ou de goût personnel. L'important, c'est que les automobilistes et les cyclistes nous voient bien dans l'obscurité, en ville comme en pleine nature. Orange, rose, vert fluo : ces couleurs électriques rendent nos sorties plus sûres.

La liste ne s'arrête pas là, mais cela fait déjà beaucoup de vêtements. J'ai donc réservé une étagère, chez moi, à ma collection de maillots, collants, chaussettes de course et autres trésors. Ce sont d'ailleurs les vêtements de cette étagère qui passent le plus souvent à la machine.

Des parcours inattendus près de chez soi

Courir toujours aux mêmes endroits n'a rien de très passionnant. Certes, une piste d'athlétisme offre un revêtement idéal, aucun dénivelé, et on peut s'arrêter quand on veut pour rentrer chez soi. Mais quand on est curieux et qu'on aime la vie, cela finit par être un peu monotone.

Avec le temps, vous aurez envie de modifier votre parcours habituel, d'allonger ou de raccourcir la distance. Peu à peu, un réseau de chemins que vous connaissez par cœur se dessinera autour de chez vous. Vous irez plus loin, vous aventurerez dans des endroits inconnus, découvrirez des cours, des rues, des squares, de petits ponts ou des passages. La course permet de regarder d'un œil entièrement neuf cette ville pourtant familière.

J'ai assez vite trouvé des itinéraires qui me permettaient d'estimer, sans calcul savant mais avec une bonne précision, la distance à parcourir et le temps que je passerais dehors. Et que de lieux inattendus j'ai découverts ! Des pigeonniers cachés, un minuscule quartier de lofts près de chez moi, un ensemble de garages, des façades étonnantes. Nous nous aventurons dans des territoires familiers, et nos sorties nous les font connaître bien davantage.

S'il y a un parc près de chez vous, vous n'en connaissez sans doute bien que les allées principales, pratiques et fréquentées. En y courant, surtout s'il est grand, vous découvrirez peu à peu de nouveaux points de vue, des sentiers inattendus, des entrées et des sorties dont vous ne soupçonniez pas l'existence, des oiseaux et des animaux que vous n'aviez jamais remarqués.

Et, bien sûr, de nouveaux angles, de magnifiques perspectives sur des bâtiments ou des paysages que vous connaissiez déjà.

En courant, le décor change plus vite : dans le même laps de temps, on accumule davantage d'impressions que d'ordinaire. On voit plus d'arbres, de maisons, de pigeons et d'écureuils, plus de parterres et de chemins. Forcément, les découvertes et les impressions nouvelles se multiplient.

Plus on court, plus on découvre.

Le parc au fil des saisons

À une époque, j'habitais près d'un parc. C'est là que j'ai fait mes premières sorties. Le parcours commençait par une longue descente douce d'environ un kilomètre, passait devant la scène de plein air et longeait le flanc d'une colline. Puis il dessinait une large boucle en franchissant un ruisseau, suivait un chemin de terre entre les arbres, passait devant des aires de jeux et se ramifiait avant de rejoindre une large allée goudronnée où se promenaient les gens avec leurs poussettes. Il aboutissait à la grille, à l'autre bout du parc. Là, je faisais demi-tour, reprenais une partie du chemin, puis bifurquais sur un sentier étroit le long du lac. Celui-ci montait et descendait brutalement sur une dizaine de petites collines. Je traversais le ruisseau qui alimentait le lac, arrivais sur un terrain plat où l'on promenait les chiens, puis retrouvais mon point de départ à travers un bosquet de bouleaux. Environ 6 km au total. La plupart de mes sorties faisaient donc, à l'époque, à peu près 6 km : un tour.

Depuis les fenêtres de l'appartement, je voyais le parc d'en haut et j'observais ses transformations au cours de l'année. Mais les vivre au ras du sol, au fil des saisons, était encore plus grisant. En commençant à courir, je me suis plongé bien plus souvent dans ce parc. Et cela change tout.

J'ai commencé en été, au meilleur moment : le parc était animé, plein de vie, ombragé et sec. Puis les feuilles ont peu à peu jauni.

Mes distances augmentaient, et j'avais davantage l'occasion d'observer les lentes transformations de la nature. Courir au milieu des feuilles qui tombaient, regarder les écureuils et les canards, avait quelque chose de très romantique. Sortie après sortie, le parc devenait transparent. Jusqu'au jour où je n'ai même pas pu commencer ma séance : ma pente douce était recouverte d'une fine pellicule de glace parfaitement lisse, sur laquelle mes pieds partaient dans tous les sens. Après avoir glissé sur 20 à 30 m, j'ai décidé de ne pas tenter le diable et je suis allé acheter des chaussures d'hiver. C'est ainsi que j'ai eu mes premières Nike Lunarglide Flash imperméables. Elles accrochaient la glace comme du bitume - du moins, c'est l'impression que j'en avais à l'époque. Le lendemain, je dépassais avec délice les piétons qui glissaient, presque sans ralentir.

La neige a recouvert le parc, le gel s'est installé, et le choix des chemins s'est réduit. Je ne pouvais plus toujours terminer ma boucle pour revenir au départ. Mais la forêt en hiver est d'une beauté et d'une pureté incroyables. Mes chaussures de couleur vive sur la neige immaculée, les branches chargées de neige au-dessus de moi : quel spectacle ! J'accumulais les kilomètres en me disant que, sans cette habitude de courir, je n'aurais jamais vu tout cela.

Puis venait le printemps, bien sûr. On contourne les flaques et l'on aperçoit avant les autres les premières fleurs, les premières feuilles, le premier bourdon ou le premier papillon. Je racontais mes découvertes aux enfants : j'étais leur premier messenger du printemps.

Nous disons souvent que nous voudrions être plus proches de la nature. Mais, en voiture sur le bitume, nous allons trop vite pour voir passer les saisons. Et les quelques pas jusqu'à l'arrêt le plus proche ne suffisent pas à en saisir les détails. Courir dans les parcs, le long d'une rivière, à travers les squares et les cours, loin de chez

soi, donne cette sensation inoubliable de voir le monde plus largement.

Si vous courez chaque jour, chacun de ces jours restera dans votre mémoire et dans votre historique d'entraînement.

Découvrir les lieux célèbres

Plus on court, plus on découvre. L'un des grands plaisirs de la course est de pouvoir découvrir les lieux célèbres du monde sous un angle inattendu.

La plupart des marathons urbains sont conçus pour montrer la ville sous son meilleur jour. Sur 21 ou 42 km, on a le temps de voir l'architecture du centre ou des plus beaux quartiers. Quel bonheur : c'est rare, pour un visiteur, de pouvoir tout embrasser ainsi d'un seul coup. Les monuments de Londres, de Berlin, de Saint-Pétersbourg ou de Barcelone, réunis sur le parcours d'une seule journée : inoubliable !

Mais, en dehors des marathons, vous pouvez aussi inventer votre propre visite et vivre des moments rares, sans équivalent. Des moments très cinématographiques. En courant, j'ai souvent eu l'impression de me retrouver dans un film, entouré de décors d'un réalisme incroyable.

Deux ans avant mon année de course, je suis parti au Tibet pour faire la kora, le tour du mont Kailash. Notre petit groupe devait rejoindre Lhassa, la capitale du Tibet, en passant par Canton, puis prendre un bus vers le nord, en direction du Kailash. Mais Lhassa elle-même est, bien sûr, passionnante. Une ville ancienne sur laquelle j'avais beaucoup lu, et où je rêvais de voir le palais du Potala, résidence du dalaï-lama. Le palais filmé dans Sept Ans au Tibet, avec Brad Pitt.

Lhasa se trouve à environ 3 650 m au-dessus du niveau de la mer. Pour quelqu'un qui vient de la plaine et n'y est pas habitué, respirer devient difficile. Si l'on y est sensible, le mal des montagnes vous tombe dessus dès la descente de l'avion. La tête bourdonne, quelques pas suffisent à vous épuiser. Il faut reprendre son souffle. Au début, on avance lentement, comme dans l'eau, avec une sensation proche de l'ivresse.

Heureusement, notre organisme sait s'adapter assez vite à son environnement. D'abord, sous l'effet de l'air raréfié, le sang s'épaissit. Le cœur peine à le pousser jusque dans les capillaires, et l'on se sent faible. Puis sa composition biochimique évolue, et l'on s'habitue peu à peu à cette nouvelle réalité. À Lhasa, on voit aussi des enfants, des personnes âgées, des commerçants qui mènent une vie tout à fait ordinaire. On comprend que vivre ici est possible. Il suffit de patienter un peu, et tout rentrera dans l'ordre.

La première nuit en altitude, on a mal à la tête. Sans habitude, il est difficile de dormir. Les bruits de la rue paraissent étranges, les rêves sont inquiétants, le souffle manque. Malgré tout, quel sentiment exaltant de se retrouver dans un lieu aussi mystérieux.

Le matin, vers six heures, j'ai enfilé mes chaussures, consulté la carte et je suis parti à la rencontre du Potala. La ville dormait encore, les voitures étaient rares. Je courais dans une vieille rue en imaginant les caravanes de yaks qui l'avaient traversée. En altitude, dans l'air raréfié, les couleurs sont bien plus vives. Le jaune est beaucoup plus jaune qu'au niveau de la mer, et le bleu, incroyablement plus bleu.

Hélas, j'ai dû m'arrêter souvent et passer à la marche. J'étais terriblement essoufflé. J'ai croisé un policier qui s'ennuyait, puis les premiers travailleurs, déjà absorbés par leurs tâches. J'ai découvert que les Tibétains aimaient écouter de la musique sur de grosses

enceintes, se réunir autour, les poser près d'eux sur les bancs. Et tous enregistrèrent des messages vocaux sur leur téléphone.

Je n'ai pas eu à me perdre dans un dédale de rues. L'avenue principale m'a conduit droit au Potala, que j'ai découvert dans les rayons du soleil levant. Le palais est extraordinaire. Comment avait-on pu bâtir une telle splendeur à cette altitude, dans une nature si austère ? Au milieu des Tibétains qui se pressaient, je restais là, simplement heureux d'être devant l'entrée principale. Le cinéma devenu réel. Incroyable.

Au retour, j'ai vu de toutes petites silhouettes d'enfants dans leurs uniformes identiques se rassembler devant l'école. Leurs parents les accompagnaient, leur donnaient un baiser d'au revoir et leur donnaient leur petit déjeuner. C'était très touchant.

Une petite sortie de 5 à 6 km, et j'étais rentré à l'hôtel avant le petit déjeuner. J'avais déjà vu le Potala sous une lumière exceptionnelle, observé des scènes de la vie quotidienne, des policiers et des commerçants, pendant que mes compagnons de voyage se brossaient les dents dans une banale chambre d'hôtel. Je me sentais explorateur, éclaireur de notre petit groupe. Juste de la course ? Oui, mais aussi cette saveur particulière de la vie que je ne retrouve qu'en courant.

Ce jour-là, nous avons visité le Potala avec un guide, sommes entrés et montés sur les remparts. C'était formidable. Pourtant, sans l'avoir vu dans la lumière du matin, il m'aurait manqué quelque chose. Et ce souvenir-là, j'étais le seul à l'avoir !



Septembre

Sexe et course à pied
Sur la piste avec Yasso
Des maillots que j'ai vraiment choisis

09

Sexe et course à pied

Un jour, dans un livre sur l'art de parler en public, je suis tombé sur un chapitre consacré à la vie sexuelle de l'orateur. En substance, une activité sexuelle régulière favoriserait la concentration et la bonne humeur. Je me suis dit : « Mon Dieu, on peut donc mettre du sexe partout. Même dans un livre pareil. »

Vous voyez où je veux en venir ?

En ville, beaucoup de gens ont un travail sédentaire. Le sang stagne dans le petit bassin, ce qui peut avoir un effet sur l'érection. Mais si vous courez régulièrement, ce problème n'existe tout simplement pas. Pendant la course, la circulation sanguine dans le petit bassin est tout bonnement remarquable. Courir ne fera donc pas de mal : cela aidera plutôt à prévenir le problème et à remettre les choses en ordre si quelque chose s'est dérégulé.

Je propose d'en rester là, sans entrer dans les détails.

Sur la piste avec Yasso

Courir sur une piste n'a rien de très varié et ne fait pas rêver grand monde. On enchaîne les mêmes tours sur un sol parfaitement plat. Aussi pratique qu'ennuyeux. Même la trace GPS dans l'application manque singulièrement d'imagination.

En revanche, c'est un bon endroit pour chercher votre meilleure allure sur une distance donnée. Le terrain élimine bien des obstacles. Si l'ennui ne vous arrête pas, vous pourrez y courir vos 5, 10 ou 21 km aussi vite que vos jambes le permettent.

Une piste d'athlétisme standard mesure 400 mètres. Elle se prête donc très bien aux « 800 mètres de Yasso », une séance de fractionné popularisée par le coureur américain Bart Yasso.

Le principe : courir des répétitions de 800 mètres à une allure soutenue, mais tenable sur l'ensemble de la séance, en récupérant entre les répétitions par un footing très léger.

Les 800 mètres de Yasso reposent sur une curieuse correspondance : on rapproche le temps des répétitions, exprimé en minutes et secondes, d'un temps au marathon, en heures et minutes. Par exemple, 3 min 40 s sur 800 mètres peuvent servir de repère pour envisager un marathon en 3 h 40. De même, moins de quatre minutes sur 800 mètres correspondent, dans cette logique, à un objectif sous les quatre heures au marathon. Ce n'est pas une promesse : bien courir deux tours de piste et tenir 42,2 km sont deux affaires différentes. La récupération dure à peu près aussi longtemps que la répétition rapide.

On répète l'exercice plusieurs fois. On commence généralement par deux ou trois répétitions, puis on monte progressivement jusqu'à dix au fil de la préparation. Inutile d'aller au-delà de dix ; à l'approche de la course, on redescend vers deux ou trois. Mais leur nombre et leur allure doivent correspondre à votre niveau et à votre état du jour, pas à l'envie d'obtenir à tout prix un joli chiffre pour votre prochain marathon.

J'aime cette correspondance toute simple entre les minutes sur la piste et les heures au marathon. Elle reste toutefois un repère d'entraînement approximatif, pas une prévision fiable. Quelques répétitions rapides ne disent pas si l'endurance tiendra jusqu'au bout, ni comment se passeront le ravitaillement, la météo et la course elle-même. Impossible de connaître son chrono au marathon en vingt ou trente minutes. Il faudra tout de même le courir.

Cette séance est relativement courte, mais exigeante, et elle comporte un risque de blessure. L'échauffement mérite donc toute votre attention : préparez-vous soigneusement et courez 2 à 3 km à

allure facile pour bien vous échauffer avant de commencer les répétitions.

Après ces efforts rapides, l'allure marathon peut sembler presque confortable. La séance travaille la puissance et les capacités aérobies. Elle pourrait même vous réconcilier avec la piste.

Des maillots que j'ai vraiment choisis

Les courses officielles offrent souvent un maillot dans le lot remis aux participants. Coloré, joli, aux couleurs de l'épreuve : un souvenir agréable à rapporter chez soi. Et lorsque tous ces coureurs s'élancent avec vous, on se sent membre d'une grande communauté. Une sensation qui donne envie d'en être, pleinement.

Seulement voilà : que valent ces maillots ? Ils ont probablement été commandés en grande quantité, avec un œil sur le prix. Ou fournis par un sponsor qui n'a sans doute pas choisi le modèle le plus cher de sa collection.

Courir dans un maillot de qualité moyenne, au mieux, n'est pas forcément une bonne idée. Pour les compétitions, je préfère donc un modèle acheté moi-même et déjà éprouvé à l'entraînement. Je sais qu'il ne m'irrite pas la peau, évacue bien la transpiration et me va correctement. Le jour J est vraiment mal choisi pour découvrir que son maillot n'est pas à la hauteur.

Quant aux maillots des courses, rien n'empêche de les collectionner et de les porter à l'entraînement. Croiser un coureur avec un modèle que l'on reconnaît, c'est un petit signe de connivence : « Ah, toi aussi, tu l'as faite ! »

J'en ai conclu qu'il me fallait au moins deux maillots que j'aurais choisis et achetés moi-même, auxquels je puisse faire confiance à cent pour cent.

Les tétons

On n'y pense pas forcément, mais les tétons des hommes peuvent s'irriter et saigner pendant une longue course. À force de frotter, un maillot synthétique peut abîmer cette peau très fine. Beaucoup de coureurs les protègent avec du sparadrap pour éviter ce désagrément.

J'avais un maillot de football très agréable au toucher et plutôt réussi. Je ne sais pas comment le fabricant s'y était pris, mais jusqu'à nonante minutes de course, il était parfait. La durée d'un match de football, justement. Au-delà, il commençait à m'irriter la peau.

Partir sur un semi-marathon ou davantage avec un maillot jamais testé, c'est risquer de franchir la ligne d'arrivée avec deux traînées de sang sur le torse.

Les ongles courts

Cela paraît insignifiant, mais cette règle, je l'ai apprise dans le sang : avant une grande course, il faut penser à se couper soigneusement les ongles des pieds. Dans le sang, au sens propre. Sur une petite sortie, un ongle trop long peut gêner un peu, sans plus. Sur un semi-marathon ou au-delà, son bord peut entamer la peau. Et voilà du sang dans les chaussettes à l'arrivée.

Si l'ongle bute contre le bout de la chaussure, il peut aussi se casser, voire se décoller complètement. Brrr... Pas beau à voir.

À la veille d'une grande course, je programme donc une alarme exprès pour me rappeler de couper mes ongles aussi court que possible, qu'ils me paraissent longs ou déjà courts.

S'inscrire à la grande course

Grande ne veut pas forcément dire longue. Ce peut être votre 5 km, votre 10 km, un semi ou un marathon. L'essentiel, c'est que cette date compte pour vous. Toute la préparation converge vers ce rendez-vous : arriver en forme et signer un chrono que vous pourrez ensuite améliorer. Puis améliorer encore.

À l'inscription, les organisateurs demandent votre nom, votre sexe, votre âge et le temps que vous pensez réaliser. Inutile de faire preuve d'une modestie excessive : indiquez un objectif réaliste, plutôt que le chrono de votre dernière sortie d'entraînement. N'exagérez pas non plus vos capacités. De l'ambition, oui. Un peu de lucidité aussi.

Au départ, les coureurs sont répartis dans des sas selon leur objectif. Les plus rapides s'élancent d'abord, puis les autres, jusqu'à ceux qui n'ont pas de temps de référence. Si vous annoncez un temps trop long par modestie, vous risquez de partir avec des coureurs plus lents et de passer les premiers kilomètres coincé dans une foule difficile à dépasser. Quelques secondes ou minutes perdues peuvent ensuite vous rester en travers de la gorge. Un marathon en 3 h 59 semble tout de même bien plus beau qu'un marathon en 4 h 01. Voilà pourquoi il faut laisser de côté sa modestie excessive. Excessive seulement.

Si la course se déroule dans une autre ville, choisissez si possible un hôtel près du départ ou de l'arrivée. Vous pourrez rester au chaud quelques minutes de plus avant d'affronter le vent ou la pluie. Et même si aucun taxi ne se présente, vous pourrez rejoindre le départ à pied.

Préparer la grande course

Avant une épreuve importante, semi-marathon ou marathon, il faut laisser au corps le temps de souffler. Des mois d'entraînement, des centaines de kilomètres : on se croit prêt. On ne le saura pourtant vraiment qu'une fois sur le parcours, où tout peut arriver. Les marathons ont souvent lieu le dimanche. Et tout le calendrier finit par tourner autour de ce dimanche-là.

Les dernières semaines avant l'objectif constituent la période d'affûtage. C'est le moment de « faire du jus », comme disent les coureurs. Pour une fois, on a le droit de ne pas se presser.

La tentation, c'est d'augmenter la charge pour finir le programme ou rattraper les séances manquées. Trop tard. À ce stade, je préfère arriver avec un peu moins de kilomètres dans les jambes plutôt que de dépenser l'énergie dont j'aurai besoin le jour de la course.

Avant une course où l'on compte tout donner, il faut réduire la charge pour arriver au meilleur de sa forme. Continuer exactement comme d'habitude jusqu'au départ ne laisse aucune place à la récupération. Cette échéance mérite une phase de préparation spécifique.

Pendant les deux dernières semaines, il faut faire des sorties faciles, à faible fréquence cardiaque, et seulement de très courtes séances rapides. Très courtes. Vous pourrez ainsi réparer les petites lésions éventuelles, même celles que vous ne remarquez pas. Vous pouvez aller vous faire masser ou consulter un praticien en thérapie manuelle pour relâcher les tensions et les blocages. L'organisme compensera les pertes d'oligo-éléments, que vous avez consommés en si grande quantité jusque-là. Les taux d'hormones, les réserves de glycogène et les autres paramètres retrouveront leur niveau optimal.

J'ai essayé plusieurs approches, y compris l'arrêt complet de l'entraînement pendant les derniers jours. Ce n'était apparemment pas ce qui me réussissait le mieux.

J'ai aussi tenté de diviser simplement le volume par deux. Résultat peu convaincant, là encore. J'avais l'impression que mon corps s'adaptait tout de suite à cette nouvelle quantité, sans accumuler davantage d'énergie. La réduction était brutale, pas progressive. Pas très efficace pour moi.

Ma meilleure préparation finale a suivi une logique d'escalier :

Après mes 10 km habituels le lundi, je suis passé à 8 km le mardi, 6 le mercredi, 4 le jeudi, 2 le vendredi, puis 1 le samedi, avant les 42,2 km du dimanche. Une diminution progressive, donc. Ce sont mes chiffres : à chacun d'adapter les siens.

C'est le moment où la quantité doit se transformer en qualité. Le volume baisse pour laisser apparaître la vitesse et l'endurance acquises à l'entraînement. Tout l'enjeu est qu'elles soient au rendez-vous le jour de la grande course.

Cette période joue des tours. Les « taper tantrums », comme disent les anglophones : les sautes d'humeur de l'affûtage. Le volume d'entraînement baisse ; l'angoisse, elle, tient la forme. Pendant l'affûtage, on peut avoir l'impression de perdre sa forme. Ce n'est pas une raison pour aller la tester à tout prix. Il faut alors « piloter aux instruments » : suivre le programme et laisser passer ces pensées. Calme et confiance. La réduction de charge doit faire son travail ; les sensations, elles, peuvent raconter n'importe quoi. Ce ne serait pas la première fois.

Pendant l'affûtage, j'ai souvent cru que quelque chose clochait, que j'allais rater ma course, qu'il y avait une erreur quelque part. Pourtant, cette réduction de charge fonctionnait pour moi, comme

pour tant d'autres coureurs. Autant faire confiance à ce qui a fait ses preuves.

Les derniers jours

Le vendredi avant la course, mieux vaut arriver au bout de la journée reposé. Pas de longues promenades, le moins de stress possible. Évitez aussi de bouleverser brusquement votre alimentation ou vos horaires : la progressivité reste de mise.

Dans l'ensemble, quelques jours avant le départ, il vaut mieux augmenter la part de glucides - céréales, bananes, pâtes - et éviter les aliments riches en protéines, comme la viande poêlée, les œufs ou les viandes fumées, ainsi que les produits laitiers fermentés, les fruits de mer et les fruits séchés. Sinon, la digestion occupera vos pensées pendant la course bien plus que vous ne le souhaiteriez. Désolé, mais il faut bien en parler. Il faut aussi boire beaucoup, davantage que d'habitude.

Les marathoniens ont de drôles de rituels. Comme photographier tout leur matériel disposé avant la course : chaussures, maillot, dossard, gadgets, gels... Un « flat runner », comme disent les anglophones. Étrangement, les vêtements ont toujours l'air plus détendus que la personne qui va les porter. Ce n'est pas absurde. On vérifie ce dont on aura besoin, on fait une répétition générale. Et respecter les traditions du groupe auquel on appartient, cela rassure aussi.

Pour refaire les réserves de glucides complexes, il existe une belle tradition : la pasta party. Les coureurs se retrouvent autour de spaghettis et d'autres plats riches en glucides.

Et coupez-vous les ongles des pieds, je vous en supplie !

Ma règle pour le marathon : rien de neuf le jour J. Les chaussures doivent avoir été portées et testées par vous. Même une paire de compétition très performante, à la durée de vie limitée, mérite quelques sorties d'essai avant d'être réservée à la grande course. Pas de chaussures, de chaussettes ou de chaussettes de compression jamais essayées. Il faut savoir à l'avance que tout est à la bonne taille et que rien ne frotte. Une longue distance réserve déjà assez de surprises.

À préparer pour le jour du départ :

- Des chaussures de course auxquelles vous faites confiance ;
- Un maillot ou un haut déjà testé, qui n'irrite pas la peau ;
- Un short ou un collant ;
- Des sous-vêtements confortables, déjà testés ;
- Des chaussettes de course ;
- Des chaussettes ou des manchons de compression, si vous prévoyez d'en utiliser ;
- Un téléphone et des écouteurs ;
- Une montre de sport ou un capteur de fréquence cardiaque au poignet ;
- Une ceinture de course ;
- Le ravitaillement habituel : gels, boisson isotonique ou barre énergétique. Et votre casquette, bandeau ou bandana préféré ; pour moi, c'est un bonnet ;
- Des lunettes de soleil de sport en cas de soleil ;
- Un poncho si la météo annonce de la pluie ;
- Une pièce d'identité, le kit remis par l'organisation et le dossard ;

- Des vêtements secs pour l'après-course ;
- Des chaussures amples et confortables pour après ;
- Un sac pour les vêtements laissés à la consigne pendant la course.

Un ou deux jours avant l'épreuve, il faut généralement se rendre sur place pour retirer son dossard et le kit de course. Profitez-en pour repérer les vestiaires, les toilettes et les éventuels autres blocs sanitaires, parfois moins fréquentés. Estimez le temps nécessaire pour rejoindre le départ le lendemain. Les rues fermées à la circulation le jour de la course peuvent changer la donne.

La veille au soir, le canapé est un excellent programme : lire, regarder un film, ne rien faire. Priorité au repos. Mieux vaut se coucher tôt, sans trop compter sur une nuit parfaite. Même avec une confiance à toute épreuve, il reste souvent un peu de nervosité. À défaut d'un sommeil idéal, autant s'accorder davantage d'heures de repos.

Depuis mon canapé, j'étudie le parcours. Quels monuments va-t-on voir ? À quels kilomètres ? Je regarde surtout le profil, souvent fourni par les organisateurs : les montées, les descentes, les virages, les ponts, les ravitaillements. Cela permet de réfléchir à sa gestion de course, aux endroits où garder des forces, à ceux où relâcher un peu l'effort, et à ceux où l'on pourra en dépenser sans trop compter.

Choisissez votre playlist ou réglez votre métronome.

Repasser mentalement le parcours : les passages aux 5, 8, 10, 16, 21 et 40 km, et la façon dont vous les franchirez, avec aisance. Voilà une pensée sur laquelle s'endormir.

Le jour J

Deux réveils à cinq minutes d'intervalle ne sont pas de trop si vous vous endormez tard et que votre horloge interne manque le rendez-vous. Rater au réveil une course préparée pendant six mois, voire un an : le cauchemar du marathonien.

Deux heures avant le marathon, il faut impérativement manger. Le petit-déjeuner doit être franchement axé sur les glucides : flocons d'avoine, bouillie de riz ou pâtes, avec une banane et du thé sucré.

Vérifiez que le téléphone et les écouteurs sont chargés à fond. Jusqu'au dépôt du sac à la consigne, je garde mon téléphone branché sur une batterie externe. Autant partir avec toute l'autonomie possible.

Inutile d'empiler les couches. Plus vous courez vite, plus vous vous réchauffez. Or la surchauffe et un dérèglement de la thermorégulation gâcheront votre résultat. Même par temps frais, avec une veste ou un haut à manches longues de trop, vous risquez davantage d'avoir trop chaud que trop froid. Pensez aussi que vous ne pourrez pas retirer le haut sur lequel sont fixés votre dossard et votre puce... Mieux vaut emporter un poncho qui vous tiendra chaud pendant les quelques minutes d'attente dans le village de départ, puis que vous pourrez jeter.

Arriver très tôt, c'est aussi risquer d'avoir froid et de trouver le temps long. Mon repère est d'arriver une heure à une heure et demie avant le départ, afin de garder trente à quarante minutes après m'être changé pour me préparer et m'échauffer.

Profitez de ce temps pour faire la meilleure séance d'étirements de votre vie, avec le plus grand soin. Faites quelques petits sauts et courez sur de très courtes distances, de 20 à 50 mètres, pour échauffer les muscles. Sans oublier la file des toilettes. Une envie

pressante plus tard vous ferait perdre sur le parcours des minutes que vous regretteriez amèrement.

D'ailleurs, un léger retard n'a généralement rien de dramatique. Le départ s'étale sur une assez longue durée : vous pouvez partir avec le dernier sas et votre résultat sera tout de même comptabilisé. Inutile, donc, de trop vous inquiéter pendant l'attente aux toilettes. Mais si vous arrivez à tout faire à l'heure, tant mieux.

Vous croiserez sans doute des connaissances. Pas forcément le moment de refaire le monde ni de distraire quelqu'un qui se concentre. Un « Bonne course, bonnes jambes ! » suffit. Puis chacun retourne à ses préparatifs.

Marathon

C'est d'abord une petite ville grecque de l'Attique orientale, qui compte environ sept mille habitants. Les vrais habitants de Marathon ne sont donc que quelques milliers, alors que nous sommes des millions à nous dire marathoniens. Moi compris.

Je me demande si le nom de cette ville n'est pas prononcé plus souvent dans le monde que celui d'Athènes. Tout cela à cause de nous, les coureurs. Quand la course à pied devient une passion, le marathon représente souvent le grand rêve, la grande réussite, la distance qui impose le respect.

Quand j'ai commencé à courir, j'ai voulu aller à Marathon. Et j'y suis allé. Avec des amis, nous roulions entre les petites montagnes et les collines, franchissions des rivières, suivions des routes bordées d'arbres. Je pensais au messager grec qui, selon la légende, avait couru dans ces parages pour annoncer la victoire sur les Perses. J'espérais trouver à Marathon un symbole de notre communauté, quelque chose qui incarne cet esprit de la course. Pas vraiment. C'est

une ville du bord de mer, avec ses tavernes grecques et une statue de guerrier d'une taille plutôt modeste, érigée en souvenir de la bataille. Un monument à la victoire militaire, pas à la course qui nous fait rêver aujourd'hui.

La légende que les coureurs se racontent met en scène le messager grec Philippidès. En 490 avant notre ère, après la victoire sur les Perses, il serait parti l'annoncer à Athènes sans s'arrêter en chemin. J'imagine volontiers son cœur dans le rouge, aucun ravitaillement en vue et une soif terrible. Il aurait crié la nouvelle avant de s'effondrer, mort d'épuisement. Un récit tragique, transmis dans l'Antiquité sous plusieurs versions, notamment chez Plutarque. Une légende, donc. Mais tenace.

Lors des premiers Jeux olympiques modernes, organisés à Athènes en 1896 sous l'impulsion de Pierre de Coubertin, une nouvelle épreuve de fond apparaît : le marathon. Elle se court sur la route de Marathon à Athènes, avec une arrivée au stade. Le premier vainqueur est le Grec Spyridon Louïs, en un peu moins de trois heures, environ 2 h 58. La distance ne faisait alors qu'environ 40 km.

Au cours des premières éditions des Jeux, la longueur du marathon a varié, entre environ 40 et 42,75 km. Les parcours dépendaient du terrain et de la volonté d'offrir une arrivée spectaculaire dans le stade olympique. Épreuve prestigieuse, le marathon occupe traditionnellement une place de choix à la fin du programme d'athlétisme.

C'est à Londres, en 1908, que les coureurs parcourent pour la première fois 42,195 km, soit les 42,2 km que nous arrondissons si volontiers. Le parcours prévu était plus court, autour de 25 miles, soit 40 km. Son tracé final reliait le château de Windsor au stade olympique, avec une arrivée devant la loge royale. La distance changea encore aux Jeux suivants, avant d'être fixée à 42 km et 195 m en 1921 par la fédération internationale d'athlétisme.

Aujourd'hui, des centaines de marathons et de semi-marathons sont organisés chaque année dans le monde. Des centaines, vraiment. Peut-être prendrez-vous le départ de l'un d'eux. Je l'espère !

La série Abbott World Marathon Majors compte désormais huit marathons : Tokyo, Londres, Boston, Chicago, New York, Berlin, Sydney et Le Cap. La première édition du marathon du Cap sous le label Major est annoncée pour 2027. Les courir tous est un rêve à part entière. La médaille Six Star reste toutefois liée aux six épreuves d'origine : Tokyo, Londres, Boston, Chicago, New York et Berlin. La série s'agrandit, mais les conditions de cette médaille restent les mêmes.

Une stratégie pour la grande course

La veille, il est trop tard pour s'entraîner. En revanche, c'est le bon moment pour réfléchir à la façon de courir ce marathon ou ce semi préparé depuis si longtemps.

Beaucoup de débutants raisonnent à peu près ainsi : je pars vite, je prends de l'avance au chrono, et ensuite je me débrouillerai pour finir. Résultat : ils dépensent leurs forces dès le début. Vers le milieu, un peu avant ou un peu après selon les cas, ils rencontrent le fameux « mur », souvent lié à l'épuisement des réserves de glucides. Avancer devient terriblement difficile. Sur la fin, on se demande ce qu'on est venu faire là. On court au mental, on marche par moments, et l'allure s'effondre. Tout le temps gagné au départ s'envole.

On peut appeler cela une mauvaise stratégie. Ou, plus précisément, la pire. C'est évidemment celle que j'ai adoptée lors de mes premiers marathons. Quelques lectures m'ont appris que je n'avais rien d'un cas unique. Petite consolation : au moins, je n'étais pas seul.

Une stratégie bien plus prometteuse porte le nom de negative split : vous partez moins vite que l'allure visée, puis vous accélérez progressivement. La seconde moitié du parcours doit alors être courue plus vite que la première. C'est ainsi que sont établis tous les records du monde. Pour un débutant, réussir ce tour de force est vraiment très difficile.

Avez-vous déjà franchi une ligne d'arrivée au bout de vos forces, les jambes avançant à peine et la volonté faisant tout le travail ? Dans ce cas, le negative split paraît d'abord presque invraisemblable. On imagine forcément une seconde moitié plus dure et plus lente. Pourtant, accélérer dans la seconde partie est possible. Des professionnels le font. Des amateurs aussi !

On peut aussi découper la course en trois parties. D'abord, un peu moins vite que l'allure visée, au milieu de la cohue du départ, pendant que les autres vous dépassent. Ensuite, on rejoint son allure cible et l'on reprend des débutants déjà fatigués. Dans le dernier tiers, s'il reste des forces, on accélère encore et l'on continue à remonter le peloton. Sinon, on maintient l'allure du deuxième tiers : on a atteint sa limite et, au moins, on a réparti ses forces raisonnablement. Ce n'est pas une idée parfaite, plutôt un compromis. J'ai donc bien sûr voulu l'essayer. Un entre-deux.

Le conseil des entraîneurs est de partir un peu moins vite que l'allure réaliste que l'on vise, puis d'accélérer progressivement. Cela s'accorde assez bien avec les conditions du départ : la foule est dense avant de s'étirer sur le parcours. On commence donc souvent moins vite qu'on ne le pourrait. Rien de dramatique. Pour avoir essayé plusieurs stratégies, je peux dire que ce conseil fonctionne vraiment pour moi.

Prenons un objectif de quatre heures au marathon : il faut tenir environ 5 min 41 s par kilomètre en moyenne, ou un peu moins pour finir sous les quatre heures. La distance laisse du temps pour

rattraper un départ légèrement prudent. En contrepartie, on évite de s'essouffler, de faire grimper le cœur trop vite et de gaspiller ses forces dès la première moitié. Des muscles déjà épuisés ne vont pas se refaire une santé avant l'arrivée. Si l'on part progressivement, en laissant les jambes, la respiration et les mouvements trouver leur rythme, on peut ensuite accélérer petit à petit, selon ce qu'il reste dans le réservoir. L'application annonce une moyenne qui s'améliore : voilà de quoi encourager ses ambitions. Si l'allure se dégrade, en revanche, le doute s'installe : on craint de manquer son objectif. Et parfois, c'est bien ce qui arrive. Mieux vaut écouter son corps que se laisser gagner par le désespoir. Personnellement, je m'aide de quelques repères sur le parcours. Arrondis à 42 km, les kilomètres se divisent commodément en deux, trois ou quatre parties.

Sans compliquer les choses pour l'instant.

Par exemple :

Les quatre premiers kilomètres représentent à peu près un dixième du parcours. Tout paraît encore facile.

Mais vous savez qu'il faudra recommencer encore neuf fois.

À 6 km, vous approchez des 15 % : une fois et demie le premier repère.

À 10 km, vous avez fait presque un quart du parcours. Encore trois fois autant.

Et un petit supplément pour finir.

À 14 km, un tiers de la distance est derrière vous. Parfait, vous pouvez accélérer.

À 21 km, la moitié, hurra ! On passe l'équateur. Mais cela reste une distance que vous avez déjà parcourue de temps en temps à l'entraînement. La fin sera plus difficile que d'habitude. À 28 km, les deux tiers : il ne reste plus grand-chose, et vous pouvez alors tester

vos forces. À 40 km, c'est presque terminé : vous pouvez appuyer, sans ménager ce qu'il vous reste d'énergie.

Cette stratégie en trois parties est celle que je préfère. Au début, je me freine, je surveille mon cœur, j'essaie de le calmer. Je me dis : « Pour l'instant, c'est facile. » Dans la deuxième partie, je crains de manquer mon objectif et j'accélère. Au début de la troisième, j'ai franchement l'impression d'être en retard. Il faut appuyer pour récupérer les secondes perdues. C'est une sensation très concrète : ne pas rater le rendez-vous, comme lorsque je courais vers l'arrêt de tram, plus jeune.

J'aime la compétition. Il m'arrive d'avoir envie de dépasser le coureur devant moi juste pour le plaisir. À quoi bon ? Nous ne jouons pas les places sur le podium. Le duel utile, c'est celui que l'on mène avec soi-même et ses anciens chronos. Autant se fondre dans le mouvement et laisser le corps faire ce pour quoi on l'a préparé pendant six mois ou un an.

Les petits drames personnels se jouent dans les derniers kilomètres : on n'arrive plus à courir, on marche, avec l'impression de s'être trahi. Ou l'on voit d'autres coureurs abandonner. C'est là que le mur prend tout son sens.

Le plan de course se prépare dans la tête. Mais on peut aussi se fabriquer un pense-bête : une bande de papier au poignet avec ses temps de passage. Cela évite les calculs mentaux à trois chiffres pour convertir les kilomètres en minutes.

Si c'est votre premier marathon ou semi, rassurez-vous : à condition de finir, vous établirez forcément un record personnel. Et ce sera un beau record. Ne placez pas la barre démesurément haut : l'an prochain, vous aurez envie de la relever. Laissez donc une petite marge à votre futur vous. Pas besoin de partir trop vite la première fois.

De quoi s'occuper pendant la grande course

Quand j'apprenais à conduire, il me semblait impossible de faire autant de choses à la fois. L'accélérateur, l'embrayage, le frein, les vitesses, le compteur, les panneaux, les voitures devant, derrière et en face, le marquage au sol, la température du moteur, le niveau d'essence, les clignotants, les essuie-glaces... Puis tout cela devient presque naturel. On arrive même à changer de musique, à discuter avec les passagers, à suivre une conversation téléphonique et à remarquer une jolie femme dans la voiture d'à côté.

Le cerveau s'adapte de façon étonnante. L'attention finit par trouver sa place partout où il en faut.

En course aussi, il faut surveiller beaucoup de choses. L'allure, le cœur, le relief, les virages. Les kilomètres parcourus, ceux qui restent, le prochain ravitaillement, pour gérer ses forces. Puis la cadence, la pose du pied, les bras, la respiration, les meneurs d'allure. Et peu à peu, en plus de tout cela, on entend vraiment la musique dans ses écouteurs. On remarque les jolies coureuses que l'on dépasse, ou qui nous dépassent. On sourit devant les déguisements et l'on admire les bâtiments le long du parcours. On pense au travail du lendemain, aux séances à ajouter à son programme pour faire mieux la prochaine fois. Cela devient aussi naturel que conduire.

J'aime regarder les coureurs autour de moi. L'élite est déjà loin devant, mais une boucle du parcours permet parfois de la voir passer en sens inverse. Quelle allure ! Les moins rapides sont derrière ; autour de moi, les niveaux se ressemblent. J'observe les stratégies et les façons de courir. Le coureur devant, quel qu'il soit, devient un sujet d'étude : mouvements de tête inutiles, appuis imprécis, bras qui partent dans tous les sens... Je repère ces défauts et j'essaie de

les corriger chez moi. Sur une longue distance, l'économie de course compte énormément. Moins de gestes superflus, moins d'énergie perdue. Quand tout commence à se désunir, les forces baissent. « Allez, ressaisis-toi ! » Je me le dis en essayant de retrouver un geste propre.

Certaines décisions se prennent mieux avant le départ, pour ne pas hésiter ensuite ni gaspiller du temps et de l'énergie à choisir. Par exemple, décidez à l'avance à quels ravitaillements vous vous arrêterez et lesquels vous passerez. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire : c'est déjà un peu tard, il faut boire avant. Autre choix : courir seul pour viser votre propre chrono, ou suivre un groupe avec le meneur d'allure que vous avez choisi.

Dans d'autres situations, aucune hésitation : si vous vous sentez mal, arrêtez-vous et demandez de l'aide. Soyons honnêtes, sur une course amateur, nous ne défendons pas l'honneur d'une nation. Nous sommes surtout venus nous faire plaisir. Si ce n'est pas votre métier, cela reste un loisir ! Un record personnel ne mérite pas qu'on mette sa santé en danger. On voit malheureusement régulièrement des secours autour d'un coureur en difficulté. Si ça va mal, la conduite à tenir doit être claire.

Un jeu utile consiste à calculer le temps qu'il reste jusqu'à l'arrivée. L'application annonce ce qui est déjà fait, et cela peut peser : « Vingt-cinq kilomètres, déjà ! C'est énorme. Et maintenant trente... Je suis mort, je n'en peux plus... »

On peut inverser le calcul : « Plus que dix kilomètres, le dernier quart. Des sorties de dix bornes, j'en ai déjà fait plein. Plus que trois kilomètres : douze à quinze minutes, et je pourrai m'arrêter, manger une banane, faire un selfie, sourire. Tiens bon ! Et si tu accélères un peu, ce sera fini plus tôt. »

Une autre pensée me soutient. Un marathon en quatre heures ou plus, c'est quatre heures d'effort physique, de pensées, de doutes, de

négociations intérieures, de douleur et de tension. Les champions, eux, courent un peu plus de deux heures. Finalement, ils ont la vie facile. Ils doivent serrer les dents moins longtemps ! Ils doutent moins et arrivent plus vite aux boissons et aux selfies. Deux petites heures, et les voilà au bout. Bien plus simple que pour les débutants. Autant courir plus vite : ce sera terminé plus tôt et l'on connaîtra son chrono. Vu comme ça, deux heures valent mieux que quatre.

Lorsque vous franchissez enfin la ligne, vous pouvez l'affirmer : il y a une vie après 42,2 km. La preuve, vous êtes là, vivant, bien réel. Un marathonien en chair et en os. Aujourd'hui, plus de doute. Vous faites partie de cette grande communauté qui court sur tous les continents. Vous avez eu raison des hésitations, des mois d'entraînement, des réveils matinaux, des muscles douloureux et des ongles abîmés. La médaille est une vraie récompense, quel que soit le temps affiché.

LE RÉCIT



Octobre

Redescendre après la course
Passer un test d'effort
Courir en automne

10

Redescendre après la course

Voilà. La grande course est terminée. Vous avez tout donné et vous avez un résultat. Quel qu'il soit, il mérite d'être célébré.

Dans les derniers kilomètres, une pensée traîtresse revient : à quoi bon tout cela ? On n'a plus envie de rien, sinon que ce soit fini. Pourtant, quelques minutes après l'arrivée, on se surprend déjà à vouloir recommencer. En mieux. Les projets apparaissent, puis deviennent une conviction : le spectacle doit continuer.

À l'arrivée, on est trempé, vidé, les jambes et les pieds peuvent gonfler. Se changer pour enfiler du sec fait du bien ; un gel rafraîchissant peut aussi apporter une sensation de soulagement. Certains marathons proposent des massages après la ligne. Les personnes qui s'en chargent sont des saints. Un bonheur incomparable.

S'il y a un ravitaillement à l'arrivée, autant en profiter pour commencer à refaire ses réserves. Le corps a dépensé énormément d'énergie. Pour ma part, je dépense les 3 500 calories sur un marathon : plus que la dépense quotidienne de beaucoup de gens. J'y vois l'équivalent énergétique d'une journée, voire d'une journée et demie, concentré en quelques heures. Comme si l'on avait vécu une journée supplémentaire. Pas étonnant que le corps réclame du repos. Si c'est possible, une sieste d'une heure à une heure et demie est bienvenue. S'occuper de ses pieds, se laver, dormir.

Les jours suivants ne sont pas forcément faciles. Même pour un coureur expérimenté, l'effort a été considérable. Le corps récupère, et il faut lui en laisser la possibilité. Se reposer ne signifie pas pour autant rester absolument immobile.

Si vous ne vous êtes pas blessé, il vaut mieux faire régulièrement des étirements, un peu plus qu'auparavant, et maintenir une activité

physique légère pour récupérer. J'ai essayé de supprimer toute activité en attendant que la forme revienne. C'était terriblement peu productif : la forme ne revient pas toute seule avec un repos passif.

Courir dans les jours qui suivent le marathon est donc une idée tout à fait rationnelle. Les muscles seront douloureux, mais ils travailleront et retrouveront leur fonctionnement habituel au lieu de laisser les microtraumatismes s'installer. Plus vite vous pourrez reprendre votre rythme habituel, mieux ce sera. J'utilise généralement l'escalier inverse : 1 à 3 km le lendemain de la course, puis une augmentation progressive de 2 à 3 km à la fois, jusqu'à retrouver mes distances d'entraînement ordinaires.

Dans l'ensemble, les spécialistes déconseillent de courir plus d'un marathon par saison. Mais je m'ennuierais à ce rythme : j'ai envie de me mettre à l'épreuve plus souvent.

Passer un test d'effort

La relation d'un coureur avec son cœur évolue souvent à peu près ainsi.

Enfant, vous avez appris que vous aviez un poulx. Pendant longtemps, les rares fois où vous y pensiez, vous le preniez à l'ancienne, du bout des doigts. La méthode de grand-mère. Une méthode que les grands-mères approuvent sans réserve. Le reste du temps, vous saviez simplement qu'il existait et qu'il s'accélérait parfois.

Même en commençant la course ou un autre sport, vous ne vous intéressiez pas forcément beaucoup à votre fréquence cardiaque. Puis quelques lectures vous ont donné envie de creuser. Vous avez acheté une montre ou un bracelet d'activité. Leurs mesures ne sont pas toujours très fiables, ce qui peut provoquer quelques frayeurs.

Cette imprécision finit par vous agacer. Vous passez à un appareil plus précis, puis vous voulez en savoir encore davantage. Vous le gardez la nuit pour surveiller le pouls au repos et les phases de sommeil. Vous épluchez chaque sortie : ce pic de fréquence cardiaque, c'était quand ? Et qu'est-ce que cela signifie ?

Vous calculez ensuite vos zones cardiaques à l'aide de tableaux, ou vous utilisez les réglages par défaut de l'appareil. Peut-être achetez-vous une montre de course plus chère, en espérant de meilleures mesures. Vos entraînements commencent à s'organiser autour de ces zones.

Et voilà qu'après quelques marathons, vous courez sur un tapis incliné avec un masque qui évoque un accessoire de BDSM. Des capteurs partout. Vous vous sentez cosmonaute ou pilote d'essai pendant qu'on vous prélève du sang en plein effort. Puis vous traversez à toute vitesse la déception, le scepticisme, la révolte et l'acceptation.

J'y suis passé, moi aussi. Après avoir interrogé mes amis coureurs, j'ai décidé que ce test me serait utile. Sans entraîneur, je n'avais jusque-là que l'avis d'autres amateurs sur ma pratique. Je suis donc allé dans un centre de médecine du sport pour avoir un regard professionnel sur mon état de santé. Je venais de courir un marathon en améliorant nettement mon record. J'avais envie de savoir comment se portait cette merveille de mécanique qu'était mon corps.

Au fond, j'espérais un peu que les résultats révéleraient des capacités exceptionnelles. Ou, au minimum, supérieures à celles de beaucoup de monde.

Raté. Le centre voyait passer quantité de sportifs, et je n'avais rien d'un phénomène. Difficile d'impressionner qui que ce soit. En revanche, j'ai appris des choses sur moi et obtenu des zones cardiaques mieux adaptées.

Voici le principe du test. Vous passez ce qu'on appelle un test sur tapis roulant : vous courez sur un tapis dont la vitesse augmente, tandis qu'une multitude de capteurs mesure très précisément votre fréquence cardiaque à chaque vitesse et enregistre un électrocardiogramme. Le masque analyse la composition de l'air expiré pour déterminer combien d'oxygène vous consommez et transformez en dioxyde de carbone à l'expiration. Quelques prélèvements au bout du doigt, effectués sans arrêter de courir, montrent comment la composition du sang évolue selon la vitesse.

Le tapis accélère régulièrement, sans la moindre compassion. Il s'incline aussi. Bref, il vous torture jusqu'à votre limite. Vous finissez par demander grâce. « Tout le monde demande d'arrêter, tôt ou tard », m'a dit la jeune médecin, elle-même coureuse de haut niveau. Personne ne gagne contre la machine.

Ces données permettent de tracer la courbe d'acidification de votre organisme sous l'effet du lactate. Vous découvrez votre vitesse maximale. Voilà ce qu'un coureur a envie de savoir sur lui-même, et c'est une excellente manière d'obtenir des données précises.

Au terme du supplice, vous repartez avec cette courbe d'acidification et une mesure précise de vos zones cardiaques, qui vous serviront ensuite de repères. Avec, en prime, quelques recommandations d'analyses complémentaires.

Je n'étais pas un phénomène. Juste un type assez ordinaire. Après réflexion, cela me convenait plutôt bien. Et puis les photos avaient un petit côté dramatique. Ça comptait aussi.

J'ai aussitôt modifié les réglages de ma montre pour y entrer mes propres valeurs. Le test n'a pourtant pas bouleversé mon entraînement. J'ai continué à courir à peu près comme avant. Simplement, je savais mieux où j'en étais. Et j'étais rassuré.

Courir en automne

C'est peut-être la saison la plus favorable aux performances. Beaucoup de grands marathons se déroulent en automne. Les coureurs de l'hémisphère nord ont eu l'été pour se préparer, arriver en forme et tenter un beau chrono.

Dans mon année de course, Colmar occupait le mois de septembre et Istanbul celui de novembre. Londres, en revanche, se court habituellement au printemps, en avril : les grands rendez-vous ne se limitent pas à l'automne.

Les amateurs aussi peuvent faire le point. Après les entraînements du printemps et de l'été, le moment est venu d'en récolter les fruits et de voir ce qu'ils ont produit.

Le temps automnal est idéal pour courir : tout est une question d'humidité et de température. Les physiologistes ont calculé que les conditions les plus favorables sont une température de 10 °C avec un peu d'humidité. Lors du défi historique INEOS 1:59, quand Eliud Kipchoge est passé sous les deux heures sur la distance du marathon, c'était précisément le temps qu'il faisait à Vienne.

Courir dans le frais après les chaleurs de l'été, c'est comme quitter une plage brûlante pour entrer dans un hôtel climatisé : on respire enfin. J'aimais déjà l'automne. La course à pied m'en a rendu amoureux.

Même sans objectif de chrono, que demander de plus qu'une sortie dans une forêt dorée ? Le matin, les feuilles craquent sous les pas et l'on avance au milieu de cette beauté. Il y a quelque chose de magique. J'ai moins soif, l'allure vient souvent plus facilement qu'en été, et j'ai le moral au beau fixe. Montaigne l'avait bien dit dans les Essais : « Quand je danse, je danse ; quand je dors, je dors. » Quand je cours, je peux aussi simplement courir. Le chrono s'en remettra.

L'automne est la saison idéale pour courir. C'est officiel !

Le cap des cent

En juin, après six mois d'entraînement, je m'étais fixé environ 80 km par semaine. Le marathon avait interrompu cette régularité : d'abord l'affûtage et ses petits kilométrages, puis la reprise progressive après la course. J'ai néanmoins décidé de tenter, quand l'occasion se présenterait, une semaine à 100 km.

Pas si simple. Le plus difficile n'était pas tant de supporter l'effort que de lui trouver une place dans mes journées. À 5 min/km, on parcourt 12 km en une heure ; un peu moins si l'on ralentit. Une heure quotidienne reste envisageable avec des horaires de travail ordinaires. Au-delà, cela se complique. Cent kilomètres sur sept jours représentent un peu plus de 14 km par jour, près de 15. Si l'on ne court pas tous les jours, il faut en faire davantage à chaque sortie. Ajoutez le temps de se préparer, de se doucher, de se changer et de mettre la tenue au lavage : on arrive vite à deux heures par jour.

On peut en faire un peu plus le week-end, bien sûr. Cela reste beaucoup de temps, en semaine comme le samedi et le dimanche. Une heure et demie chaque jour ne se trouve pas sous le sabot d'un cheval. Mais pour préparer un grand objectif, il est parfois possible de réorganiser temporairement son emploi du temps et d'aller chercher ce nombre : cent !

J'ai atteint mes premiers 100 km hebdomadaires à la fin de septembre, dans la préparation du semi-marathon d'automne à Lausanne. Étrange sensation : en février de cette même année, cent kilomètres m'avaient pris tout le mois. En septembre, une semaine avait suffi. J'étais aux anges. Je me sentais prêt pour de nouveaux grands rendez-vous.

Courir deux fois par jour

Il m'arrivait déjà de faire deux sorties dans la journée, une le matin, une le soir. Surtout en été, quand j'étais en forme, de bonne humeur et que j'avais du temps. Mais ce n'était pas organisé.

Puis j'ai lu comment s'entraînait Eliud Kipchoge, cette légende de la course, premier homme passé sous les deux heures sur la distance du marathon lors d'un défi spécialement organisé. Un Kenyan avec une ferme, une femme, des enfants, des vaches. Et, par ailleurs, une mécanique de course stupéfiante. Difficile de ne pas vouloir savoir comment il se prépare.

Il est évidemment impossible de copier ses entraînements et d'obtenir le même résultat. Son équipe d'entraîneurs choisit sûrement des charges idéales pour lui, précisément pour lui. Cette légende mondiale de la course possède un organisme et une expérience uniques. Il s'entraîne en outre à 2 000 mètres d'altitude, où la composition de l'air est différente ; lorsqu'il redescend au niveau de la mer pour les courses officielles, dans une atmosphère plus riche en oxygène, il obtient de meilleurs résultats. Il n'en restait pas moins passionnant de regarder comment il s'entraînait. De quoi se compose donc l'entraînement d'un champion ?

À première vue, rien de particulièrement magique dans ses séances. Un gros volume de course, un très gros volume : 170 à 190 km par semaine. À des allures élevées pour des amateurs, évidemment. Mais aussi beaucoup de course « lente », à très faible fréquence cardiaque, autrement dit de footing de récupération. Pas de séances en salle. Aucune. Tout est très simple, sans astuce cachée. Tout pour la course, avec un seul objectif en tête.

Ce qui m'a surtout frappé, c'était la fréquence des journées avec deux séances. Pas tous les jours, mais très souvent. Une sortie plus longue

le matin, de 15 à 20 km, puis environ 10 km le soir. Voilà comment les kilomètres s'accumulent.

Le matin, les séances sont exigeantes : tempo, fartlek, fractionné. Le soir, il s'agit plutôt d'un footing facile de récupération. Après une séance matinale particulièrement longue ou difficile, au-delà de 21 km par exemple, le soir peut aussi être consacré au repos.

En essayant les doubles séances, je me suis surtout heurté à une question : où trouver le temps ? Même si je peux courir 20 km d'un trait, faire deux fois 10 km prend davantage de place dans la journée. Deux changements de tenue, deux départs de la maison, deux échauffements, deux douches et tout le reste. À distance égale, deux sorties prennent plus de temps qu'une.

L'approche a pourtant des avantages. On récupère entre les sorties et l'on peut répartir davantage de travail sur la journée. Avec plus de séances, on peut varier les exercices et accumuler progressivement du volume et de l'expérience pour des objectifs plus exigeants.

Mais consacrer deux ou trois heures par jour, voire plus, au sport, c'est le métier des professionnels. Pour un amateur comme moi, avec un travail, une famille, des obligations et d'autres centres d'intérêt, ce temps est un luxe que peu de gens peuvent s'offrir.

Deux séances quotidiennes signifient aussi davantage de charge. Tout le monde ne peut pas l'encaisser. À chacun de garder un peu de bon sens : s'entraîner plus ne sert à rien si c'est plus que ce que l'on peut supporter.

Si cette passion vous a vraiment happé et que votre préparation le permet, vous pouvez envisager une période consacrée à cette expérience : une semaine, ou davantage, avec certaines journées à deux séances. De quoi se sentir presque comme Kipchoge.

Quand on dit « Il faut tout essayer dans la vie », on pense généralement au sexe et aux drogues. Quel manque d'imagination. Il y a aussi les doubles séances.

La course mange-t-elle les muscles ?

C'est du pipeau. Courir ne fait pas fondre les muscles, ne les « dévore » pas.

Dans l'un de ses livres, Nassim Taleb raconte comment il s'est fait piéger en confondant la cause et l'effet. Il s'était mis sérieusement à la natation pour acquérir... un corps de nageur. Vous voyez le modèle : ces grands et beaux champions aux épaules larges, à la taille fine et au torse très musclé. Bon, nager n'allait pas le faire grandir. Mais pour le reste ? Au bout d'un certain temps, Taleb a remarqué que sa silhouette changeait peu. Et il a compris que le problème ne venait pas de lui ! Si les hommes aux épaules larges et au corps profilé gagnent les compétitions de natation, c'est précisément parce que leur morphologie convient bien à ce sport, et non parce que ce sport transforme leur silhouette.

Il en va de même pour la course. Les coureurs célèbres sont minces, voire frêles, avec de longs membres et des épaules étroites. Mais vous ne deviendrez pas exactement comme eux si votre silhouette est différente au départ. C'est simplement que, pour devenir un vainqueur et un coureur célèbre, il faut certaines particularités génétiques.

Courir ne fait pas fondre la musculature et ne l'utilise pas comme carburant. La course réduira progressivement et uniformément votre masse grasse totale ; vous perdrez du poids, et les muscles déjà présents seront plus dessinés et plus visibles. Les muscles des

jambes grossiront et se raffermiront. Avec la diminution de la couche de graisse, les veines ressortiront davantage sur les muscles : c'est beau. Vous aurez la même silhouette qu'aujourd'hui, simplement avec moins de graisse dans le corps.

Nos particularités génétiques sont strictement individuelles, mais une chose est sûre : vous ne perdrez pas de masse musculaire à cause de la course.

LE RÉCIT



Novembre

Le mur du marathon
Les vieilles chaussures
Le ravitaillement du coureur



Le mur du marathon

Quand nous courons, nous dépensons activement l'énergie accumulée grâce à l'alimentation, aux entraînements et au repos. L'organisme utilise principalement les glucides et les graisses, mais il les transforme en énergie à des vitesses différentes. Les glucides beaucoup plus vite, les graisses plus lentement. Pendant une course rapide en anaérobie, ce sont les glucides qui sont utilisés ; en aérobie, les deux sources interviennent.

Le corps stocke les glucides sous forme de glycogène dans le foie et les muscles. Les scientifiques ont calculé qu'une personne peut en accumuler en moyenne environ 3 000 à 3 500 kcal. Cela suffit pour quelque 30 à 35 km de course intense, car l'organisme ne dépensera pas la totalité de ses réserves. Lorsque le glycogène vient à manquer, on rencontre la terreur bien connue des coureurs : le « mur du marathon », l'impossibilité physique de maintenir l'allure. Le corps commence à économiser les glucides restants et se tourne vers les graisses comme carburant. Mais les graisses se transforment en énergie beaucoup plus lentement que les glucides. L'intensité de l'effort baisse donc, vous passez en course aérobie et votre vitesse diminue. Au manque de glucides s'ajoutent les pertes de sels, de minéraux et d'eau, évacués par la transpiration et la respiration. Les crampes commencent alors à se faire sentir, et une désorientation peut apparaître.

La plupart des séances ordinaires ne nous conduisent pas jusqu'au « mur du marathon ». Personne ne conseille de s'entraîner sur plus de 30 km. L'effondrement complet des forces quelque part au-delà du trentième kilomètre est donc une expérience comparable à une sortie dans son propre espace intersidéral. On en a entendu parler, on s'y attend, mais on ne l'a jamais vécu : impossible de savoir comment on s'en sortira. Après un marathon, cependant, cette expérience est acquise et l'on sait précisément à quoi s'attendre.

Personne ne parvient à stocker assez de glucides, de minéraux et d'eau pour parcourir toute la distance avec entrain sans se ravitailler. Soit on court lentement, soit on doit refaire le plein en route. Pour obtenir de grands résultats, les meilleurs athlètes du monde font précisément cela. C'est pourquoi les grandes épreuves installent des postes de ravitaillement avec de l'eau, des gels, des bananes, des boissons pour sportifs ou des barres énergétiques, généralement tous les 5 à 7 km.

Les vieilles chaussures

Un musicien entretient une relation particulière avec son instrument. Il le choisit avec soin, le bichonne, veille sur lui : il fait partie de sa personne. Menuisier, peintre ou pompier, même histoire. Avec leurs outils, ces gens forment un ensemble capable de choses dont les autres sont incapables. Pour un coureur, les chaussures font partie du corps et de l'histoire. Une mauvaise paire ressemble à une aventure sans lendemain ratée : on aimerait l'oublier et ne plus refaire la même erreur. Mais quand c'est le grand amour, on voudrait que cela dure.

Hélas, même le grand amour s'use par la semelle. Vient le moment des adieux. On range l'ancienne paire dans la boîte de celle qui la remplace. On repense aux kilomètres partagés, à ce que l'on était lors de la première rencontre et à ce que l'on est devenu. Puis on l'emporte vers l'endroit où l'on se séparera pour de bon. Parfois en cachette, avec un peu de honte ou de regret.

Un jour, avec mon agence, nous avons créé pour ASICS une allée de chaussures de course. Ce fut l'un de nos projets les plus émouvants. Peut-être suis-je trop sentimental, mais certaines paires me manquent. On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve ; on ne revit pas les mêmes kilomètres. Rendre hommage à ses vieilles chaussures fait tout de même partie du rituel.

Le ravitaillement du coureur

La nutrition sportive a inspiré quantité de livres et de recommandations professionnelles. Rien d'étonnant à ce que les besoins diffèrent d'un sport à l'autre.

À l'époque où je soulevais des poids en salle, j'avais pris l'habitude des boissons protéinées pour nourrir mes muscles. Mais en me mettant à courir, j'ai remarqué que mes goûts évoluaient naturellement. Un coureur a davantage besoin de glucides lents et de graisses que d'aliments très riches en protéines. Les céréales et les pâtes me tentent donc désormais bien plus qu'une omelette. Mon corps faisait du lobbying pour son carburant. « Runger » : les anglophones ont même fusionné « run » et « hunger » pour nommer cette faim de coureur. Bref, j'avais la dalle.

J'ai longtemps sous-estimé l'importance des gels aux électrolytes. Je trouvais presque héroïque de refuser « tous ces produits chimiques » et de courir comme nos lointains ancêtres, avec seulement de l'eau et des fruits. J'avais probablement tort. Les gels compensent précisément les pertes des substances que nous éliminons en courant. C'est donc une manière raisonnable de donner à son corps ce dont il a besoin, au bon moment, au lieu de le malmenier. La science sert à quelque chose, bon sang. Bref, j'ai changé d'avis et je prends désormais parfois des gels en course.

Pour bien prévoir la quantité de gels et l'ordre des prises sur le parcours, un entraîneur sera sans doute mieux placé. Pour ma part, je pars du principe qu'il faut les répartir régulièrement sur la distance. Avec deux gels, divisez le parcours en trois et prenez-les après le premier et le deuxième tiers. Si vous décidez d'en emporter trois, divisez la distance en quatre, et ainsi de suite. Plus de six gels, ce n'est probablement pas nécessaire.

Le schéma classique de prise de gels au marathon est le suivant : un premier gel au 7e ou au 8e kilomètre, puis un autre tous les 5 km.

L'idée est que les gels s'assimilent rapidement, mais pas instantanément. Il faut d'abord dépenser les sources d'énergie déjà disponibles : les glucides présents dans le sang, les muscles et le foie. Au bout de 30 à 40 minutes, on peut prendre le premier gel, puis un autre tous les 5 à 7 km. Autrement dit, on remet du « carburant » quand les réserves d'énergie s'épuisent, on le consomme, puis on se ravitaille à nouveau. Il faut aussi tenir compte du délai d'assimilation. Si vous prenez un gel énergétique à 2 à 4 km de l'arrivée, il n'aura pas le temps de produire son effet.

Il existe des gels isotoniques et des gels aux électrolytes. Leurs effets diffèrent peu : ils remplissent la même fonction, aider à l'hydratation de l'organisme, rétablir l'équilibre entre l'eau et les sels, compenser les pertes de minéraux et apporter des glucides. Simplement, les dosages varient d'un gel à l'autre, comme l'indique l'emballage.

Les gels à la caféine doivent stimuler l'organisme, aider à se mobiliser et donner un coup de fouet. On peut en prendre avant une course courte, comme un espresso. Sur une course longue, mieux vaut les utiliser dans la dernière partie, quarante minutes à une heure avant l'arrivée. Mais je pense toujours qu'un gel à la caféine, c'est comme donner un coup d'éperon à un cheval. Sauf qu'ici, le cheval, c'est vous et votre corps. S'il a encore des forces mais manque d'entrain, un coup d'éperon peut le faire repartir plus vivement. S'il est sur le point de s'effondrer, en revanche, le stimuler ainsi n'a rien d'humain.

Ce qui n'a pas marché

Tout ne me réussit pas. Je ne suis pas Batman, et je ne peux pas arranger le monde exactement à ma convenance. Au moins, c'est un monde réel.

Je n'ai pas encore transmis ma passion à mes enfants et à ma femme. Ils ont été les premiers à recevoir le manuscrit de ce livre. Je n'attendais, à vrai dire, que des encouragements. Je les ai eus, donc je suis content. Ils n'ont pas lu le livre.

J'ai un chien, un porcelaine nommé Delalande. Un chien courant : le partenaire idéal, pensais-je. Quand il était chiot, nous faisons ensemble des sorties de 3 à 4 km, avec l'idée de lui développer la musculature. Il supportait l'exercice, mais cela ne lui plaisait visiblement pas. Je voulais tenir une allure régulière ; lui préférerait zigzaguer, s'arrêter net, repartir à toute vitesse. Nos goûts ne coïncidaient pas. Avec un éducateur canin, j'aurais peut-être pu lui apprendre à courir à mon rythme. Je ne l'ai pas fait. Encore un échec à mon actif.

Comme beaucoup de nouveaux marathoniens, j'aimais donner des conseils à mes amis. Difficile de savoir s'ils étaient bons : personne ne les suivait. C'est notamment pour cela que je ne veux pas faire de ce livre un manuel. J'essaie de comprendre, d'expérimenter et de raconter ce que cela produit chez moi. J'ai voulu éviter de jouer les conseillers. Je ne me sens pas assez légitime pour cela.

Cette année-là, je ne suis pas passé sous les trois heures au marathon. Je suis encore en train de rationaliser cet échec : trouver de bonnes raisons de penser que ce n'est pas si grave. Je finirai sans doute par m'y faire.

La bonne parole du coureur

Quand on part courir, on est souvent seul, surtout sans club. De temps en temps, on croise quelqu'un qui arrive en sens inverse. Un geste de la main, un sourire en retour. On se comprend plutôt bien.

Sur une course, on retrouve des centaines, des milliers de personnes qui connaissent elles aussi ce plaisir. Concentrées, décidées, belles

sans tenue de soirée, sans maquillage ni voiture de luxe. Des jeunes pleins d'énergie, des anciens solides comme des rocs. Ils sont magnifiques.

Dans la rue, je remarque sans cesse des gens auxquels, à mes yeux, bouger ferait du bien : des kilos en trop, des doubles mentons, une démarche pénible. Des journées au bureau ou au café, trois à cinq mille pas, et cette pensée : « Tout le monde fait pareil. C'est normal. »

J'ai envie de les secouer : bougez, bougez davantage ! Nous avons fabriqué une civilisation sédentaire débordant de sucreries et de plats caloriques. Regardons franchement ce qu'elle nous fait. Ne vous laissez pas écraser par elle. Retrouvez du mouvement, allégez-vous, bougez. Bougez, enfin !

Beaucoup de coureurs connaissent sans doute cette frustration : avoir découvert quelque chose et ne pas réussir à le transmettre à ceux qui ne courent pas. Est-ce pour cela que nous en parlons sans arrêt à tout notre entourage ? Ce n'est pas forcément de la vanité. C'est parfois du zèle missionnaire. Quand quelque chose a changé votre vie, vous voulez le partager, entraîner ne serait-ce qu'une personne de plus sur deux petits kilomètres. Peut-être que cette fois, ça marchera.

Voilà sans doute pourquoi j'ai eu envie d'écrire autant sur la course. Haruki Murakami a déjà donné envie de courir à beaucoup de monde. À nous d'essayer aussi. C'est notre mission, à nous qui avons découvert cette joie.



Décembre

Un remède à la procrastination
De bons conseils qui ne m'aidaient pas
À deux

12

Un remède à la procrastination

En décembre, je suis intervenu à une conférence intitulée « Important, mais pas urgent ». Des amis et des collègues y parlaient d'objectifs ambitieux, du premier pas, de la façon de tenir bon, puis, pour finir, de rester heureux en chemin. C'était passionnant. Beaucoup de participants ont découvert quelque chose sur eux-mêmes.

On m'avait invité dans la partie « Comment ne pas lâcher » pour raconter mon expérience de la course quotidienne. Pas exactement un sujet de stratégie d'entreprise ni une méthode pour atteindre tous ses objectifs. Mais les organisateurs m'avaient choisi, et j'ai raconté mon année de course.

En écoutant les interventions, je pensais à tous ces gens qui se plaignent de la procrastination. Ils essaient de prendre de bonnes habitudes, de devenir plus efficaces, puis repoussent encore les choses importantes. Les mêmes projets passent d'une liste annuelle à la suivante. Se lever tôt, terminer une thèse ou un livre, changer une habitude... Que tout cela paraît difficile !

Après la conférence, je me suis dit que le défi 365 était un remarquable entraînement contre cette fichue procrastination. Difficile, pour moi, d'imaginer plus efficace. Quand on a réussi à courir cent huitante ou trois cents jours de suite, les phrases « Je n'arrive pas à me lever », « Je n'arrive pas à perdre du poids », « Je ne trouve pas le temps de lire » prennent une autre résonance. On se surprend à penser : mais où est le problème ? Il suffit de faire ce qu'il y a à faire.

Le monde me semble plein de perfectionnistes qui procrastinent. Mieux vaut ne rien faire que mal faire, disent-ils. Ils préparent donc

quelque chose de parfait... sans jamais commencer. Un perfectionnisme stérile. Je préfère un geste imparfait qui produit un résultat. La course régulière apprend cela : une séance imparfaite vaut mieux qu'une séance manquée. On comprend peu à peu qu'il faut agir, au lieu de préparer indéfiniment ce que l'on fera plus tard.

Après une année à courir, la procrastination avait, pour moi, des airs de vieux souvenir...

De bons conseils qui ne m'aidaient pas

La fin de l'année invite à faire le bilan et à préparer la suite.

Je lis beaucoup d'articles et de conseils sur la course, et je suis de nombreux blogs. Ce genre a son petit piège. Pour écrire quelque chose de pertinent, il faut connaître son sujet. Pour bien le connaître, il faut avoir dépassé le stade du débutant. Mais une fois l'expérience acquise, on a souvent oublié ce que c'est que de débiter. Résultat : beaucoup de textes sont difficiles à comprendre et loin des préoccupations des novices. Normal, ils sont écrits par... des spécialistes.

Leurs auteurs courent parfois le marathon en 2 h 45, en 2 h 30, voire moins. Leurs méthodes s'appuient sur des résultats impressionnants. Mais pour quelqu'un qui n'a jamais fait 10 km, cela ressemble à un manuel de survie sur la Lune. C'est peut-être très juste. Encore faut-il le comprendre et pouvoir s'en servir.

Prenez un entraîneur qui recommande de garder un ou deux jours de repos dans la semaine. C'est juste et important quand on court 80 à 120 km, voire davantage, par semaine. Les passionnés et les professionnels ont besoin de repos. Mais avec un volume de 20 à 25 km hebdomadaires, je pense qu'une telle « journée de repos » casse

simplement le rythme. Le corps a déjà le temps de récupérer, donc une journée vide ne lui apporte aucun bénéfice. De petites séances un jour sur deux, au contraire, ne lui permettent même pas de se fatiguer : l'organisme s'adapte à cette faible charge et cesse de progresser.

J'avais déjà lu des articles sur le negative split au marathon. C'est juste et incontestablement pertinent quand on peut courir un marathon à une allure inférieure à 5 min 30 s au kilomètre. Mais si l'endurance de base manque, conseiller d'accélérer après 21 km ressemble à de l'humour noir, presque à une moquerie. Connaître ou non le negative split n'a plus grande importance : vous avez déjà épuisé vos réserves de glucides, percuté le « mur du marathon » et vous n'arrivez plus à courir. Alors, accélérer... Il m'a fallu quatre marathons pour commencer à maîtriser maladroitement mon allure. Quel idiot. Ce sont les jambes qui ont fini par m'apprendre à réfléchir.

Même chose pour les sorties longues à faible fréquence cardiaque : une règle d'or. Mais quand on débute, finir dix kilomètres exige de se donner à fond. Donc de courir à fréquence cardiaque élevée. Donc de le faire assez rarement. Et donc de ne tirer aucun bénéfice particulier de cette séance. Faute de bénéfice visible, on finit peu à peu par abandonner.

Entre le début et la fin de mon année de course, ma connaissance de mon corps a complètement changé. Je regarde mes anciennes sorties dans Nike, Garmin ou Strava et je reste sidéré : comment pouvais-je courir comme ça ? À voir les allures et les volumes de mon premier défi, terminer un marathon en moins de quatre heures me paraît presque miraculeux. Un heureux hasard que je peine aujourd'hui à expliquer.

Avec ce que l'on a appris, on peut toutefois regarder le chemin parcouru autrement. Et préparer la saison suivante, en parlant de ses projets avec ses proches.

À deux

Quand on vit en couple, la façon dont l'autre accueille la course compte énormément. Avec son soutien, les choses deviennent plus simples. S'il ou elle vous reproche vos absences, vos conversations sans fin sur l'entraînement et vos déplacements pour les courses, cela devient... compliqué.

On dit que si vous courez et que vous êtes encore marié, c'est que vous ne vous entraînez pas assez. Un peu excessif, à mon goût. Dans ce cas, je préfère ne pas m'entraîner assez.

Ma femme, Nathalie, souhaitait que je perde du poids. Il y a eu cette époque-là. Je le lui avais promis, et elle m'encourageait. Puis la passion m'a emporté, et les manœuvres diplomatiques ont commencé. Les séances touchent forcément à l'emploi du temps familial. Les horaires des repas du matin et du soir changent selon l'heure à laquelle je dois courir.

Elle a fini par se laisser convaincre. En voyant les changements de ma silhouette, elle a accepté que les entraînements fassent partie de notre quotidien. Après tout, il faut bien une passion dans la vie. La course n'est pas la pire.

J'ai essayé de lui transmettre le virus, sans grand succès. Elle court un peu et aime les montres de sport qui suivent divers indicateurs de santé. Mais courir ensemble ne fonctionne pas vraiment : nos allures sont trop différentes. Nous pouvons sortir à peu près en même temps, sur des parcours et des distances distincts. En revanche,

raconter nos sorties, nos progrès et nos découvertes fonctionne très bien. Et cela nous rapproche.

Mon étagère de matériel, mes chaussures au prix d'un téléphone et mon tiroir de vitamines ne la mettent pas hors d'elle. Je lui en suis sincèrement reconnaissant. Oui, j'ai de la chance.

S'il vous faut quelques arguments pour votre moitié, voici ma liste :

- Bouger fait partie d'une vie active ; courir vaut bien un abonnement à la salle et ne prend pas forcément davantage de temps.
- Un coureur qui s'entraîne régulièrement tombe moins souvent malade.
- Je découvre de nouveaux endroits en courant, puis je propose d'y retourner ensemble.
- La course donne davantage de chances de se tonifier que les marathons de séries sur le canapé.
- Moins d'argent consacré à l'alcool, aux cigarettes et à d'autres mauvaises habitudes.
- Votre moitié peut aussi être fière de vos exploits sportifs.
- Et toujours, toujours, quelque chose à se raconter !

Nietzsche a un jour formulé une idée géniale : le but du mariage, c'est la conversation. Pas les enfants, le ménage, le sexe, le bonheur, le soin de l'autre ou l'accroissement du patrimoine. Non : selon lui, le but principal est la conversation. C'est très subtil. Si le but principal du mariage est de prendre soin l'un de l'autre, cela réactive les complexes liés aux rapports entre parents et enfants. La conversation, elle, conduit à échanger des opinions et des connaissances, à trouver des compromis et, ainsi, à faire grandir les deux personnalités.

La course ne gêne pas cette conversation. Elle lui offre un sujet de plus. Inépuisable.

En ce moment, elle me regarde écrire ce chapitre sur elle. Nous en parlerons sans doute ensuite : de la course, des livres, des prochains voyages et de ce que cette année nous a apporté.

Un pour cent de mieux

L'arrivée de Dave Brailsford a marqué un tournant pour le cyclisme britannique. Il n'était pas connu comme un immense champion, mais il est devenu célèbre pour son approche de la performance. L'histoire souvent racontée est celle d'une équipe qui gagnait peu et peinait à convaincre. Certains fournisseurs auraient même hésité à lui confier leur matériel, de peur de ternir leur image.

Brailsford a appliqué avec succès le principe des marginal gains, les gains marginaux : améliorer un tout petit peu chaque détail. Son idée était simple. Si l'on gagne un pour cent sur chacun des aspects de la performance, l'addition de ces petites améliorations peut produire un effet considérable.

Tout y passait : l'alimentation, les horaires, le confort des matelas, le poids des pneus, la forme des selles, les produits de massage. Partout, un détail pouvait être amélioré. On cessait de tolérer les petits défauts sous prétexte qu'ils étaient petits. Chaque geste, chaque habitude devenait une occasion de gagner ce fameux pour cent.

Les résultats ont dépassé le cadre de la sélection nationale. Bradley Wiggins, sous les couleurs de Team Sky, est devenu le premier Britannique à remporter le Tour de France. Brailsford dirigeait aussi cette équipe. Le premier Britannique. Tout de même.

Vous et moi ne prendrons probablement pas le départ du Tour de France demain matin. Mais cette accumulation de petites améliorations a beaucoup à nous apprendre.

Le mécanisme fonctionne malheureusement dans l'autre sens. Une petite erreur dans le diamètre d'une vis, une soudure approximative, une température mal évaluée de quelques degrés... Les défauts s'additionnent aussi. Jusqu'à la fusée qui s'écrase, la voiture qui tombe en panne avant la fin de sa garantie ou le téléphone qui lâche. Les petites failles finissent parfois par se renforcer les unes les autres.

Un burger-frites à la place d'une salade, une séance sautée pour une soirée autour d'une bière : une fois, ce n'est pas la fin du monde. Rien ne bascule en une journée. Mais, répétées pendant des années, ces petites décisions peuvent peser lourd.

Vous voulez perdre vingt kilos ou courir un marathon ? Très bien. Le résultat ne surgira pas un beau matin comme un événement isolé. Il viendra d'une longue suite de petites victoires accumulées. Le choix des chaussures, le sommeil, la variété des séances : c'est l'ensemble qui finit par produire quelque chose.

Quand on se plonge dans la course, on ne sait plus où donner de la tête tant les conseils abondent. Chaque coureur, moi compris, se considère comme un expert et veut partager ses conseils. Sites, blogs, entraîneurs : tout le monde en donne. Lesquels fonctionnent ? Difficile à dire, mais je pense qu'ils fonctionneront tous, ou presque. J'ai beaucoup lu et beaucoup essayé sur moi-même. En général, ces conseils sont soit banals, soit très utiles.

Vous vous rendez compte ? Tous ces conseils fonctionnent, pour peu qu'on les écoute ! Ils sont simplement si nombreux qu'on ne les écoute pas.

De bonnes chaussures, une technique adaptée, l'alimentation, la variété des séances, la charge, la respiration, l'équipement... Par où commencer ? On voudrait d'abord s'occuper de l'essentiel, puis du reste. Il faudrait donc établir les priorités. Qu'est-ce qui compte le plus ?

Tout compte ! Inutile d'attendre de maîtriser parfaitement un aspect avant de passer au suivant. La perfection est hors d'atteinte. Tant mieux : on peut avancer par petites touches, un pour cent ici, un pour cent là, sans s'arrêter. C'est la régularité de ces progrès qui finit par faire la différence.

Voilà sans doute ce qui m'a séduit dans le défi 365 : la pratique régulière, les petites améliorations quotidiennes. Beaucoup, beaucoup de petites victoires. Petites, oui. Mais chaque jour. Jusqu'à produire de grands changements personnels.

C'est aussi une bonne raison de lire des livres sur la course et d'y chercher des idées qui nous feront avancer.

Autant écouter les conseils, enfin presque tous, puis essayer avec discernement ceux qui peuvent nous apporter ce petit pour cent. Au fil du temps, le résultat peut devenir spectaculaire. Ou, au moins, important pour soi.

LE RÉCIT



Nouvel An

Et maintenant ?
FIN

13

Et maintenant ?

L'année prochaine, je compte lever le pied en janvier et février, avec 30 à 50 km par semaine pendant quelque temps. En mars et avril, j'envisage de monter à 100-120 km hebdomadaires pour tenter un marathon à Genève en mai, en moins de trois heures. J'aimerais aussi, si l'occasion se présente, courir celui de Pyongyang. Ce serait une expérience à part.

L'été prochain, je veux essayer le volume d'entraînement de Kipchoge, brièvement, juste pour goûter au monde des vrais athlètes. Je ne peux pas prétendre aux allures des champions, soyons honnêtes. Mais je pense que je pourrais tenir leur kilométrage. Ou pas. Impossible de le savoir sans essayer. Cela ne m'aidera sûrement pas ; cela risque plutôt de me faire du mal. Mais j'ai envie de prendre ce risque, parce que je suis curieux.

J'espère pouvoir participer à l'un des Majors : il me semble désormais possible de réaliser un temps qualificatif. Mais les candidats enthousiastes sont nombreux, et il me faudra encore gagner un dossard à la loterie. Ce sera probablement le marathon de Berlin. Si cela ne marche pas, je choisirai simplement quelques beaux marathons en Europe ou en Asie.

Je rêve aussi d'un séjour dans un camp d'entraînement à Iten, au Kenya. Je connais déjà le pays et je n'imagine pas des vacances de luxe. Mais je l'ai beaucoup aimé, et les lieux où s'entraînent les champions kényans exercent sur moi une attraction presque magique.

J'espère enfin donner envie de courir à mes enfants et à ceux de mes amis qui n'ont pas encore commencé.

Pour finir

Je ne voudrais pas terminer sur une formule dégoulinante de bons sentiments : « Tout est possible, il suffit de croire en soi. » Hélas, non. Avec du travail et une préparation adaptée, on progresse, jusqu'à rencontrer certaines limites.

Le sexe, l'âge, l'entourage, le choix d'un entraîneur, le caractère, l'éducation et une foule de hasards entrent en jeu. Sur certains facteurs, on peut agir. Sur d'autres, non. Il faut l'accepter. On ne choisit pas son bagage génétique. Les champions ont des dispositions remarquables ; les circonstances les ont aussi conduits vers la course. Le travail et tout ce qui peut se développer font ensuite leur part. Mais nous ne partons pas tous avec les mêmes cartes.

Et c'est très bien ainsi. Ce livre n'est pas pour les champions. Il est pour ceux qui aiment l'aventure.

La course est justement une belle aventure à vivre. Elle permet d'explorer le monde autant que soi-même. Se sentir pleinement vivant vaut plus qu'un record personnel d'amateur. Les rencontres comptent davantage qu'une médaille de plus au mur. Et la joie d'atteindre un objectif constitue déjà une récompense.

À la fin de ma prochaine année de course, j'enregistrerai à nouveau une vidéo pour raconter que j'ai couru chaque jour. Je rêverai d'autres marathons, d'autres séances, d'autres lieux à découvrir grâce à mes jambes. J'écouterai mon corps, de nouveaux livres et de nouvelles musiques. J'admirerai ceux qui courent plus vite que moi, ils sont nombreux, et je taquinerai gentiment ceux qui vont moins vite. Eh oui, il y en a quelques-uns. Courir est un but en soi. J'espère avoir encore bien des années courdingues devant moi.

FIN



Après le livre

P.-S. Après le livre
Quelques précisions sur la santé et la
responsabilité
Parlons argent et dons

14

P.-S. Après le livre

Quelques précisions sur la santé et la responsabilité

Ce livre n'est ni un ouvrage de référence ni un manuel, surtout en matière de santé. Ce sont des réflexions personnelles, des souvenirs, des hypothèses, ma façon de comprendre des informations glanées ici et là et, pour beaucoup, mises à l'épreuve de mon expérience. Je ne suis pas entraîneur diplômé et je n'ai pas de formation médicale. Je ne prétends pas enseigner le sport en spécialiste. Je n'ai d'ailleurs aucune ambition de devenir entraîneur.

J'aime voir les gens courir et j'aime écrire des livres. J'ai voulu partager une expérience, pas prescrire un programme. Lisez-moi dans cet esprit. Pour votre propre pratique, je vous encourage à rejoindre un groupe encadré et à consulter des entraîneurs qualifiés ou des professionnels de santé qui vous connaissent et pourront vous conseiller personnellement.

Mon plus grand souhait est que ce livre circule. Que beaucoup de gens le lisent, se mettent à courir et découvrent quelque chose. Peut-être une autre version d'eux-mêmes. Partagez-le sur les réseaux, envoyez-le à vos amis : je vous en serai reconnaissant. Que notre communauté continue de grandir.

Le hashtag #run365challenge permet de se retrouver. Des gens l'utilisent partout dans le monde. Quel plaisir de découvrir d'autres personnes animées par la même drôle de passion.

Quand le manuscrit a été prêt, je l'ai envoyé à des amis. Les messages sont arrivés l'un après l'autre : « Espèce de phénomène ! À cause de toi, je me suis mis à courir. Une semaine que j'y vais tous

les jours ! » Avec des photos du tapis ou du parc, des parcours et la joie d'un premier 10 km. Oui ! Voilà pourquoi j'avais écrit ce livre. Ces messages me rendent heureux. Quelqu'un a commencé son année de course. Le livre a servi à quelque chose.

Si vous ne l'avez pas aimé, j'en suis désolé. J'ai fait de mon mieux et je continuerai à l'améliorer, à corriger les erreurs, à ajouter des chapitres. Un livre numérique peut toujours connaître une nouvelle version.

Qu'il circule gratuitement. Et si vous souhaitez aider le projet à avancer, les dons sont les bienvenus.

Écrire ce livre m'a demandé beaucoup d'efforts. Un livre prend des heures chaque jour, pendant des semaines ou des mois. J'écrivais les précédents la nuit, en empruntant du temps au sommeil. Avec la course, ce n'était plus possible : sans repos, le corps se révolte et se met en grève. J'ai donc demandé un peu de patience à ma famille et laissé de côté les échecs, les soirées d'entreprise et quelques autres activités. En dehors du travail, il restait essentiellement le livre. Et la course, bien sûr.

J'espère pourtant qu'il n'est pas trop long. Je ne voulais pas le gonfler artificiellement ni imposer des semaines de lecture. Je le voulais comme un coureur : affûté, sans poids inutile. J'espère que cela se sent.

Parlons argent et dons

J'ai vu un jour une interview de Steve Jobs dont une idée m'est restée. De mémoire, il n'aimait pas vendre à des comités d'achat, où les jeux internes pouvaient compter davantage que la qualité du produit. La vente directe lui paraissait plus honnête : voici le produit,

voici la personne qui le choisit, et c'est elle qui décide, avec son argent, s'il en vaut la peine. C'est ainsi que j'ai retenu son propos.

Publier un livre ressemble parfois à une vente auprès d'un comité. Il faut d'abord convaincre un éditeur. Le livre est ensuite imprimé, distribué, envoyé en librairie. Ce n'est qu'alors qu'il rencontre ses lecteurs. Sans accord avec l'éditeur, cette rencontre n'a pas lieu.

Je voulais toucher le plus grand nombre, pas seulement trois à cinq mille personnes prêtes à payer le prix d'un livre sur la foi d'une description séduisante et d'une jolie couverture. Si elles l'aiment, elles le recommandent. Sinon, elles regrettent leur argent.

J'ai donc décidé de faire l'inverse. Lisez gratuitement. Et si le livre vous a plu, vous pourrez payer après, sous forme de don.

Cette formule a un autre avantage. On lit parfois dans les critiques : « Dommage qu'on ne puisse pas se faire rembourser. » Ici non plus, vous ne pourrez pas récupérer votre argent. Vous n'avez rien payé. Cela me paraît honnête.

Si vous avez aimé le livre, vous pouvez donc soutenir la suite du projet. La page de soutien présente le lien vers Tribute.

[Soutenir le projet via Tribute.](#)

Combien donner ?

À vous de décider, parmi les options proposées sur la page de paiement. Voyez cela comme un pourboire, un merci ou un petit « bien joué ».

Le prix d'un livre, d'une séance d'entraînement, d'un mois d'abonnement. Un geste pour un mois de course ou pour toute une année. Pour fêter dix kilos perdus ou un rêve enfin réalisé. Combien cela vaut-il pour vous ?

C'est vous qui choisissez. Et si vous lisez gratuitement puis allez courir, j'en serai heureux aussi.

À quoi servira l'argent ? Voici le programme

- Payer les impôts dus sur les dons.
- Faire appel à un professionnel de la révision littéraire pour améliorer le texte.
- Enregistrer une version audio, à écouter en courant ou en voiture.
- Entretenir et améliorer le site, déjà en ligne, où l'on peut lire gratuitement le livre entier et télécharger les versions PDF et EPUB. Les lecteurs peuvent aussi y laisser un avis et raconter leur expérience.
- Poursuivre les traductions : le livre existe déjà en plusieurs langues, notamment en anglais, en espagnol et en italien.
- Si les dons le permettent, ajouter des chapitres et publier de nouvelles éditions gratuites, que vous pourrez toujours partager avec vos amis.

Merci, et bonne route ! C'est vous qui votez pour ce livre. À vous de me dire ce qu'il vous a apporté.

Pour aller plus loin : les envies du coureur

Faites le test : êtes-vous courdingue ?



La liste de mes envies

15

Vous connaissez les bucket lists, ces listes d'envies popularisées dans le monde anglophone ? « Cent choses à faire avant de casser sa pipe. » Écrire un livre, courir un marathon, danser sous la pluie, tomber amoureux, créer une entreprise, regarder le soleil se lever sur l'océan... Les esprits chagrins peuvent en sourire, ce n'est pas si bête. Nous avons tous des listes de ce genre, rarement couchées sur le papier. Les écrire transforme des rêves flous en début de projet. Un rêve s'envole. Un projet peut échouer, mais il peut aussi aboutir. Il demande un effort. La liste en est le premier pas.

J'ai voulu un jour dresser la mienne. Pas si facile. Les premières idées venaient toutes seules, puis, vers la trentième, j'ai compris que je ne voulais ni une liste de courses ni un catalogue de destinations. Trouver cent choses qui comptent vraiment demande de s'écouter : est-ce important pour moi ? Est-ce que j'en ai réellement envie ?

Quelques années avant mon année de course, j'avais donc établi cette liste et commencé à la réaliser. J'avais déjà couru un marathon, créé une entreprise, fondé une famille, eu des enfants et écrit des livres. Certains grands classiques étaient déjà cochés. D'autres m'ont donné à réfléchir. La liste a fait entrer un chien dans ma vie, après des années à remettre cela à plus tard. Elle m'a conduit au Kilimandjaro, huit ans après avoir prévu d'y aller, puis à Zanzibar, où je commandais ma bière en swahili. Cet été-là, elle m'a aussi poussé à partir courir en montagne pour travailler les côtes avant mon marathon à Colmar. Et à apprendre à préparer des galettes de pommes de terre, entre autres choses. Plus tard que prévu, peut-être. Mais je l'ai fait. Vraiment fait.

Pas besoin d'écrire le programme de toute une vie. Commencez par une liste d'envies de coureur : un mélange d'ambitions, de progrès et d'aventures qui donnent envie de lacer ses chaussures.

Quelques idées :

1. Courir ses dix premiers kilomètres.

2. Créer sa première playlist de course.
3. Courir dans une ville déserte à cinq ou six heures du matin.
4. Courir le long d'une rivière.
5. Partager une sortie avec un ami ou une amie.
6. Essayer une séance dans un club de course.
7. S'offrir son premier gadget de coureur.
8. Courir le long des quais.
9. Cumuler ses cent premiers kilomètres.
10. S'entraîner trois fois dans la même semaine.
11. Acheter sa première vraie paire de chaussures de course.
12. Faire son coming out de coureur : publier son premier post de course sur Instagram.
13. Atteindre cent kilomètres sur un mois.
14. Courir deux fois dans la même journée.
15. Décrocher sa première médaille de finisher.
16. Terminer son premier semi-marathon.
17. Faire une vraie sortie sous la pluie.
18. Courir sept jours de suite.
19. S'entendre demander : « Mais comment tu trouves le temps de faire tout ça ? »
20. Cumuler ses mille premiers kilomètres.
21. Participer à sa première course nocturne.
22. Faire une première sortie de plus de 25 km.
23. Atteindre deux cents kilomètres sur un mois.

24. Courir avec son chien.
25. S'abonner à un blog de course à pied.
26. Donner pour la première fois à quelqu'un l'envie de se mettre à courir.
27. Terminer son premier marathon. Ça y est : vous êtes marathonien !
28. Courir jusqu'à l'océan ou le long d'une plage.
29. Rejoindre en courant un monument célèbre.
30. Passer sous les deux heures au semi-marathon.
31. Passer sous les quatre heures au marathon.
32. Se faire tatouer un premier souvenir de course.
33. Donner ses premiers conseils de coureur expérimenté à un débutant.
34. Atteindre trois cents kilomètres sur un mois.
35. Boucler sa première année de course quotidienne : le défi 365.
36. Se déplacer pour courir dans une autre ville.
37. Participer à une première course à l'étranger.
38. Atteindre 80 km sur une semaine.
39. Atteindre 100 km sur une semaine.
40. Perdre sensiblement du poids.
41. Faire ses adieux à sa première paire de chaussures usées.
42. Passer son premier test d'effort en laboratoire.
43. Courir d'un continent à un autre.
44. Rencontrer une figure célèbre de la course à pied.

45. Réaliser un chrono permettant de demander une qualification pour un Major.
46. Prendre le départ d'un Major.
47. Passer sous les trois heures au marathon.
48. Participer à un ultra-marathon.
49. Participer à un triathlon, voire à un Ironman.
50. Passer sous les deux heures sur la distance du marathon. Un certain coureur y est arrivé.



Courdingue

16

Les passionnés de moto ou de rock se font tatouer parce que leur passion déborde. Les coureurs aussi. Après mon premier marathon, j'ai fait tatouer une petite aile, façon Hermès, sur ma cheville droite, avec l'inscription « 42,2 » : un rappel de garder les pieds légers. La cheville gauche porte maintenant son aile et 21,1, pour l'équilibre. Des amis se sont fait tatouer un souvenir de leurs marathons les plus marquants. J'aime cela. Une déclaration d'amour pour la vie.

Internet raffole des listes du genre « Vous avez vécu trop longtemps en Chine si... » ou « Dix signes que vous travaillez dans l'informatique ».

Voici donc vingt et un signes que la course a pris une place sérieuse dans votre vie. Vous êtes peut-être courdingue si...

1. L'expression « un petit footing tranquille de dix kilomètres » vous semble parfaitement raisonnable.
2. Vous avez au moins un tatouage lié à la course.
3. Votre moitié sait qui est Eliud Kipchoge.
4. Vous savez exactement comment on perd un ongle de pied.
5. Vous paniquez en découvrant qu'aujourd'hui, vraiment, il n'y a aucun créneau pour courir.
6. Vous êtes souvent la personne au visage le plus bronzé du groupe.
7. Vous pourriez monter une exposition de photos de vos pieds en chaussures de course.
8. En arrivant quelque part, vous imaginez automatiquement un parcours de footing.
9. Avec l'âge, vous avez de moins en moins de choses à raconter quand les gens de votre âge comparent leurs petits problèmes de santé.

10. Vous grimacez lorsqu'un défi en ligne se fait appeler « marathon ».
11. Vous avez déjà patienté dans une file interminable devant des toilettes mobiles.
12. Depuis une voiture, vous repérez immédiatement les coureurs, avec une petite pointe de jalousie.
13. Vous vous surprenez à proposer la même réponse à presque tous les problèmes, physiques ou moraux : « Et si tu allais courir ? »
14. Vous portez une montre de sport en toutes circonstances, sans la moindre gêne.
15. Vous comprenez « un semi en zone verte à 4 min 30 s au kilomètre », et vous savez pourquoi c'est impressionnant.
16. À une soirée, il suffit d'un autre coureur pour que vous ne manquiez plus de sujets de conversation.
17. Pour vous, la météo idéale, c'est 10 °C et quelques nuages.
18. Après une sortie, vous êtes incapable de dire avec certitude s'il fait froid ou chaud dehors.
19. Vous connaissez votre fréquence cardiaque au repos de la semaine écoulée.
20. Vous avez vos petits rituels bizarres avant une course.
21. Le matin, votre premier geste est de vérifier votre pouls.

SOUTENIR LE PROJET

Passez le relais.

Une sortie peut changer une journée. Une année de course peut changer une vie. Et le récit de cette aventure peut donner envie de faire le premier pas.

Ce livre est né d'une décision simple : sortir, courir et continuer. Il est désormais accessible à tous. S'il vous a encouragé, si vous vous y êtes reconnu ou s'il vous a donné envie d'essayer, aidez cette histoire à poursuivre son chemin.

AIDONS CETTE HISTOIRE À CONTINUER

Partagez le livre ou soutenez-le via Tribute. Scannez le QR code ou ouvrez le lien. Votre contribution aide à maintenir l'édition numérique gratuite.



web.tribute.tg/d/S0f

Les belles histoires continuent.

Parfois, il suffit d'un message à un ami : « Lis ça. Je crois que ça te plaira. »

Envoyez le livre à quelqu'un qui voudrait commencer, reprendre après une pause ou qui aime courir. Votre lien sera peut-être le début de son année de course.

Merci de lire, de courir et de passer le relais.

PARTAGER LE LIVRE

runningyearbook.com

Écrire à l'auteur : shumovich@gmail.com



ALEXANDRE CHOUMOVITCH

« J'espère avoir encore
bien des années courdingues
devant moi. »

Chaque jour prolonge le chemin.

runningyearbook.com

SUIS-JE COURDINGUE ?