

Rolando Gomes

Pensées et tranches de vie tragicomiques d'un coureur sérieux



Rolando Gomes

Pensées et tranches de
vie tragicomiques d'un
coureur sérieux



Rolando Gomes
Laval, Québec
www.rolandogomes.com

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales
du Québec, 2020
ISBN 978-2-9819175-1-5

ISBN 978-2-9819175-0-8 (livre imprimé)
ISBN 978-2-9819175-2-2 (ePUB)

À Mathias, Emmanuel
et Nicolas. Vous êtes
ma raison de vivre. Sans
vous, il n'y a rien ici-
bas. Pas même la course.

Courir et plaisir ne vont pas de pair. Du moins, pas simultanément.

En fait, aucun être humain normalement constitué, c'est-à-dire doté d'une forme minimale de raison, ne peut aimer la course à pied au moment même où il pratique cette activité. Lors d'une sortie de course à pied, il y a certes des moments qui apparaissent au coureur comme des moments de plaisir et de bonheur. Il n'en est rien. Ce ne sont pas des moments de plaisir et de bonheur en tant que tels : il s'agit plutôt des moments les moins désagréables et pénibles de la sortie. Toute personne qui affirme aimer l'acte même de courir ment de manière éhontée, tout simplement parce que courir implique de fournir un effort, et l'effort est contre nature.

Personnellement, je pourrais énumérer une multitude de choses que je préférerais faire plutôt que courir au moment où je cours. Au premier rang de cette liste figurerait « ne pas courir », suivi de très, très près par « manger », « boire un verre de Porto » et « m'allonger un moment », activités d'autant plus jouissives que le degré d'effort exigé pour atteindre un état de contentement est, contrairement à la course à pied, minime.

Ironiquement, le plaisir et le bonheur que procure la course à pied prennent naissance à l'instant précis où le coureur termine une séance et sait qu'il ne lui reste plus qu'à rentrer à la maison et à retirer

ses chaussures. Autrement dit, le plaisir et le bonheur que la course à pied apporte au coureur ne découlent pas de l'acte de courir en soi, mais plutôt du fait d'*avoir couru*. Cette réalité constitue le non-dit le plus répandu dans le milieu de la course à pied.

L'image qui figure sur la page couverture de l'édition publiée en 2009 par Belfond d'*Autoportrait de l'auteur en coureur de fond*, du Japonais Haruki Murakami, illustre parfaitement cette réalité passée sous silence. Sur cette image figure un homme de dos, torse nu, marchant d'un pas calme, mains posées sur les hanches, regard fixé au sol. En toute vraisemblance, il s'agit de Murakami au terme d'un entraînement. Or, bien qu'il soit de dos, le personnage dégage quelque chose qui ressemble sinon à du bonheur ou à de la satisfaction, tout au moins à du soulagement, le soulagement d'être allégé de ce qui pesait sur lui, en l'occurrence l'acte de courir.

Les propos qui suivent, du médecin, auteur, vulgarisateur et marathonien brésilien Drauzio Varella, décrivent parfaitement l'essence même d'une sortie de course à pied :

Je cours des marathons depuis 20 ans, épreuves de 42 kilomètres qui m'obligent à me lever à cinq heures et demie du matin pour m'entraîner. J'ai tellement confiance en l'intégrité de mon caractère que j'ai conclu un accord avec moi-même : à mon réveil, je peux seulement m'abstenir de

courir après avoir enfilé shorts, chandail et chaussures de course.

Si je me permets de prendre cette décision alors que je suis encore au lit, je trouverai un prétexte chaque matin. La paresse n'a aucune limite pour trouver des excuses à cette heure de la journée.

Faisant fi de ce que les entraîneurs recommandent, je ne fais pas d'étirements avant ma séance : je sors et commence à courir immédiatement, la seule manière pour moi de résister à l'envie de retourner au lit. Le premier kilomètre est marqué par une pensée récurrente : « Rien ne peut justifier qu'un être humain vive ce que je vis présentement. »

Après ces premiers moments de martyre, la sortie devient supportable. Bonne, elle ne le devient qu'une fois terminée¹.

Une séance de course à pied ne devient bonne qu'une fois terminée : voilà qui résume parfaitement la réalité.

Malheureusement, plusieurs adeptes et soi-disant experts de la course à pied passent cette réalité sous silence. Ces coureurs et grands clercs parlent constamment de la course à pied de manière positive. Ils amplifient les bienfaits et les bons côtés de

1 Drauzio Varella, *Ai, que preguiça*, 13 janvier 2014, <https://drauziovarella.uol.com.br/drauzio/ai-que-preguica/>. Page consultée le 23 juillet 2020. Traduction libre.

ce sport et escamotent systématiquement les désagréments et les facettes plus déplaisantes, en plus d'avoir une forte inclination pour l'alarmisme. J'appelle ces gens les illuminés de la course à pied.

Les illuminés de la course à pied exagèrent l'importance de l'hydratation, de l'alimentation et des chaussures de course, poussant d'autres coureurs à s'encombrer d'une ceinture porte-bouteille pour courir quelques kilomètres, à avaler des gels énergétiques obsessivement pendant leurs longues sorties et à se défaire de leurs chaussures bien avant qu'elles ne soient réellement vétustes. Sur les égo-portraits pris au cours de leurs entraînements et les photos prises en compétition qu'ils publient sur leurs comptes de réseaux sociaux, ils esquissent invariablement un large sourire, qu'ils agrémentent parfois d'un pouce en l'air.

Mais en réalité, les rares moments où un coureur affiche un sourire sont ces brefs instants où il croise un autre coureur et le salue et lorsqu'il est surpris et arraché momentanément de son martyre par l'objectif d'un photographe. Les illuminés de la course à pied se plaisent à faire croire qu'une sortie de 60 minutes équivaut à 60 minutes de plaisir et de bonheur. Faux.

En réalité, les moments de plaisir, de bonheur et de bien-être véritables lors d'une sortie de course à pied sont rares et, lorsqu'ils se produisent,

éphémères. Dans le continuum d'un cheminement de coureur, ils sont peu nombreux au cumulatif. Pour les coureurs en quête d'amélioration et de progression, course à pied est plus souvent synonyme de souffrances, de douleurs, de frustrations et de déceptions que de moments de plaisir, de bonheur et de bien-être.

Il est vrai, cependant, que ces aspects de la course à pied ne sont connus que par les coureurs sérieux.

Par « coureur sérieux », j'entends tout coureur qui pratique la course à pied avec assiduité et qui est mû, jusqu'à un certain point de sa vie et de son cheminement, par le désir de s'améliorer. Le coureur sérieux s'investit corps et âme dans la course à pied en courant fréquemment et en organisant sa vie en conséquence.

Dans le milieu de la course à pied, il est généralement admis qu'il faut courir au moins trois fois par semaine pour progresser minimalement et conserver ses acquis. Au premier abord, cette règle peut sembler tout à fait raisonnable. Toutefois, courir à une telle fréquence procure quatre jours de repos, donc davantage de jours de congé que de jours d'entraînement dans une semaine, ce qui est tout à fait inconcevable et inadmissible pour bon nombre de coureurs sérieux.

Personnellement, je suis parfaitement de l'avis de ces coureurs. Courir sérieusement implique d'abord et avant tout de courir fréquemment. Aussi, en toute logique, une personne qui souhaite s'améliorer et progresser en course à pied doit s'adonner à cette activité le plus souvent possible. La locution « Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage » n'a pas été consacrée par l'usage sans raison.

À ce premier trait distinctif du coureur sérieux s'ajoute une seconde particularité : un désir profond et authentique de s'améliorer, de progresser.

En règle générale, les adeptes de la course à pied qui cherchent à s'améliorer souhaitent courir plus vite, courir plus loin, courir plus longtemps. Il importe toutefois de souligner que le coureur sérieux, exception faite du coureur professionnel ou d'élite, ne cherche pas à être le meilleur. Il cherche à être meilleur. Ainsi, il n'existe pas de corrélation entre « niveau par rapport à d'autres coureurs » et « statut de coureur sérieux ».

La catégorie des coureurs sérieux n'englobe donc pas exclusivement les coureurs de haut calibre, les coureurs qui aspirent à gagner des compétitions. Ces coureurs appartiennent à une classe à laquelle je n'accéderai jamais. Pourtant, à ce stade-ci de mon cheminement de coureur, je suis en droit de me proclamer « coureur sérieux » ou, pour être tout à fait exact, « coureur de fond sérieux ». En

règle générale, lors des compétitions, je vise à me classer dans le premier tiers du classement général et du classement de ma catégorie. Outre cet objectif général, je me fixe habituellement des objectifs de temps pour chaque compétition. Parfois, je parviens à atteindre ces différents objectifs, mais pas toujours. Mon statut de coureur sérieux, lui, demeure néanmoins intact.

D'aucuns affirment que rien n'est tout blanc ou tout noir dans la vie. Suivant ces personnes, toute chose de la vie humaine se situerait plutôt à mi-chemin entre ces deux extrémités, dans une sorte de zone grise. Ces personnes ont peut-être raison. Je n'en sais rien en toute honnêteté. Je sais toutefois que la catégorisation des adeptes de la course à pied selon qu'ils sont sérieux ou pas échappe à cette règle, si tant est qu'elle existe. Il n'y a pas de zone grise : soit un coureur est sérieux, soit il ne l'est pas, auquel cas il appartient à la catégorie des coureurs occasionnels.

Marathonien d'expérience, Drauzio Varella privilégie, lui aussi, une catégorisation clairement définie. À son avis, il existe trois grands types de marathoniens : les professionnels, qui se disputent les premières places des classements, ceux qui sont mus par le désir constant d'améliorer leurs performances antérieures et les dilettantes, qui se

contentent de parcourir la distance de l'épreuve².

En revanche, une nuance s'impose pour ce qui est de l'importance que les coureurs sérieux accordent à l'une et à l'autre des deux caractéristiques qui les distinguent des coureurs occasionnels. Ainsi, certains coureurs que je qualifierais sans hésitation de sérieux accordent très peu d'importance à leur amélioration, mais mettent un point d'honneur à courir très fréquemment et pratiquent par conséquent leur sport avec une assiduité des plus exemplaires.

Il en va ainsi de l'auteur Haruki Murakami, dont la définition de « courir sérieusement » ne s'articule pas autour de la notion d'amélioration ou de progression, mais plutôt de kilométrage et de fréquence. Ainsi, dans son *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond*, Murakami explique : « À présent, je cours "sérieusement". Par "sérieusement", j'entends soixante kilomètres par semaine. Autrement dit, dix kilomètres par jour, six jours par semaine³. »

Cependant, plusieurs des coureurs sérieux qui privilégient l'assiduité aux dépens de l'amélioration ne le font pas de manière volontaire, mais plutôt par

2 Drauzio Varella, *Correr : o exercício, a cidade e o desafio da maratona*, São Paulo, Companhia das Letras, 2015, p. 62-63. Traduction libre.

3 Haruki Murakami, *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond*, Paris, Belfond, 2009, p. 14.

renoncement. Dans la plupart des cas, il s'agit de coureurs d'un âge plus avancé. Ils se sont résignés à une réalité qui prévaut malgré eux contre leurs désirs et leur détermination : l'avancement en âge et l'inéluctable basculement dans cette ère de leur cheminement où non seulement ils ne parviennent plus à battre leurs records personnels, mais s'en éloignent toujours un peu plus.

Le livre *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond* offre un témoignage éloquent de cette réalité qui accule les coureurs au renoncement à l'amélioration et à la progression.

Lorsqu'il rédige cet ouvrage, Murakami, qui a commencé à pratiquer la course à pied à l'âge de 33 ans, a déjà franchi la barre de la mi-cinquantaine. Dans son livre, il explique qu'il a atteint son meilleur niveau vers la fin de la quarantaine. Jusque-là, son objectif était de courir des marathons en trois heures et demie. De son propre aveu, Murakami parvenait parfois à atteindre son objectif, mais il échouait la plupart du temps. Ses performances ont ensuite commencé à régresser. Malgré ce déclin, Murakami a continué à pratiquer la course à pied avec assiduité, ne s'accordant qu'une seule journée de repos par semaine.

Cette évolution dans le cheminement de coureur de Murakami n'a rien d'étonnant; elle est même en parfait accord avec l'ordre naturel des

choses s'agissant de la vie humaine.

Au début de son cheminement, le coureur privilégie son amélioration. Cela va de soi : il s'agit d'une période hautement motivante et encourageante, les progrès étant rapides et aisément obtenus. En acceptant de déployer les efforts qui s'imposent, le coureur continuera à progresser, mais les améliorations seront souvent obtenues à un rythme moins rapide et elles seront généralement entrecoupées de périodes de stagnation de durées variables.

Puis arrivera ce moment où le travail, le désir et la détermination du coureur ne feront plus le poids devant la dégénérescence consécutive au vieillissement. Le coureur devra alors prendre acte du fait qu'il a réalisé son plein potentiel et renoncer à l'ambition de courir plus vite, plus loin, plus longtemps. Ce qu'il croyait être une période de stagnation sera en réalité le plafonnement de ses performances, moment dans son cheminement qui marquera le début d'une régression, parfois lente, parfois brutale, mais inexorable. Ainsi va la vie.

Voilà comment et pourquoi amélioration et progression finissent par perdre leur importance pour un coureur sérieux. Arrivés à ce stade de leur cheminement, la plupart des coureurs sérieux renonceront aux records personnels et aux objectifs ambitieux et consacreront plutôt leurs efforts à courir avec assiduité. Il semblerait que ce moment

survienne généralement vers la fin de la quarantaine, début de la cinquantaine. Il y a certes des exceptions, des coureurs qui continuent à progresser et à maintenir un calibre élevé après 50 ans, mais telle est la réalité pour la vaste majorité des adeptes de la course à pied.

Les coureurs sérieux plus âgés qui ont un esprit de compétition bien ancré en eux et qui sont actifs dans les circuits de courses organisées ne disposeront souvent dès lors plus que d'une seule matière pour assouvir cette facette de leur personnalité : le classement par catégorie d'âge. Ce type de classement a pour avantage de placer sur un pied de quasi-égalité des concurrents appartenant à un même groupe d'âge, et donc, théoriquement, d'un calibre comparable. Malheureusement, les coureurs sérieux n'y trouveront pas tous une source de consolation.

En fait, certains coureurs sérieux considèrent les épreuves des circuits de courses organisées strictement comme un moyen de confirmer et d'attester leur calibre et leur progression sur une distance donnée et n'attachent aucune importance à la compétition par rapport à d'autres coureurs.

Murakami est l'un de ces coureurs. Après avoir renoncé à l'objectif de courir ses marathons en trois heures et demie, l'auteur a continué à prendre part à des marathons, et ce, même s'il ne trouvait aucune source de motivation dans la compétition

par rapport aux autres. « Simplement, explique-t-il, depuis toujours, pour quelque raison, je ne me soucie pas tellement de battre quelqu'un – ou d'être battu⁴. »

Puisque la plupart des coureurs sérieux, exception faite des coureurs professionnels et d'élite, cherchent à être meilleurs – et non pas les meilleurs –, l'importance que plusieurs d'entre eux attachent aux compétitions risque de diminuer lorsqu'ils auront renoncé à l'idée de s'améliorer.

Quoi qu'il en soit, tous les coureurs sérieux espèrent pouvoir s'adonner à leur sport le plus longtemps possible, idéalement jusqu'à leur tout dernier souffle. Les coureurs sérieux plus âgés, en particulier ceux qui ont atteint l'âge d'or, sont donc une source d'inspiration pour bon nombre d'adeptes de la course à pied.

Personnellement, je dirais même que les coureurs sérieux de l'âge d'or commandent le plus insigne des respects, car ils s'entêtent à pratiquer la course à pied avec régularité alors qu'ils pourraient simplement profiter du temps de vie qu'il leur reste.

Parfois, il m'arrive de m'imaginer à un âge vénérable, lorsque la course à pied n'occupera plus une place aussi importante dans ma vie et que je courrais pour le simple plaisir de courir – si tant est

4 *Ibid.*, p. 17.

qu'une telle chose soit possible. Lors de ces moments, il m'arrive de me réjouir à la perspective de m'amuser aux dépens de coureurs à la fleur de l'âge. Je m' imagine alors m'arrêter net au détour d'une promenade en apercevant un coureur qui travaille à un niveau d'intensité élevé, le suivre du regard, mains dans le dos, droit comme un piquet, et lui adresser un sourire moqueur et malicieux.



Drauzio Varella est l'un de ces coureurs de l'âge d'or inspirants. Âgé de 77 ans, il est toutefois devenu marathonien sur le tard, diraient certains.

En 1993, alors qu'il faisait une promenade à São Paulo, Varella rencontre un ami de longue date. Les deux hommes s'arrêtent pour discuter un moment. L'interlocuteur de Varella lui parle avec grand intérêt de la retraite, qui approche à grands pas pour lui. Varella confie à son ami qu'à 49 ans, l'idée de cesser de travailler ne lui traverse même pas l'esprit. Son ami prend alors un air sérieux et rétorque : « Tu vas avoir 50 ans, l'âge où la décadence commence pour l'homme⁵. »

Lorsque les deux hommes se séparent, Varella se met à réfléchir aux propos de son vieil ami. Quelques instants plus tard, Varella, alors coureur indiscipliné et irrégulier, selon ses propres mots, prend une décision : s'il parvient à courir 42 kilomètres, il ne se sentira pas décadent. Quelques mois plus tard, il franchissait la ligne d'arrivée du Marathon de New York après 4 heures 1 minute d'efforts.

5 Drauzio Varella, *Correr : o exercício, a cidade e o desafio da maratona*, São Paulo, Companhia das Letras, 2015, p. 16. Traduction libre. Drauzio Varella, *O martírio da maratona*, 12 avril 2011, <https://drauzioarella.uol.com.br/drauzio/artigos/o-martirio-da-maratona-artigo/>. Page consultée le 23 juillet 2020. Traduction libre.

Varella établira son record personnel au marathon l'année suivante, à New York, encore une fois, en retranchant une vingtaine de minutes à son temps de l'année précédente (3 heures 38 minutes).

Au cours des deux décennies suivantes, Varella enchaînera les marathons et se qualifiera même à deux reprises pour le Marathon de Boston, auquel il a participé en 2014 et en 2015. Lorsqu'il a franchi pour la première fois le fil d'arrivée de cette épreuve mythique, Varella venait non seulement de réaliser son meilleur temps des dernières années, mais aussi de terminer le parcours dans un chrono comparable à celui qu'il avait obtenu en devenant officiellement marathonien pour prouver que la décadence ne commencerait pas à 50 ans. « Ni même à 70 ans⁶ », s'est-il dit au terme de l'épreuve.

Malheureusement, la deuxième participation de Varella au Marathon de Boston a été gâchée par des douleurs au pied gauche qui se sont intensifiées jusqu'à la toute fin de l'épreuve. Il a refusé d'abandonner et, ce faisant, il a aggravé une blessure dont les symptômes s'étaient manifestés lors de ses longues sorties de préparation. Il a été contraint d'abandonner la course à pied pendant 10 mois, avant d'être opéré en 2016. Varella, qui a participé à cinq des six épreuves du World Marathon Majors, a

6 Drauzio Varella, *Correr : o exercício, a cidade e o desafio da maratona*, São Paulo, Companhia das Letras, 2015, p. 103. Traduction libre.

dû se faire à l'idée d'arrêter momentanément d'enrichir son palmarès personnel. Il a toutefois repris la course à pied depuis, et, en 2017, à l'âge de 73 ans et avec plus de 20 marathons à son actif, Varella a participé au Demi-marathon de Jérusalem.

Cancérologue de formation, Drauzio Varella est très actif dans les médias sociaux brésiliens, notamment au moyen d'interventions pour sensibiliser ses concitoyens aux effets néfastes de la sédentarité sur la santé. Personnalité publique, Varella est un véritable passionné de la course à pied. Mais contrairement aux illuminés de la course à pied, il en parle avec honnêteté et franchise, affirmant, dans une vidéo publiée sur sa chaîne YouTube, qu'il est « l'un de ces idiots qui courent des marathons⁷ ». Il prévient ses concitoyens que, s'ils attendent que l'envie de pratiquer une activité physique leur vienne, elle ne se manifesterait jamais et ajoute sans détour que l'ingrédient essentiel est une « discipline militaire ».



Discipline militaire. Voilà une expression qui se situe aux antipodes de l'habituel discours jovial des illuminés de la course à pied. Cependant, tout coureur sérieux honnête abondera dans le sens de Drauzio Varella et admettra qu'il doit parfois faire preuve de discipline militaire pour pratiquer son sport avec assiduité.

L'ex-Navy SEAL David Goggins, dont l'ascension dans le monde de la course à pied dépasse l'entendement, serait parfaitement de l'avis de Varella. En fait, dans le cas de Goggins, il convient d'ajouter un autre ingrédient essentiel : ne pas aimer courir.

Goggins a commencé à pratiquer la course à pied avec sérieux à la fin de 2005... mais seulement après avoir parcouru 162 kilomètres en moins de 19 heures et obtenu un temps de qualification pour le Marathon de Boston... à deux semaines d'intervalle seulement et sans le moindre entraînement de préparation digne de ce nom!

En juin 2005, peu après son retour aux États-Unis au terme d'une mission en Irak, Goggins, alors membre des Navy SEALs, apprend la mort de collègues SEALs qu'il avait côtoyés lors de camps d'entraînement militaires. Cet incident, survenu lors d'une opération en Afghanistan qui s'est mal terminée, le plonge dans une profonde tristesse, et Goggins décide d'aider les familles

endeuillées. Il s'associe à l'organisation Special Operations Warrior Foundation, qui accorde des bourses d'études aux enfants de membres des forces d'opérations spéciales décédés dans l'exercice de leurs fonctions, et opte pour la course à pied pour recueillir des fonds.

Goggins se met à la recherche d'un défi à l'aide de Google pour trouver les compétitions de course à pied les plus difficiles au monde. Lors de ses recherches, il découvre Badwater 135, un ultramarathon de 217 kilomètres qui a lieu en Californie en pleine canicule estivale. Les coureurs partent de la vallée de la Mort (Death Valley), qui se trouve à 85 mètres sous le niveau de la mer et est le point le plus bas en Amérique du Nord, et terminent leur périple à Whitney Portal – le point de départ de sentier du mont Whitney – à quelque 2550 mètres d'altitude. Lorsqu'ils franchissent le fil d'arrivée, les participants ont accumulé 4450 mètres de dénivelé positif.

À cette époque, Goggins ne pratique que la dynamophilie, et son entraînement cardiovasculaire consiste en une séance de 20 minutes par semaine sur un appareil elliptique. Tout en muscles, Goggins mesure 1,85 mètre (6 pieds 1 pouce) et pèse environ 108 kilogrammes (240 livres). Bref, il n'a pas la constitution physique typique d'un ultramarathonien. En fait, il ignore même ce qu'est un ultramarathon et n'a jamais couru plus

de l'équivalent d'un marathon, en l'occurrence lors d'un entraînement improvisé avec un collègue SEAL alors qu'il était cantonné sur l'île de Guam, plusieurs mois auparavant.

Lorsqu'il joint au téléphone le directeur de course de Badwater, Chris Kostman, Goggins croit que Badwater est une compétition par étapes. Goggins ignore même qu'il y a des coureurs qui parcourent de telles distances d'un trait. Il apprend aussi que Badwater est une course sur invitation. Kostman lui demande s'il est un ultramarathonien, Goggins lui répond qu'il ignore ce que signifie ce mot. Le directeur de Badwater lui demande s'il a déjà couru 100 miles (160 kilomètres) en moins de 24 heures. Goggins répond par la négative, mais lui décrit son parcours militaire. Kostman s'en contre-fiche et lui explique qu'une qualification est exigée pour participer à sa course.

Kostman mentionne à Goggins qu'une course qualificative se tient trois jours plus tard. Il s'agit de la San Diego One Day, compétition dont le parcours consiste en une boucle d'un mile (1,6 kilomètre). L'objectif est d'accumuler le plus grand nombre possible de tours en 24 heures. Le patron de Badwater dit à Goggins qu'il accepterait de prendre sa candidature en considération s'il parvenait à parcourir 100 miles en 24 heures. Goggins accepte le défi.

Goggins finira par abandonner cette

compétition... mais seulement après avoir atteint son objectif! En effet, le 12 novembre 2005, il parvient à parcourir 101 miles (162,5 kilomètres) en 18 heures 56 minutes.

Pourtant, lorsque David Goggins se présente sur la ligne de départ à San Diego, tous les ingrédients d'un échec monumental sont réunis.

Lorsque le signal de départ retentit, Goggins n'a pas couru plus d'un mile (1,6 kilomètre) au cours des six mois précédents⁸. Et selon ses estimations, du début de 2005 jusqu'au signal de départ, il a couru 80 kilomètres tout au plus⁹. Goggins n'a donc aucune préparation physique spécifique pour ce qui l'attend à la San Diego One Day, élément pourtant considéré comme indispensable pour réussir ce type de défi, à plus forte raison s'il s'agit d'un premier ultramarathon. Pour ce qui est des aspects logistiques liés à sa participation à cette compétition, Goggins s'est contenté de se rendre chez Walmart pour se procurer une chaise de jardin pliable, une boîte de craquelins Ritz et deux emballages de quatre bouteilles de boisson protéinée Myoplex, jugeant que ces provisions lui suffiraient pour réussir à courir 160 kilomètres en moins de 24 heures.

8 David Goggins, *Can't Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds*, Lioncrest Publishing, 2018, p. 166.

9 *The Joe Rogan Experience*, 19 février 2018, épisode 1080, <http://podcasts.joerogan.net/podcasts/david-goggins>, vers 42:30.

Des années plus tard, Goggins admettra qu'il n'a jamais autant souffert de toute son existence que durant les 30 derniers miles (48 kilomètres) de cette compétition. Pourtant, Goggins avait déjà fait l'expérience de moments où son endurance physique et sa ténacité mentale avaient été mises à rude épreuve et où son corps avait été poussé à ses limites, ayant notamment dû réussir le programme d'entraînement BUD/S pour devenir un Navy SEAL.

Au cours de ce programme, d'une durée de six mois, les candidats doivent, entre autres choses, survivre à la fameuse Hell Week (Semaine infernale), au cours de laquelle ils sont soumis à une privation de sommeil extrême, sont amenés aux abords de l'hypothermie avancée et enchaînent des journées de 20 heures d'entraînement physique. Ce programme est tellement exigeant que des candidats y perdent parfois la vie, ce dont Goggins a d'ailleurs été témoin. Goggins, lui, a dû s'y prendre à trois reprises en un an pour réussir ce programme¹⁰.

Lorsqu'il atteint le 70^e mile (112^e kilomètre) de la San Diego One Day, après 12 heures d'efforts, Goggins est complètement exténué. Il est convaincu d'avoir atteint l'extrême limite de ses capacités et se trouve dans le pire état physique de toute sa vie. Déshydraté et mal alimenté, son corps a cessé de

10 Il a contracté une double pneumonie lors de son premier essai et s'est fracturé une rotule lors de sa deuxième tentative.

collaborer. Terrassé par des étourdissements et des troubles de vision, Goggins n'a d'autre choix que de s'asseoir sur sa chaise de jardin. Il doit aller aux toilettes, quelques mètres à peine plus loin, mais cet effort est bien au-dessus de ses forces. Il urine donc pendant qu'il est assis sur sa chaise de jardin. En regardant sa jambe, il remarque qu'il urine du sang. Puis, il constate qu'il a également déféqué sur sa chaise.

Pendant qu'il est assis, Goggins se met à réfléchir à son passé et à son cheminement, aux souffrances physiques et morales qu'il a subies dans sa vie. Noir, Goggins a vécu une enfance marquée par le racisme, la violence familiale, la pauvreté et les troubles d'apprentissage. Il repense aussi à tout ce qu'il est parvenu à accomplir pour devenir un Navy SEAL. Il a dû puiser profondément en lui la force et les ressources nécessaires pour parvenir, 20 minutes plus tard, à se lever, avec l'aide de sa femme, qui est sur place pour le soutenir, puis à marcher.

Goggins continue à marcher, mais très difficilement, jusqu'au 81^e mile (130^e kilomètre), avant d'être happé de plein fouet par une réalité implacable en faisant le point avec sa femme : il progresse beaucoup trop lentement pour réussir son défi. La marge de manœuvre qu'il s'était forgée avec un départ trop rapide et dont il disposait encore au 70^e mile s'est évaporée. Puis, quelque chose se

passé, phénomène que Goggins décrira des années plus tard comme une connexion parfaite entre son esprit, son corps et son âme¹¹. À cet instant précis, Goggins acquiert la conviction qu'il va réussir son défi. Il se remet à courir et parcourt 19 miles (30 kilomètres) à la course, puis, craignant de ne pas être parvenu exactement au compte, il effectue une dernière boucle.

Lorsqu'il franchit le 101^e mile, Goggins s'effondre sur sa chaise de jardin. Il est alors envahi par un sentiment de joie immense, mais également assailli par les douleurs les plus atroces qu'il ait connues de toute sa vie. Quelques instants plus tard, toujours assis sur sa chaise bleue, il défèque de nouveau.

Infirmière, sa femme est terrifiée. Goggins doit être conduit aux urgences. De peine et de misère, la femme de Goggins parvient à l'aider à monter dans leur véhicule. Elle tente de convaincre son mari d'aller aux urgences, mais il refuse net. Ils rentrent donc à la maison. Bras autour du cou de sa femme, Goggins parvient, mais très difficilement, à gravir l'escalier de l'immeuble d'appartements où ils résident. Puis, après s'être évanoui quelques instants, Goggins se dirige vers les toilettes pour se coucher dans la baignoire, où il s'installe en position fœtale.

11 *The Joe Rogan Experience*, 19 février 2018, épisode 1080, <http://podcasts.joerogan.net/podcasts/david-goggins>, vers 44:55.

Sa femme le supplie d'aller à l'hôpital, mais Goggins n'a qu'une idée en tête : appeler le directeur de course de Badwater pour lui dire qu'il a réussi. Il l'ignore encore, mais Goggins souffre d'insuffisance rénale et a des métatarsiens fracturés dans les deux pieds. Qu'à cela ne tienne : il est alors habité par le « sentiment de réussite le plus extraordinaire » qu'il ait jamais éprouvé et vit « le moment le plus formidable de toute [sa] vie¹² ». La dernière chose qu'il souhaite est qu'un médecin lui donne des médicaments pour alléger ses douleurs. « Je veux rester ici un moment pour vivre pleinement ces douleurs¹³ », répond-il à sa femme, estomaquée!

Quelques jours plus tard, après avoir tenté en vain de le joindre par téléphone, Goggins parvient à obtenir signe de vie de la part du directeur de Badwater. Dans un courriel, Kostman le félicite d'avoir réussi à courir 100 miles, puis demande : « Mais avez-vous arrêté à ce moment-là? Le but d'une épreuve de vingt-quatre heures est de courir pendant vingt-quatre heures¹⁴... » Goggins est outré.

12 *The Joe Rogan Experience*, 19 février 2018, épisode 1080, <http://podcasts.joerogan.net/podcasts/david-goggins>, vers 48:40. Traduction libre.

13 *The Joe Rogan Experience*, 19 février 2018, épisode 1080, <http://podcasts.joerogan.net/podcasts/david-goggins>, vers 48:00. Traduction libre.

14 David Goggins, *Can't Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds*, Lioncrest Publishing, 2018, p. 196. Traduction libre.

Au fil des échanges qui suivent, Kostman s'abstient de confirmer à Goggins qu'il satisfait aux exigences de qualification pour pouvoir soumettre sa candidature pour participer à Badwater. En fait, Kostman lui suggère plutôt d'envisager de prendre part à d'autres ultramarathons avant l'ouverture de la période de présentation des candidatures pour enrichir son curriculum vitae de coureur, semant ainsi des doutes dans la tête de Goggins. Ce dernier, ne voulant courir aucun risque, décide de s'inscrire à HURT 100, une course de 160 kilomètres et plus de 7400 mètres de dénivelé positif cumulé qui se déroulera à Oahu, île de l'archipel d'Hawaï, moins de deux mois plus tard.

Malgré la courte période dont il dispose pour se préparer, Goggins terminera cette compétition en 33 heures 23 minutes, chrono qui le placera au neuvième rang sur les 23 participants qui sont parvenus à boucler l'épreuve dans le délai imparti. Goggins s'assurera du même coup d'une place parmi les participants à Badwater 2006, qu'il terminera en 30 heures 18 minutes, cinquième parmi les 67 coureurs qui ont franchi le fil d'arrivée.

Voilà comment David Goggins a fait ses premiers pas dans le monde de la course à pied. En réalité, il ne s'agit que de l'une des deux facettes de cette histoire. Parallèlement à ses débuts fulgurants dans le milieu des ultramarathons, Goggins est

parvenu à réaliser, sans le moindre entraînement de préparation digne de ce nom une fois encore, ce que bon nombre de marathoniens rêvent et tentent d'accomplir, parfois pendant des années pour certains, parfois en vain pour d'autres.

Longtemps avant de décider de prendre part à la San Diego One Day, Goggins s'était inscrit avec sa femme et sa mère au Marathon de Las Vegas, événement qui était programmé pour le 4 décembre 2005. Il s'agit d'une année marquante pour le Marathon de Las Vegas, l'un des plus anciens marathons aux États-Unis : le parcours a été modifié pour permettre aux participants de courir en plein cœur de la ville et de voir les principales attractions de la Ville du Péché.

Lors de son inscription, Goggins avait pour objectif d'obtenir un temps de qualification pour le Marathon de Boston. Cependant, à ce moment-là, l'idée de participer à Badwater pour recueillir des fonds pour la Special Operations Warrior Foundation ne figurait pas parmi ses projets. Goggins ignorait qu'il allait courir un ultramarathon avant même de devenir officiellement un marathonnier dans le cadre d'une compétition sur route.

Après sa participation à la San Diego One Day, Goggins a le corps endolori pendant plusieurs journées et éprouve de grandes difficultés à marcher. Or, le Marathon de Las Vegas approche à grands pas.

Goggins décide d'y participer malgré tout, mais en parcourant le trajet à la marche avec sa mère.

Deux semaines seulement après cette journée à San Diego où il n'avait jamais autant souffert de toute sa vie, Goggins est donc sur la ligne de départ du Marathon de Las Vegas. Il n'a toutefois aucune intention de courir. Quelques jours auparavant, il avait tenté de faire une sortie de course à pied, mais avait abandonné après quelques centaines de mètres, perclus de douleurs. Goggins n'a donc pas l'intention de courir... jusqu'à ce que le signal de départ retentisse. À cet instant précis, quelque chose se produit dans sa tête. Instinctivement, Goggins se met à courir. Et il court en s'imposant un train assez soutenu, car il bouclera son premier marathon sur route en 3 heures 8 minutes, obtenant dans la foulée un temps de qualification pour le Marathon de Boston¹⁵!

Nombreux sont les coureurs qui ne parviennent à obtenir un temps de qualification pour cette épreuve mythique qu'après plusieurs tentatives, et non sans s'être au préalable soumis à un programme d'entraînement exigeant et épuisant pendant des semaines, voire des mois. D'autres encore n'y parviendront malheureusement jamais. Goggins, lui, a réussi du premier coup, sans subir

15 Quelques mois plus tard, David Goggins traversera le fil d'arrivée du Marathon de Boston en 2 heures 56 minutes.

l'entraînement éreintant qui est habituellement de mise pour réaliser une performance de cette envergure. Le tout, deux semaines seulement après avoir parcouru 162 kilomètres en moins de 19 heures sans aucun entraînement de préparation, avec un préavis de trois jours seulement et alors qu'il n'avait jamais couru plus de 42 kilomètres d'affilée, plusieurs mois auparavant!

Difficile à croire, mais Goggins n'est pas encore un coureur sérieux à ce moment-là; il le deviendra lorsqu'il amorcera sa préparation pour HURT100, qu'il entreprendra en enregistrant une semaine d'entraînement de 123 kilomètres, une semaine seulement après le Marathon de Las Vegas.

Trois ans plus tard, Goggins remettait 200 000 \$ US à la Special Operations Warrior Foundation et était nommé Héros de la course à pied de 2008 par le populaire magazine *Runner's World*, conjointement avec sept autres coureurs, dont Usain Bolt et Haile Gebrselassie¹⁶. En 2018, grâce à la course à pied, Goggins était parvenu à amasser plus de deux millions de dollars US pour aider des familles de militaires décédés au combat¹⁷.

À ce jour, Goggins a participé à plusieurs

16 Peter Flax, « The Warrior: David Goggins », *Runner's World*, décembre 2008, p. 75.

17 Dave Spiva, « Inspiration has the Ability to Change Lives », *VFW Magazine*, octobre 2018, p. 30.

dizaines d'ultramarathons, notamment Badwater, à trois reprises, l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, Leadville 100 et la Western States Endurance Run, terminant souvent parmi les cinq premiers concurrents. Son profil sur le site ultrasignup.com est tout simplement renversant. Les courses de 50 kilomètres, 50 miles (80 kilomètres), 100 kilomètres et 100 miles (160 kilomètres) se succèdent à un rythme effréné.

Au premier abord, Goggins a le profil typique du coureur passionné après être tombé amoureux de la course à pied du jour au lendemain. Il n'en est rien! Incarnation même de la discipline militaire, David Goggins déteste courir et il l'affirme sans hésiter.

« Je n'aime pas courir¹⁸ », explique-t-il lors d'un épisode de la baladoémission de Joe Rogan. « Et les gens ne le croient pas. »

Personnage haut en couleur qui profère des jurons sans gêne, Goggins est souvent qualifié de *toughest man alive*.

En 2013, il bat le record mondial du plus grand nombre de tractions à la barre fixe (*pull-ups*) en 24 heures : 4030 tractions en 17 heures. Adepte de

18 *The Joe Rogan Experience*, 19 février 2018, épisode 1080, <http://podcasts.joerogan.net/podcasts/david-goggins>, vers 1:19:55. Traduction libre.

la callisthénie, il ne s'octroie aucune journée de repos et s'entraîne tous les jours, en plus de faire des étirements pendant au moins deux heures. Lors de ses journées d'entraînement plus légères, il effectue de la récupération active, c'est-à-dire 10 kilomètres de course à pied à une fréquence cardiaque faible, soit à une allure de 6 minutes au kilomètre.

Au début de 2009, Goggins est cependant contraint d'arrêter de courir : une communication interauriculaire est diagnostiquée lors d'un examen médical. Il s'agit d'une malformation cardiaque congénitale caractérisée par la présence d'un orifice entre les deux oreillettes. En bref, Goggins découvre qu'il est né avec un trou dans le cœur.

Lorsqu'ils apprennent que Goggins est un Navy SEAL, les médecins sont abasourdis. Et pour cause, Goggins aurait pu perdre la vie à tout moment lors d'un simple entraînement, en sautant ou en plongeant. Peu après, Goggins subit une première intervention chirurgicale pour colmater l'orifice; puis, 14 mois plus tard, une seconde, la première n'ayant pas apporté la guérison. Le jour même où se déroule sa seconde intervention chirurgicale, sachant qu'il restera sur la touche pendant des mois, Goggins décide de faire un dernier entraînement avant l'intervention : une course de 16 kilomètres avec un sac à

dos lesté de 50 livres (22 kilogrammes)¹⁹.

Ce que Goggins explique à Rogan n'a donc rien d'étonnant : « Je n'aime tout simplement pas courir. Ça fait mal. C'est brutal. C'est nul [...]. Mais c'est la raison pour laquelle je le fais. C'est la seule manière d'endurcir mon ***** de cerveau²⁰. »



19 David Goggins et Adam Skolnick. *Can't Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds*, Audible (livre audio), 2018, chapitre 9, « Uncommon Amongst Uncommon », à partir de 1:11:50.

20 *The Joe Rogan Experience*, 19 février 2018, épisode 1080, <http://podcasts.joerogan.net/podcasts/david-goggins>, vers 1:20:05. Traduction libre.

L'idée qu'une personne puisse consacrer volontairement, semaine après semaine, plusieurs heures de son existence à faire quelque chose dont elle n'a pas envie, voire qu'elle n'aime pas, peut sembler difficile à croire.

Pourtant, parfois, la dernière chose dont un coureur sérieux a envie est de courir, mais il enfile néanmoins ses chaussures et se met en marche. En son for intérieur, le coureur sérieux sait qu'il devra parfois patienter longtemps s'il attend que l'envie de courir lui vienne, mais aussi qu'attendre l'apparition de l'envie de courir est une erreur, un signe de faiblesse, une faille qu'il doit colmater en allant courir.

Aller courir quand l'envie n'y est pas : il s'agit tout simplement d'une réalité à laquelle ne peut se soustraire aucun coureur sérieux.

Ce paradoxe est parfaitement illustré sous la plume, une fois encore, du Brésilien Drauzio Varella :

Si j'entends quelqu'un raconter qu'il se réveille le matin avec un grand désir de courir, de nager, de pédaler ou de soulever des poids au gymnase, je ne dis rien parce que j'ai été bien élevé, mais je doute que ce soit vrai. Une telle envie peut survenir lors d'une journée ensoleillée, à la plage ou en présence d'amis, mais, au quotidien,

jamais²¹.

Lors des pires moments de flemme, les raisons que la tête fait surgir à l'esprit du coureur sérieux pour le dissuader de courir peuvent être tout aussi nombreuses qu'originales. En fait, le prétexte le plus ridicule qui soit peut alors être jugé tout à fait recevable. Pour reprendre la formule de Haruki Murakami, le coureur sérieux a un petit nombre de raisons pour s'obstiner à courir, mais un plein wagon pour abandonner²².

Toutefois, la plupart du temps, la détermination du coureur sérieux est assaillie par des pensées concernant une courbature ou une douleur bénigne dans une quelconque partie de son corps. Le coureur est alors gagné par la crainte d'aggraver son état ou, pire encore, de provoquer une blessure qui l'accuserait à un repos forcé de plusieurs jours. Le corps, fourbe, se plaint, et la tête, crédule, avale.

En toute honnêteté, il m'arrive de m'obliger à aller courir quand l'envie n'y est pas. Cela m'arrive même plutôt fréquemment. Cependant, je ne me souviens pas d'avoir regretté d'être allé courir depuis que je pratique la course à pied. Pas

21 Drauzio Varella, *Correr : o exercício, a cidade e o desafio da maratona*, São Paulo, Companhia das Letras, 2015, p. 22. Traduction libre.

22 Haruki Murakami, *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond*, Paris, Belfond, 2009, p. 76-77.

une seule fois. Ceci expliquant cela, je vais souvent courir quand je n'en ai pas envie : j'ai détecté une faille et je dois la colmater. Aussi, lors de ces moments, il m'arrive d'interpréter cette réticence à courir comme un sentiment erroné – j'ignore si un tel concept, un sentiment erroné, est même possible, mais telle est mon interprétation.

Souvent, ce sont les conditions météorologiques qui minent la détermination du coureur sérieux. Puisqu'il court plusieurs fois par semaine, le coureur sérieux s'expose à diverses conditions et affronte forcément des journées considérées comme moins favorables à la pratique de son sport. Avec l'expérience, l'ascendant qu'exerce la météo sur le coureur s'amenuise. Du moins, un peu.

L'une des tactiques les plus efficaces pour affaiblir l'influence de la météo consiste à considérer les sorties par une météo désagréable dans une perspective à plus long terme, et non pas strictement dans leur contexte immédiat au vu des conditions à l'extérieur. Par exemple, pour se préparer à subir et à endurer les sept derniers kilomètres d'un marathon – moment où un marathon commence véritablement –, rien de tel que de se forcer à effectuer une longue sortie sous une chaleur, une humidité et un soleil accablants ou lorsqu'une pluie froide agrémentée de vents puissants tombe en abondance.

Coureur sérieux, il m'est arrivé de courir dans

des conditions qui auraient convaincu n'importe quel coureur occasionnel de sécher l'entraînement. Choisir ses journées d'entraînement en fonction de la météo et au gré de ses envies est un luxe que seuls les coureurs occasionnels peuvent se permettre. L'une de ces séances a laissé dans mon esprit des traces et des souvenirs à ce jour indélébiles.

Il s'agissait de l'une des nombreuses sorties « raisonnablement longues » que je devais effectuer pour mettre des kilomètres dans les jambes en préparation pour mon premier ultramarathon en sentier – 117 kilomètres. Lorsque je suis sorti, par un matin d'été, il pleuvait abondamment déjà depuis un bon moment. Les trottoirs et les chaussées étaient parsemés de flaques d'eau. Quelques minutes à peine plus tard, avant même d'avoir évacué une seule goutte de sueur, j'étais trempé de la tête aux pieds. Cette pluie battante s'est poursuivie tout au long de la séance et n'a cessé que bien après mon retour à la maison. Curieusement, ce matin-là, j'ai couru pendant un peu plus de deux heures et parcouru plus de 23 kilomètres dans le plus pur des bonheurs.

Cette sortie fait toutefois figure d'exception dans mon cheminement de coureur. La très vaste majorité des séances d'entraînement que j'ai effectuées par une météo considérée comme défavorable étaient à l'image des conditions imposées par dame Nature ces journées-là : désagréables. Par moments,

certaines de ces sorties avaient même quelque chose de profondément odieux et personnel, comme si dame Nature avait décidé de me prendre spécifiquement pour cible, moi, parmi toutes les autres personnes présentes à l'extérieur à ce moment-là, dans le seul but de me persécuter.

L'été, une séance d'entraînement par intervalles éprouvante et interminable sous un soleil à son zénith et une chaleur humide et accablante. L'automne, une longue sortie par une journée grise et déprimante, froide, pluvieuse et venteuse où le froid et l'humidité ont tenaillé la moindre fibre de mon corps. L'hiver, par un froid si vif, si mordant, que mon corps a été incapable de se réchauffer, même après une heure et demie d'efforts, assailli par des bourrasques qui s'abattaient successivement telles des claques au visage.

Au Québec, le principal inconvénient de l'hiver pour le coureur sérieux réside dans le fait qu'il est forcé de ralentir et de renoncer à l'intensité des entraînements par intervalles et au seuil qu'il effectue à l'extérieur lors des saisons plus propices. Il s'agit d'une adaptation temporaire, le temps d'une saison, mais inévitable. Souvent enneigés et glissants, les trottoirs et les chaussées deviennent dangereux. Par mesure de précaution, les coureurs raccourcissent leurs foulées et ralentissent l'allure. Ils doivent également fournir un effort accru pour

atteindre et conserver une intensité comparable à celle qu'ils maintiennent en « temps normal », essentiellement parce que le corps augmente sa demande énergétique pour conserver sa chaleur. Par temps froid, les muscles des jambes sont plus tendus, et les foulées manquent de fluidité, particulièrement lors des accélérations. À tout cela s'ajoute le poids des vêtements supplémentaires que les coureurs doivent porter en période hivernale, poids qui s'alourdit au fil d'une séance avec l'accumulation de la sueur.

Abhorré par certains coureurs québécois, l'hiver présente pourtant des avantages non négligeables, dont l'avantage à nul autre second suivant : courir dans le froid hivernal affermit la force mentale.

Je dois admettre que mes doigts restent parfois transis longtemps après mon retour à la maison. Des gestes simples comme ouvrir une fermeture à glissière, prendre une clé dans une poche et délayer des chaussures de course deviennent des tâches ardues, voire irritantes, lorsque les mains sont engourdis par le froid. Mais cela ne m'empêche pas de penser avec un certain désir, parfois tandis que je fais couler de l'eau tiède sur mes mains pour les réchauffer, à la séance d'entraînement que je ferai le lendemain, probablement dans des conditions semblables, sachant que ces sorties ont pour avantage

de bâtir et de consolider toujours un peu plus ma détermination et ma force mentale.

L'hiver a aussi pour avantage de procurer aux coureurs sérieux un certain répit dans le travail qu'ils accomplissent pour s'améliorer et progresser en insérant dans l'année une interruption, une période d'accalmie. Les circuits de courses organisées traversant leur période creuse durant cette saison, les coureurs diminuent généralement le nombre de séances à intensité élevée qu'ils exécutent. L'hiver devient ainsi essentiellement une période de conservation et de consolidation des acquis et de préparation générale en vue de la prochaine saison de compétition. Par comparaison, dans les pays où le climat est toujours propice aux séances à intensité élevée, il n'y a, en principe, pas de saison de compétition à proprement parler, et la fenêtre d'amélioration et de progression s'étend pour ainsi dire sur toute l'année.

Les coureurs québécois sont extrêmement chanceux de vivre dans une région de la planète où les saisons sont à ce point distinctes et aux antipodes les unes des autres. L'été et l'hiver offrent des avantages qui leur sont propres, surtout lors des journées les plus intenses et désagréables. Dans son livre *Territoires inconnus*, l'acteur, auteur et ultramarathonien Patrice Godin résume parfaitement ces avantages : courir dans le froid de l'hiver permet de forger le caractère et rend plus fort physiquement

et mentalement, courir dans la chaleur de l'été, de cultiver la tolérance²³.

Les coureurs sérieux qui continuent à courir fréquemment à l'extérieur pendant l'hiver ont par ailleurs la chance d'assister à la lente évolution des conditions météorologiques qui aboutit au printemps, synonyme, à leurs yeux, de promesse de jours meilleurs, c'est-à-dire le retour à des performances satisfaisantes et encourageantes. Avec un peu de chance, ils peuvent même être témoins d'une journée atypique vers la fin de l'hiver où une variation brusque mais passagère des conditions météorologiques s'opère pour annoncer une arrivée précoce du printemps.

J'ai eu la chance de courir lors de l'une de ces journées.

Évidemment, il s'agissait d'une journée radieuse. Sur les trottoirs et les chaussées, la neige fondait, l'eau ruisselait. Quelque chose de différent était présent dans l'air. À chaque inspiration, une sensation de renouveau emplissait mes poumons et mon esprit. Des chants d'oiseaux et des odeurs qui n'avaient pas été entendus et humées depuis des mois couvraient l'habituel tumulte et les inévitables émanations des véhicules automobiles. Bref, dame Nature avait fait offrande de conditions qui

23 Patrice Godin, *Territoires inconnus*, Montréal, Les Éditions Libre Expression, 2015, p. 61-62.

évoquaient les premières journées resplendissantes du printemps... mais un mois avant l'équinoxe de printemps!

Voilà comment je peux affirmer, sans le moindre doute à l'esprit, qu'en 2019, le printemps est arrivé le 22 février, très exactement. Certes, l'hiver a riposté avec quelques journées froides et des précipitations de neige. Néanmoins, le printemps avait fait une entrée en scène remarquée cette journée-là, et le combat qu'il mène et gagne invariablement chaque année contre l'hiver venait d'être engagé.

Seuls les coureurs sérieux, ceux dont l'assiduité demeure intacte à longueur d'année et qui ne subordonnent pas la course à pied ni aux conditions météorologiques ni à leurs envies, peuvent saisir ce dont je parle.



L'une des raisons qui poussent un coureur sérieux à enfiler ses chaussures même s'il n'en a pas envie est la conservation des acquis. En fait, outre les blessures invalidantes, la perte des acquis est la principale source de préoccupation du coureur sérieux. Plus le coureur sérieux s'améliore et progresse, plus cette appréhension le gagne, plus cette appréhension pèse. Dans certains cas, cette appréhension peut même devenir *hantise*.

En règle générale, ces acquis sont de deux ordres : vitesse et distance. Dans le premier cas, il peut s'agir de la capacité à maintenir une allure donnée pour couvrir une certaine distance en un laps de temps précis; par exemple, 4 minutes 30 secondes au kilomètre pendant 21,1 kilomètres pour couvrir la distance demi-marathon en 1 heure 35 minutes. Dans le second cas, il peut s'agir de la capacité à parcourir une distance quelconque, mais généralement longue, sans trop de difficultés et sans « lendemain de veille »; par exemple, parcourir 32 kilomètres sans succomber à la tentation de la marche et sans subir de contrecoups physiques handicapants, c'est-à-dire être capable de courir dès le lendemain, signe indéniable que le corps et la tête ont assimilé ce type d'effort.

La capacité à effectuer une sortie de 32 kilomètres, la distance la plus longue dans bon nombre de programmes d'entraînement pour le marathon,

peut être très précieuse pour un coureur sérieux. La capacité à abattre une telle distance à la course avec une relative aisance n'est pas acquise du jour au lendemain; elle est le fruit d'un travail de longue haleine, d'efforts soutenus et d'une détermination totale. Il s'agit d'un processus d'apprentissage, tant pour le corps que pour la tête.

Dans mon cas, ce fut un véritable chemin de croix. Un cheminement éprouvant et douloureux qui n'était pas constitué de 14 stations ni de trois chutes, mais plutôt de deux grandes étapes profondément démoralisantes : une phase de blocage, dans les environs des kilomètres 23 et 24, et une phase d'assimilation, dans les environs des kilomètres 29 et 30.

Dans le milieu de la course à pied, le terme *mur* désigne un ralentissement considérable, voire une incapacité à courir, entre le 30^e et le 35^e kilomètre d'un marathon, difficultés en grande partie consécutives à l'épuisement des réserves de glycogène. Or, c'est précisément à un mur de cette nature que je me suis heurté lorsque j'ai entrepris d'allonger les distances de mes longues sorties lors de ma préparation pour mon premier marathon. Ce mur était immatériel, bien évidemment, mais les conséquences de la collision, elles, étaient bien réelles et brutales : ralentissement considérable, voire incapacité à courir, vers la marque des 23, 24 kilomètres. À vrai dire, après avoir couru

une vingtaine de kilomètres lors de mes séances d'entraînement, j'atteignais un point où j'avais l'impression d'avoir subi une ablation complète de mes capacités physiques et mentales.

Or, malgré ces difficultés, j'ai décidé de tenter un pari idiot : allonger la distance de ma longue sortie à 30 kilomètres d'un seul coup. À ce jour encore, j'ignore les raisons qui m'ont conduit à penser qu'il s'agissait d'une idée sensée, mais cette journée restera à jamais gravée dans ma mémoire. De tous les êtres humains en vie sur Terre cette journée-là, j'étais, assurément, le plus pitoyable d'entre eux. Pour comble de malheur, j'avais sous-estimé de trois kilomètres le parcours. Ce qui devait arriver arriva. Le mur s'est dressé, solide et élevé, et moi, déjà mou et recroquevillé, je l'ai heurté de plein fouet. Je suis parvenu à me traîner jusqu'aux alentours du 24^e kilomètre, mais j'ai ensuite dû me résigner à alterner course et marche; pour être tout à fait honnête, j'ai plutôt alterné beaucoup de marche et très peu de course. J'ai fini par baisser pavillon, le corps et la tête m'ayant abandonné. Dans un état avancé de dépit et de désillusion, j'ai parcouru à la marche la distance – presque quatre kilomètres – qui me séparait de la maison.

À la suite de cet échec, j'ai opté pour une stratégie différente : augmenter la distance de mes longues sorties d'un kilomètre à la fois, ce que je

suis parvenu à accomplir assez aisément jusqu'à ce que j'atteigne la barre des 29, 30 kilomètres. J'ai alors amorcé la seconde étape de mon chemin de croix.

Lorsque je rentrais à la maison après mes premières sorties de 29, 30 kilomètres, je devais invariablement m'étendre sur le canapé pour reprendre mes esprits. J'étais saisi de nausées, d'étourdissements et de sueurs froides et me trouvais dans un état que je qualifierais de grande faiblesse généralisée. Parfois, je devais rester allongé pendant de longs moments, réduit par l'effort que j'avais déployé à la condition de larve humaine agonisante. Si le premier obstacle était de nature physique et mentale, le second était principalement d'ordre physique. Mon corps devait tout simplement assimiler l'effort associé à courir 30 kilomètres d'un trait. Une fois cette phase d'assimilation achevée, j'ai pu allonger jusqu'à 32 kilomètres sans encombre.

Rétrospectivement, les difficultés que j'ai éprouvées en allongeant mes longues sorties étaient largement attribuables au fait que je me suis entêté à augmenter les distances en cherchant à maintenir ma vitesse cible pour le marathon, plutôt que d'effectuer mes percées en territoire inconnu à une vitesse d'endurance fondamentale. Je courais trop vite, et parfois même sous un soleil estival brûlant et une chaleur accablante.

Quoi qu'il en soit, après avoir tant souffert pour acquérir la capacité à effectuer une sortie de course à pied de 32 kilomètres, je me suis fixé comme principe personnel de tout mettre en œuvre pour préserver cet acquis, principe qu'il convient d'appeler l'impératif de la conservation des acquis. Je mets ainsi un point d'honneur à être capable de courir entre 30 et 34 kilomètres à tout moment de l'année, sans préparation autre qu'enfiler mes chaussures, même lorsqu'aucune compétition n'est inscrite à mon calendrier, et sans raison autre que la conservation de ce précieux acquis.

De temps à autre, au lendemain de l'une de ces longues sorties – alors que bon nombre d'illuminés de la course à pied conseilleraient un congé de récupération –, je m'astreins à aller courir, question d'inculquer à mon corps et à ma tête ma vision des choses, c'est-à-dire celle qui importe *véritablement* et qui prime toute revendication qu'ils pourraient chercher à faire valoir. L'objectif de ces sorties est limpide : bien faire comprendre à mon corps et à ma tête que je suis aux commandes, que je suis leur supérieur hiérarchique.



L'impératif de la conservation des acquis incite parfois un coureur sérieux à courir alors qu'il ne le devrait pas, c'est-à-dire au risque de se blesser. Mais contrairement à ce que bon nombre de personnes pourraient penser, il est rare qu'un coureur subisse une blessure grave au point de le priver temporairement de son sport au cours d'un entraînement ou d'une compétition. En fait, le plus souvent, les blessures invalidantes sont des blessures à l'origine bénignes qui se sont aggravées au point de ne plus être supportables parce que le coureur a continué à courir en se disant que la douleur finirait par s'estomper, que la blessure finirait par guérir.

Courir malgré des douleurs et des blessures peut sembler inutilement risqué, déraisonnable ou même idiot. Il n'en est rien. En fait, il y a fort à parier que les coureurs qui voient les choses ainsi aient succombé à l'alarmisme des illuminés de la course à pied.

À lui seul, l'alarmisme des illuminés de la course à pied mériterait une thèse de doctorat. Chantres extrémistes de la prudence, les illuminés de la course à pied se saisissent du moindre sujet qu'ils peuvent relier d'une façon ou d'une autre à un risque quelconque, mais préférablement un risque de blessure. Ils chérissent tout particulièrement les mises en garde et les recommandations et se

complaissent à les distribuer avec générosité. S'il fallait s'en tenir à leurs points de vue, la course à pied serait une activité hautement risquée, à moins d'observer très rigoureusement leurs conseils.

Se conformer scrupuleusement à un pourcentage précis d'augmentation du volume d'entraînement hebdomadaire. Respecter la cadence optimale en course à pied, tempérée par une marge de manœuvre d'à peine quelques pas par minute. Boire, à intervalles fixes au cours d'une séance, une quantité d'eau préalablement quantifiée par voie d'essais pour compenser les pertes de liquides corporels attribuables à la sudation. Remplacer impérativement, et peu importe leur état, les chaussures de course à l'atteinte d'un kilométrage donné. S'abstenir de courir dès l'apparition du moindre désagrément physique qui pourrait peut-être présager un possible risque de blessure éventuelle. Et ainsi de suite.

Or, comme l'expression l'indique si bien, « Trop de précautions nuit », adage qui s'applique avec d'autant plus d'à-propos en course à pied, une prudence excessive agissant souvent comme un frein à la progression. Parfois, un certain relent de jalousie – peut-être à la perspective de voir d'autres coureurs briller et les surpasser – semble même se dégager de l'alarmisme des illuminés de la course à pied. Ces adeptes et soi-disant experts de la course à pied rappellent ainsi les crabes dans les viviers de

poissonnerie qui tournent en rond indéfiniment, se piétinent sans arrêt et se nuisent, s'empêchant les uns les autres de filer vers de nouveaux horizons.

En réalité, dans son entraînement au quotidien, le risque le plus important et le plus lourd de conséquences que peut prendre un coureur sérieux est de s'offrir un jour de repos le lundi – ou lors de la première journée de son cycle d'entraînement hebdomadaire. En prenant congé en début de semaine, le coureur hypothèque son cycle hebdomadaire d'entraînement. Il ne dispose alors presque plus de marge de manœuvre pour parer aux aléas de la vie.

Mais l'alarmisme des illuminés de la course à pied a surtout pour effet de masquer une réalité inéluctable : le lot quotidien du coureur sérieux est constitué de toutes sortes de petits désagréments physiques qui se manifestent çà et là dans son corps, mais qui n'empêchent pas la pratique de la course à pied.

La plupart de ces désagréments physiques, par exemple des courbatures, des tensions musculaires, des lésions anodines et autres inconforts agaçants, s'estompent et disparaissent toutefois généralement en peu de temps, parfois même sans que le coureur s'en rende compte. S'il devait sécher l'entraînement chaque fois que l'un de ces désagréments physiques se manifestait, le coureur sérieux ne pourrait pour ainsi dire jamais. Le problème, en réalité, réside

ailleurs.

Avec l'expérience, le coureur sérieux apprend à naviguer en prêtant attention aux balises d'avertissement que constituent ces désagréments physiques pour éviter de franchir le point au-delà duquel une sensation désagréable mais supportable devient une blessure invalidante. Ce processus d'apprentissage est parsemé de moments où le coureur sérieux opte pour l'approche suivante : ignorer et courir. Puisque la plupart des désagréments physiques qui marquent le quotidien du coureur sérieux finissent par s'estomper et disparaître, cette approche semble fructueuse. Au fil du temps, le coureur sérieux en vient à l'appliquer de manière quasi systématique et sans trop réfléchir parce qu'il la tient pour une méthode éprouvée. Les choses finissent par s'embrouiller, et, lorsqu'une douleur un peu plus préoccupante se manifeste ou persiste, il peut devenir difficile pour un coureur de se résoudre à prendre quelques jours de congé pour favoriser la guérison d'une blessure encore bénigne. La raison est simple : pour savoir s'il peut continuer à courir, le coureur doit courir. C'est le serpent qui se mord la queue, un enchaînement circulaire de circonstances dont il est difficile de se dégager.

Les quelques questions que se pose l'ultra-marathonien et auteur Joan Roch pour se guider lorsqu'il a des douleurs un peu plus préoccupantes

illustrent parfaitement ce cercle – que certains qualifieraient de vicieux –, en plus d'être fort utiles à tout adepte de la course à pied, quel que soit son calibre. « Est-ce que la douleur augmente pendant l'effort? Est-ce que la douleur empire d'une course à l'autre²⁴? » S'il répond non, Roch peut continuer à courir; s'il répond oui, il court pour évaluer le seul critère qui compte vraiment à ses yeux : « Est-ce que la douleur me force à changer ma forme de course²⁵? » S'il répond négativement, alors Roch peut continuer à courir.

Mais à bien considérer les choses, le raisonnement qui conduit un coureur à enfiler ses chaussures de course pour décider s'il peut continuer à courir quand une douleur plus préoccupante persiste repose sur une prémisse à laquelle la plupart des coureurs sérieux souscrivent la plupart du temps : « ça passe, ou ça casse ». Plus un coureur sérieux a progressé et atteint un niveau qui lui procure du contentement, fruit de travail et de souffrances à l'entraînement, plus il sera réticent à prendre quelques jours de congé pour favoriser la guérison d'une blessure encore bénigne, plus il sera enclin à opter pour un raisonnement qui l'incitera à aller courir.

Autrement dit, lorsqu'une douleur plus préoccupante persiste, le coureur sérieux se trouve devant

24 Joan Roch, *Ultra-ordinaire : journal d'un coureur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2016, p. 28.

25 *Loc. cit.*

un choix déchirant : risquer d'aggraver sa blessure ou risquer de perdre son niveau d'entraînement. Placés devant cette alternative difficile, bon nombre de coureurs sérieux prennent le risque de courir en sachant pertinemment ce à quoi ils s'exposent. Voilà comment l'impératif de la conservation des acquis peut pousser un coureur sérieux à courir alors qu'il ne le devrait pas et à risquer d'aggraver une blessure bénigne au point où elle finira par devenir une blessure invalidante.

J'écris d'expérience. Il m'est arrivé d'être allé courir en étant conscient que je risquais fort probablement d'aggraver une blessure à un genou qui avait de plus en plus les apparences d'un syndrome de l'essuie-glace, un classique chez les coureurs. L'une de ces sorties s'est mal terminée, et j'ai dû rentrer à la marche. Je me suis entêté à faire fi des signaux d'alerte et enchaîné quelques autres sorties, question de vérifier si je pouvais continuer à courir. Mal m'en prit. Les douleurs me forçaient à altérer ma posture. Affligé, j'ai dû me rendre à l'évidence. J'ai pris un congé complet de quelques jours pour permettre la guérison de la blessure; je l'ai cependant fait à contrecœur, en appréhendant une régression et avec une certaine frustration.

Lorsqu'elle est pratiquée avec sérieux, la course à pied donne lieu à une situation paradoxale. Grâce aux entraînements qu'il enchaîne avec

régularité, le coureur sérieux est, en théorie, une personne en bonne santé et en excellente forme physique. Toutefois, la plupart du temps, il n'a pas cette impression.

Ce paradoxe s'impose de la manière la plus frappante à l'esprit du coureur sérieux lorsqu'il se lève le matin. Le corps est alors tendu et parcouru de raideurs, les cavités articulaires sont à sec, des sensations désagréables se manifestent çà et là, situation attribuable à la longue période d'inactivité que constitue une nuit de sommeil. Quelques heures plus tard, le coureur constatera avec soulagement que son corps a fini par se déverrouiller. Toutefois, sa toute première pensée de la journée aura tout de même été à l'extrême opposé de sa toute dernière pensée la veille, en allant au lit : « Peut-être que je n'irai pas courir aujourd'hui finalement... »

Je m'entraîne plusieurs fois par semaine depuis plusieurs années. Je dois admettre que je n'ai jamais été en aussi bonne condition physique depuis que j'ai atteint l'âge adulte. Mais, ironie du sort, j'ai très rarement l'impression d'être en pleine forme. J'imagine qu'à force de courir avec une telle régularité, en m'accordant moins de jours de congé que de jours d'entraînement, mon corps n'est jamais en mesure d'être pleinement reposé, de récupérer totalement.

En fait, les seuls moments où je jouis d'une

sensation de bien-être physique un peu plus satisfaisante surviennent lors des périodes d'affûtage. Cette sensation est toutefois illusoire : elle ne résulte pas des bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique, mais plutôt du fait que j'ai réduit mon volume d'entraînement en vue d'une compétition.



Mais tout cela importe peu à vrai dire : les douleurs, blessures bénignes et autres désagréments physiques qui constituent le lot quotidien du coureur sérieux n'ont rien d'exceptionnel. Ils sont même tout à fait conformes à la logique, la course à pied étant un sport qui fait mal et qui fait souffrir, du moins pour les coureurs qui cherchent à s'améliorer.

Lors d'un épisode de sa baladoémission *Le Grand écart*, Jean-Philippe Wauthier a tenté d'expliquer cette réalité, une autre encore, qui est passée sous silence par les illuminés de la course à pied.

Lors de cet épisode, Wauthier traite avec son invité, coureur lui aussi, de la question de l'entraînement « sérieux », c'est-à-dire lorsqu'il y a désir d'amélioration et de progression²⁶.

L'animateur raconte à son invité que lorsqu'il avait appris à des gens dans son entourage qu'il s'était blessé en jouant au hockey, certains étaient stupéfaits et lui avaient demandé pourquoi il jouait au hockey en faisant valoir que ses entraînements de course à pied devraient suffire pour assouvir sa soif de sport. Wauthier leur expliquait alors que

26 Radio-Canada, *Le Grand écart*, « Le bilan de fin d'année », épisode 29, 14 décembre 2018, <https://ici.radio-canada.ca/premiere/balados/5614/grand-ecart-wauthier-entrainement-forme/episodes/422564/bilan-blessures-sante-patrick-dion>, de 14:30 à 17:20.

le hockey, « c'est le fun », qu'il s'agit d'un sport d'équipe où l'on peut déjouer des adversaires, faire de belles passes, marquer des buts. Bref, pour lui, le hockey, contrairement à la course à pied, est source et synonyme de plaisir et de moments agréables.

Perplexe, ne comprenant pas pourquoi la course à pied ne lui procure pas autant de plaisir que le hockey, l'invité de Wauthier demande avec étonnement : « Mais la course ne te fait pas ça, toi? » Et pour bien faire valoir son point de vue, il invoque même la fameuse montée d'endorphines qui est censée se produire lors d'une sortie. Wauthier affirme : « Oui, à la fin. » « Ah non! Pendant! », réplique promptement son invité.

Wauthier s'explique en marquant une distinction entre le hockey et la course à pied. Le hockey est un sport qu'il pratique pour le plaisir et le bonheur qu'il ressent après avoir contribué à un beau moment de jeu ou marqué un but spectaculaire, alors que la course est « un sport pour avoir mal ».

Son interlocuteur est en total désaccord. Il est abasourdi et semble même outré par cette déclaration-choc. L'invité de Wauthier argue ensuite qu'il n'est pas normal qu'un coureur ait mal en pratiquant son sport, ni qu'il se blesse en tentant de s'améliorer.

Sur ce dernier point, l'interlocuteur de

Wauthier a entièrement raison. Sauf que...

Il n'y a pas que la divergence d'opinions de Wauthier et de son invité qui ressort de cet échange. Il est également manifeste que l'invité n'a pas saisi sur le moment ce que l'animateur entendait par « avoir mal ».

Lorsque l'animateur du *Grand écart* lace ses chaussures de course pour aller s'entraîner, il ne se transforme pas subitement en un être masochiste qui cherche à s'infliger blessures et souffrances physiques. Le point de vue de Wauthier est plutôt le suivant : tout coureur qui est mû par un désir d'amélioration et de progression n'aura d'autre choix que de travailler, suer, consentir des efforts et souffrir pour atteindre ses objectifs.

En course à pied, amélioration et progression sont les fruits du travail qui a été abattu à l'entraînement; il n'y a pas de raccourcis. Certes, certaines personnes semblent avoir des aptitudes congénitales pour la course à pied. Toutefois, même un coureur kalenjin qui parcourait plusieurs kilomètres à la course pour aller à l'école dès son plus jeune âge n'aura aucune chance de briller parmi les meilleurs s'il n'a pas travaillé et souffert lors de ses entraînements. Il s'agit d'une condition *sine qua non* à la concrétisation de toute espérance d'amélioration et de progression, et ce, quel que soit le talent inné du coureur.

Pour étayer son point de vue, Wauthier cite les séances d'entraînement par intervalles. Il est vrai que ces séances sont exigeantes et éprouvantes, tant physiquement que mentalement. Les sorties plus longues peuvent faire mal, elles aussi; pas celles qui sont effectuées à une vitesse d'endurance fondamentale, qui constituent, en quelque sorte, des séances récompenses, mais plutôt celles où il faut courir à une allure un peu plus rapide et soutenue, celles qui doivent être abattues, par exemple, dans le cadre d'un entraînement pour un demi-marathon ou un marathon.

Sauf exception malheureuse, les coureurs ne se blessent pas lors des séances d'entraînement par intervalles ni même lors des sorties au seuil. Toutefois, les entraînements à intensité élevée sont ponctués de moments éprouvants pour le corps et la tête. D'ailleurs, de mémoire d'adepte de la course à pied, je ne me souviens pas d'avoir aperçu un coureur travaillant à un niveau d'intensité élevé afficher sur son visage des signes de plaisir ou de bonheur.

Tout coureur qui souhaite s'améliorer et progresser doit se résigner à subir ces moments éprouvants, ces moments où il aura mal et souffrira. En revanche, plus un entraînement aura été difficile et éprouvant, plus le degré de satisfaction du coureur sera élevé au terme de la séance.

J'ignore si le poète latin Horace était un adepte

de la course à pied, mais il a prodigué, il y a plus de 2000 ans déjà, le conseil le plus judicieux qui soit pour tout coureur qui cherche à s'améliorer : « La résignation rend plus légers les maux que les dieux ne permettent pas de guérir²⁷. »



27 Horace, « Odes », Livre I, XXIV, dans *Œuvres*, Horace, Paris, Flammarion, 1967 (1990), p. 63.

J'étais animé par un tel état d'esprit lorsque, par un matin d'été ensoleillé d'une journée qui s'annonçait chaude et humide, il y a quelques années, je me suis dirigé vers une piste d'athlétisme extérieure située à environ quatre kilomètres de la maison. Voilà une distance idéale, m'étais-je dit en lançant mes chaussures de course, pour m'échauffer avant d'entreprendre un segment d'intervalles.

Au programme : une série de cinq intervalles rapides entrecoupés de segments de récupération de 200 mètres. Le premier intervalle rapide s'étendrait sur 1200 mètres, puis 200 mètres seraient retranchés à chaque intervalle subséquent jusqu'au cinquième, de 400 mètres. Pour ce qui est de l'allure, elle irait en augmentant. En bref, des intervalles rapides toujours plus courts, mais toujours plus intenses.

Malgré son intensité, cette série d'intervalles n'avait *a priori* rien d'exagéré pour mon niveau d'entraînement. Pourtant, la séance est rapidement devenue on ne peut plus éprouvante. J'ai souffert et j'ai eu mal. Tant physiquement que mentalement. Au terme du dernier intervalle, le plus court mais à la vitesse la plus rapide, je me suis soudainement senti très faible et j'ai été saisi de nausées et d'étourdissements. Je me suis dirigé vers un endroit ombragé et je me suis penché en plaçant les mains sur les genoux, convaincu que j'allais vomir.

Mon corps n'a rien expulsé en fin de compte,

mais il s'en est fallu de très peu, et j'ai eu besoin de plusieurs minutes pour retrouver mes esprits. J'ai ensuite rebroussé chemin à la course, traînant quelque peu de la patte, me disant que la distance parcourue pour m'échauffer n'était pas si idéale après tout, mais satisfait. Satisfait parce que j'avais *tout donné* sur cette piste.

Quelques années se sont écoulées depuis. De temps à autre, je repense à cette séance d'entraînement. Mais, à l'opposé du sentiment qui m'habitait sur le chemin du retour, lorsque ces souvenirs me reviennent à l'esprit, je suis incapable de réfréner la montée en moi d'une certaine déception. Je ne suis pas déçu de la séance en tant que telle, bien au contraire, mon degré de satisfaction à son égard demeurant intact à ce jour. Ce sentiment de déception dérive plutôt du fait qu'il y a eu, par la suite, des moments où il aurait fallu que j'aie tout donné et ce ne fut pas le cas. Je ne suis pas particulièrement friand d'envies de vomir, mais des nausées indiquent de manière indubitable qu'un degré d'effort exceptionnel a été fourni lors d'une séance de course à pied.

Je pense, évidemment, à toutes les séances d'entraînement par intervalles et au seuil que j'ai réalisées par la suite. Mais ce sentiment de déception concerne surtout les compétitions auxquelles j'ai pris part à ce jour et au terme desquelles je ne me trouvais pas dans un état semblable à celui dans

lequel j'étais ce chaud et humide matin d'été. Pour une raison ou une autre, je n'avais pas tout donné. Malheureusement pour moi, il s'agit de la quasi-totalité des compétitions auxquelles j'ai participé.

Mon expérience de coureur m'a amené à conclure qu'il est plus probable d'être pris de nausées et de se sentir soudainement très faible au terme d'une compétition lorsqu'il s'agit d'épreuves allant jusqu'au marathon. L'objectif premier lors de ces épreuves étant de couvrir la distance le plus rapidement possible, le coureur est davantage susceptible de pousser son appareil cardiovasculaire jusqu'à ses limites, surtout dans la dernière ligne droite de la course. Par comparaison, l'allure adoptée par un coureur lors d'un ultramarathon est beaucoup moins rapide – lors des étapes les plus avancées et lorsque l'épuisement physique et mental pèse lourd, elle est même souvent bien en deçà de l'allure de l'endurance fondamentale. Cela tient au fait que l'objectif lors d'un ultramarathon est d'abord et avant tout de gagner le fil d'arrivée.

De plus, la gestion de l'effort lors des épreuves allant jusqu'au marathon n'occupe pas une place aussi prééminente que lors des ultramarathons. Il va sans dire que le coureur doit veiller à répartir son effort en fonction de la distance à couvrir et de ses capacités, et ce, quelle que soit l'épreuve; toutefois, cet aspect n'a pas une influence aussi vitale sur

l'issue des épreuves allant jusqu'au marathon.

À preuve, il est rare qu'un coureur abandonne une course de cinq kilomètres ou même un marathon en raison d'un départ beaucoup trop rapide pour ses capacités et son calibre. En cas de débâcle, le coureur se résignera tout simplement à ralentir le rythme et à souffrir jusqu'au fil d'arrivée. Il pourra ensuite tenter d'engloutir sa déconvenue dans les profondeurs de l'oubli. Cependant, s'il s'agit d'un coureur sérieux, il y a fort à parier qu'il devra accepter de traîner le reste de sa vie le lourd fardeau que constitue une performance décevante, mauvaise fortune contre laquelle il est extrêmement difficile de faire bon cœur. En revanche, dans le cas d'un ultramarathon, une mauvaise gestion de l'effort risque d'amener le coureur à envisager très sérieusement l'abandon, tentation qui sera exacerbée par les nombreux et longs kilomètres qui séparent souvent les postes de ravitaillement les uns des autres.

Quoi qu'il en soit, il m'est arrivé une seule fois à ce jour d'être pris de malaises au point de vomir au terme d'une compétition. Mais malheureusement pour moi, mon chrono n'était pas à la hauteur de mes souffrances.

Je venais de boucler un marathon où les participants avaient dû se battre contre des vents puissants en rafales et presque constants. Il ne s'agissait pas de coups de vent qui soufflaient normalement,

soit en diagonale du ciel vers la terre ferme, mais plutôt de puissantes bourrasques à l'horizontale qui frôlaient les 50 kilomètres à l'heure et donnaient l'impression qu'un gigantesque ventilateur invisible reculant au fur et à mesure que les coureurs progressaient avait été placé devant les participants. Malgré ces conditions, je m'étais efforcé de maintenir une vitesse soutenue tout au long de l'épreuve. Après avoir franchi le fil d'arrivée, je m'étais réhydraté rapidement, puis je m'étais dirigé tout aussi rapidement vers ma voiture, où j'avais englouti une boisson d'électrolytes. Je croyais pouvoir rentrer à la maison promptement, mais un désagrément m'en a empêché : je me suis mis à vomir tripes et boyaux, régurgitant non seulement tout ce que j'avais bu après avoir franchi le fil d'arrivée, mais aussi le gel énergétique que j'avais avalé environ une demi-heure avant la fin de l'épreuve.

Quelques minutes après, croyant que j'avais suffisamment récupéré et que j'étais prêt à partir, j'ai été frappé par de violentes crampes de mollet en appuyant sur la pédale d'embrayage pour démarrer ma voiture. Je me suis précipité à l'extérieur pour marcher et calmer les douleurs. Peu après, en reprenant place dans la voiture, croyant que le pire était derrière moi, j'ai été saisi d'intenses sueurs froides et d'étourdissements. J'ai été contraint d'attendre plusieurs autres minutes avant d'être apte à conduire. J'ai fini par réussir à quitter les lieux, mais

ce soulagement a été de courte durée : j'étais encore dans un état de faiblesse avancée, et ma vision était floue. J'étais un danger public au volant. J'ai donc fait ce qui s'imposait dans les circonstances. J'ai quitté l'autoroute, puis je me suis arrêté dans un vaste stationnement pour me reposer encore un moment. Ce n'est qu'après plusieurs longues minutes de repos, et surtout après avoir avalé un Coca-Cola, que j'ai eu suffisamment de forces pour reprendre le volant et rentrer chez moi en toute sécurité.

Ces moments de malaises et de souffrances auraient très largement valu la peine si j'avais obtenu un temps satisfaisant au terme de l'épreuve. Mais même si j'avais tout donné cette journée-là, ma performance n'avait malheureusement rien d'exceptionnel. Elle se situait à peu près à mi-chemin entre mon record personnel et mon chrono le moins rapide sur la distance marathon, enregistré lors de l'épreuve où je suis devenu officiellement un marathonien. Le seul point positif était ma position aux classements général et de ma catégorie, en l'occurrence parmi le premier tiers dans les deux cas, l'objectif que je me fixe habituellement en compétition. Cette consolation n'édulcorait cependant en rien le goût amer de mon résultat.

À mon avis, des notions comme amélioration, progression, atteinte d'objectifs, belle performance et record personnel en course à pied vont de pair

avec souffrances, douleurs, malaises et autres termes évoquant des désagréments de même acabit. En fait, dans un monde idéal, je franchirais la ligne d'arrivée de toutes les compétitions auxquelles je participe comme Gabriela Andersen-Schiess a bouclé son marathon lors des Jeux olympiques d'été de 1984, à Los Angeles. L'image est exagérée, je l'admets; terminer ses compétitions dans un tel état n'est pas garant de longévité pour un coureur, aussi sérieux puisse-t-il être. J'ai toutefois l'intime conviction qu'il y a un prix à payer pour parvenir à progresser et à s'améliorer en tant que coureur : il faut être prêt à souffrir et à avoir mal, tant physiquement que mentalement.

Si la plupart des adeptes de la course à pied affirment vouloir s'améliorer et progresser, ils ne semblent cependant pas tous prêts à en payer le prix. Je croise et observe des coureurs presque quotidiennement, plusieurs dizaines chaque semaine, parfois lorsque je cours, parfois lorsque je vaque à d'autres occupations. Les séances en endurance fondamentale, les plus agréables, sont légion, et les séances à intensité plus élevée, les plus éprouvantes, mais les plus fécondes s'agissant d'amélioration et de progression, l'exception.

Peut-être ces coureurs ont-ils cédé à la peur devant l'un des spectres de prédilection des illuminés de la course à pied : le surentraînement.

Sujet en vogue et surestimé dans le monde de la course à pied, le surentraînement ne représente toutefois pas un danger aussi probable que le laissent croire les illuminés de la course à pied, et les cas avérés graves et véritablement dommageables pour la santé sont plutôt rares, du moins chez les coureurs amateurs. Ce ne sont pas des conséquences et des problèmes tels que baisse de la performance, fatigue chronique, état dépressif, insomnie, perte d'appétit et perte de poids anormale qui semblent correspondre à la réalité. À vrai dire, c'est plutôt le phénomène inverse qui semble être à déplorer, soit le sous-entraînement, particulièrement en ce qui concerne les séances à intensité élevée, ces sorties qui font mal, mais qui sont indispensables aux coureurs en quête d'amélioration et de progression.



Si souffrances, douleurs et séances éprouvantes sont indispensables à l'amélioration et à la progression d'un coureur, elles ne sont cependant pas suffisantes. Un autre ingrédient essentiel doit être présent : l'insatisfaction.

Puissant moteur d'amélioration et de progression en course à pied, l'insatisfaction joue un rôle déterminant dans le cheminement d'un coureur. Le travail seul permettra au coureur amateur de progresser quelque peu avant de plafonner; le travail et le talent inné seuls permettront au coureur d'élite de se hisser parmi les meilleurs de sa discipline, sans toutefois se démarquer de ses pairs, avant de plafonner. Cependant, combinée au travail, l'insatisfaction permettra au coureur amateur de s'améliorer et de progresser à long terme; combinée au travail et au talent inné, elle permettra au coureur d'élite de briller parmi les meilleurs sur une longue période.

Il n'est pas ici question d'une insatisfaction de l'ordre de celles qui s'amenuisent au fil du temps. Il s'agit plutôt d'un état d'insatisfaction profond et permanent par rapport à son cheminement de coureur qu'il faut entretenir et soigner en dépit des progrès et de l'atteinte d'objectifs. Il faut, en quelque sorte, faire de l'insatisfaction la toile de fond de son cheminement du coureur.

Plus concrètement, il faut éviter à tout prix d'être pleinement satisfait de ses performances, à

plus forte raison s'il s'agit d'un moment marquant, comme l'établissement d'un record personnel ou l'atteinte d'un objectif important. Cette conception des choses repose sur le principe suivant : il aurait été possible de faire mieux. Et ce principe se vérifie dans la quasi-totalité des cas de figure.

Le fait qu'un coureur termine un entraînement ou une compétition sans devoir être hospitalisé est une preuve irréfutable qu'il aurait pu fournir un plus grand effort, qu'il n'a pas tout donné. Sachant cela, et s'il pouvait reprendre cette séance d'entraînement ou cette compétition dans exactement les mêmes conditions, ce coureur réaliserait à coup sûr une meilleure performance. Il serait capable de faire mieux.

Cette façon de voir les choses permet d'entretenir un certain degré d'insatisfaction malgré les progrès encourageants à l'entraînement et l'atteinte d'objectifs en compétition. Toutefois, la mise en application d'une telle philosophie peut parfois s'avérer difficile pour le coureur, surtout lorsque des proches lui adressent leurs félicitations et manifestent une joie profonde et authentique à l'égard d'une belle performance en compétition.

Personnellement, l'insatisfaction me vient tout à fait naturellement, facilité qui découle du fait que je cultive la déception avec peu de modération.

Par exemple, au terme de mes séances d'entraînement par intervalles ou de mes compétitions, il m'est aisé de trouver une source de déception à exploiter pour entretenir et soigner mon insatisfaction. Il peut s'agir d'une petite accélération que j'ai refusé de consentir et qui m'aurait permis non seulement de renouer avec une allure un peu plus soutenue lors d'un intervalle rapide, mais aussi de la maintenir jusqu'à la fin de ce segment. Il peut s'agir d'un arrêt à un poste de ravitaillement pour boire quelques gorgées d'eau en définitive inutiles et qui a eu pour effet de briser un élan jusqu'alors bien établi. En fait, toutes les raisons sont bonnes pour générer un sentiment de déception, mais, le plus souvent, elles ont la même source : le sentiment de ne pas avoir tout donné, le sentiment que j'aurais pu faire mieux.

Voici un exemple concret. Il s'agit d'un ultramarathon urbain de 100 kilomètres auquel j'ai pris part il y a quelques années, un moment marquant dans mon cheminement de coureur, car j'établissais alors un record personnel en distance après avoir couru 40 kilomètres en territoire inconnu, tout en obtenant une place tout à fait honorable au classement général. Or, bien que cette compétition soit un fait d'armes dont je suis fier à ce jour, je ressens également en parallèle une certaine déception. Une certaine malhonnêteté même.

En fait, j'ai le sentiment de ne pas avoir tout donné, non pas parce que je n'avais ni nausées ni étourdissements en franchissant le fil d'arrivée, mais plutôt parce que je me suis permis une accélération dans les derniers 300, 400 mètres alors que, quelques instants seulement auparavant, j'avais cessé de courir pour « vaincre » à la marche, et sur quelques mètres à peine, une toute petite montée. Mon réservoir d'énergie n'était donc pas vide lorsque j'ai franchi le fil d'arrivée, ce qui signifie que j'aurais pu non seulement maintenir un pas de course sur la montée en question, mais aussi progresser un peu plus rapidement tout au long de l'épreuve. Autrement dit, avec cette accélération, de surcroît tout à fait inutile, car elle ne me permettait ni de gagner une place au classement ni de distancer un concurrent qui me rattrapait, je venais de mettre au jour le fait que je n'avais pas tout donné et, pire, que j'avais été malhonnête envers moi-même pendant presque 100 kilomètres.

Cette capacité à trouver des sources de déception m'est tellement naturelle que j'en viens parfois à penser qu'il existe une entité tapie en moi dont la seule fonction est de tout mettre en œuvre pour m'empêcher de véritablement tout donner en compétition et à l'entraînement, me permettant ainsi d'entretenir de manière permanente une certaine insatisfaction par rapport à mon cheminement de coureur. Indépendante de moi mais foncièrement

bienveillante, cette entité favorise en quelque sorte ma progression par le châtement.

Enfin, tout cela peut sembler compliqué, mais lors de cet ultramarathon de 100 kilomètres, j'aurais pu faire mieux...

Pour s'améliorer et progresser d'une compétition à l'autre, les coureurs sérieux actifs dans les circuits de courses organisées peuvent également se tourner vers l'allié le plus efficace de l'insatisfaction : le regret.

Cette forme de mécontentement se manifeste pour deux raisons : le regret d'avoir fait quelque chose ou le regret de ne pas avoir fait quelque chose. Le regret du second type est cependant plus mobilisateur et propice à générer des fruits en compétition. En fait, le coureur peut transformer le regret de ne pas avoir fait quelque chose à un moment en particulier d'une compétition – inaction – en leçon dont il peut tirer des enseignements qui le pousseront à agir la prochaine fois qu'il se trouvera dans une situation semblable – action.

Voici un exemple. Je participais à une épreuve de cinq kilomètres et venais d'aborder la dernière ligne droite de la course. Je traversais ce moment où le coureur est accablé par la difficulté de l'effort exigé pour maintenir l'allure et frappé par son impuissance devant l'érosion précipitée de ses capacités,

de sa confiance et de sa détermination; ce moment où il n'existe plus rien d'autre à l'esprit du coureur que ses souffrances et le tourment de la distance qui le sépare du fil d'arrivée. Je me trouvais alors à environ 300, 400 mètres de l'arrivée et je subissais ce moment avec désarroi.

Des cris m'ont subitement arraché à mes pensées et à mes tourments. J'ai levé la tête et constaté qu'il s'agissait d'un coureur qui cherchait à ragail-lardir des participants que nous précédions, lui et moi, en se retournant pour leur crier des mots d'encouragement. Ce coureur était en diagonale de moi, à quelques mètres sur ma gauche, mais à quelques pas seulement devant moi. Ne voyant pas de dossard sur lui, je me suis dit qu'il s'agissait probablement d'un lièvre. Il m'a cependant semblé indubitable que ce coureur n'était pas accablé par les difficultés qui m'affligeaient et qu'il m'était supérieur en calibre.

Nos regards se sont croisés brièvement. L'idée de me déplacer abruptement vers la gauche pour me positionner à quelques centimètres de ce coureur pour le suivre coûte que coûte et narguer, en quelque sorte, ses compagnons a surgi à mon esprit. Mais j'ai hésité, et le coureur a accéléré. En l'espace de quelques secondes, le coureur avait disparu de mon champ de vision, se fondant parmi d'autres coureurs, puis de mon champ de conscience, tandis

que j'étais de nouveau aspiré par mes tourments.

Je suis finalement parvenu à parcourir les mille lieues qui me séparaient du fil d'arrivée. Le soulagement qui s'est ensuivi était accompagné de bonheur, car j'avais amélioré mon record personnel, mais aussi de regret. Je déplorais de ne pas avoir osé ce geste qui m'aurait permis de retrancher les quelques secondes me séparant de la fourchette de minute inférieure, qui est, lors des épreuves plus courtes, l'équivalent d'accéder à une dimension nouvelle et supérieure. Je me suis juré d'en tirer une leçon et d'agir en conséquence la prochaine fois.



Courir sans en avoir envie. Souffrances, douleurs et blessures. Séances éprouvantes. Avoir mal. Insatisfaction. Regret... Qui-conque ne s'adonne pas à la course à pied avec sérieux pourrait se demander comment une personne peut sombrer dans une relation en apparence aussi malsaine avec une activité qui est censée procurer plaisir et bien-être.

S'il fallait que je résume la chose en un mot, je choisirais *vortex*.

Pendant plusieurs années, j'ai pratiqué la course à pied de manière irrégulière, sans chercher à m'améliorer et sans le moindre intérêt pour les compétitions. L'idée de déboursier de l'argent pour obtenir un dossard et courir parmi des centaines d'autres personnes ne m'enthousiasmait guère. Je courrais simplement pour me remettre en forme, m'offrir du temps de solitude, évacuer le stress, réfléchir aux choses de la vie. Je m'informais de la durée de mes sorties, puis, plus tard, des distances que je parcourais, mais je ne consignais aucune donnée. J'étais ce qu'il convient d'appeler un adepte du niaisage à pied. Or, sans le savoir, je courais sur les franges d'un puissant vortex.

J'ai cheminé à distance du centre de ce tourbillon pendant quelques années, avant de m'en approcher progressivement, toujours sans en avoir conscience. En d'autres termes, la course à pied

est devenue une activité de plus en plus importante dans ma vie. Puis, j'ai atteint le point de non-retour, c'est-à-dire cette zone d'un vortex où la vitesse de rotation et la force attractive sont telles que l'aspiration devient irrésistible, et j'ai été emporté.

Probablement à l'instar de tous les autres coureurs sérieux, je sais précisément à quel moment j'ai été aspiré par ce vortex : en franchissant le fil d'arrivée de mon premier demi-marathon. Ma performance en soi n'avait rien d'exceptionnel, mais j'avais bouclé l'épreuve sous le temps que je m'étais fixé. J'étais satisfait. J'étais satisfait, mais quelque chose en moi restait inassouvi. J'avais la conviction que je pouvais faire mieux, que j'étais capable de courir plus vite, de courir plus longtemps.

Mon corps était endolori d'un effort dont il n'avait pas l'habitude, mais j'étais déjà impatient de poursuivre ce que je venais d'entreprendre et de découvrir mes limites. Plus tard, j'ai compris que la présence concomitante, au lendemain d'une compétition, de courbatures et de douleurs bénignes découlant d'un effort inhabituel et d'une certaine satisfaction à l'égard de la performance instille quelque chose chez le coureur qui alimente un désir d'amélioration et de progression. Peut-être certains coureurs déplorent-ils de tels contrecoups physiques, ignorant qu'il s'agit de la manifestation même de ce que la course à pied a de mieux à offrir :

la satisfaction du travail accompli et les fruits des efforts consentis. Il y a en effet quelque chose d'éminemment gratifiant à obtenir des résultats, à récolter les fruits de son labeur, après avoir travaillé et souffert à l'entraînement.

Quoi qu'il en soit, en me préparant pour ce demi-marathon, je m'étais dit que je m'inscrirais à un marathon si mon expérience se déroulait bien, ce que j'ai fait quelques semaines plus tard. La force d'aspiration du vortex était devenue irrésistible.

Au moment où il est emporté par ce vortex, le coureur n'a pas conscience de ce qui se passe. Ce n'est que lorsqu'il a été aspiré, lorsqu'il n'y a pas de retour possible, qu'il prend la pleine mesure de ce qui lui est arrivé.

Ainsi, un jour, en jetant un coup d'œil au compte Facebook d'un coureur québécois d'expérience, j'ai été frappé de stupeur en constatant qu'il avait effectué un entraînement de 40 kilomètres, en plein froid hivernal de février de surcroît. Complètement abasourdi, j'ai tenté de rationaliser ma découverte en me disant qu'il s'agissait fort probablement d'une séance de préparation pour le Marathon de Boston, auquel ce coureur participe chaque année presque sans interruption depuis plus de 10 ans.

Néanmoins, la réflexion qui avait immédiatement surgi à mon esprit quelques instants auparavant

avait été la suivante : « Il doit être complètement fou pour courir une telle distance à l'entraînement ». Quelque temps plus tard, alors que je sirotais un café d'avant-course, le regard fixé sur un ciel encore obscur, ce moment de stupéfaction m'est revenu à l'esprit. Je me suis soudainement pris à rire : je venais, une fois de plus, de me lever à quatre heures du matin pour abattre ce genre de distance à l'entraînement.

Quoi qu'il en soit, ce qui se trouve au fond de ce vortex peut varier d'un coureur à l'autre. Toutefois, tous les adeptes de la course à pied deviennent dès lors exposés au risque de s'enfoncer dans une dépendance à leur sport.



La pratique régulière d'une activité physique est associée à de nombreux bienfaits pour la santé, y compris la santé mentale. Sport fondamentalement individuel, la course à pied est synonyme de temps de qualité avec soi-même et de moments de détente, à tout le moins lors des sorties en endurance fondamentale. Elle est propice à la réflexion et à l'introspection, car elle permet de laisser libre cours aux monologues intérieurs, en plus d'aider à évacuer le stress de la vie quotidienne. Pour un adepte de la course à pied, courir peut ainsi devenir une activité qui favorise la santé mentale.

Au fond du vortex se trouve toutefois un point par-delà lequel le coureur risque d'entretenir un attachement excessif pour la course à pied et même de sombrer dans une relation de dépendance avec son sport. Si la course était une activité qui contribuait à son bien-être mental, depuis qu'il a franchi ce point, le coureur doit absolument courir pour préserver sa santé mentale. La course à pied est devenue une nécessité quasi vitale, ce qui peut donner lieu à des comportements que d'aucuns tiendraient pour anormaux.

Ainsi, un attachement profond et fort pour la course à pied peut pousser des coureurs à mettre leur santé en péril en pleine connaissance de cause. Du moins, il s'agit de l'une des conclusions qui peuvent être tirées des réponses recueillies par des

chercheurs dans le cadre d'une enquête auprès de 1349 ultramarathoniens à la question suivante : « Si vous appreniez, avec une certitude absolue, que les ultramarathons sont néfastes pour votre santé, cesseriez-vous de vous entraîner pour des ultramarathons et de participer à des ultramarathons²⁸? » Un peu plus de soixante-quatorze pour cent (74,1 %) des coureurs ont répondu par la négative.

Dans l'article qu'ils ont publié, en 2018, pour rendre compte des conclusions de leur enquête, qui s'inscrivait dans le cadre d'une étude longitudinale amorcée en 2011²⁹, les chercheurs reconnaissent que ce constat pourrait de prime abord conduire à penser que ces coureurs sont, pour la plupart, des personnes qui ont une propension à la dépendance ou qui souffrent d'un autre trouble mental. Ils ajoutent toutefois qu'il conviendrait de reconsidérer un tel point de vue à la lumière d'autres constats qui ressortent de leur enquête, notamment que ces coureurs ne sont pas des personnes fortement portées à prendre des risques, sans toutefois développer dans

28 Martin D. Hoffman et Rhonna Krouse, « Ultra-obligatory running among ultramarathon runners », *Research in Sports Medicine: An International Journal*, volume 26, numéro 2, 2018, p. 214. Traduction libre.

29 Il s'agit de l'Ultrarunners Longitudinal TRacking (ULTRA) Study, qui suit l'évolution de l'état de santé d'ultramarathoniens principalement dans le but d'évaluer les possibles effets sur la santé de ces coureurs qui sont associés à leur entraînement.

le détail cet argument.

L'article renferme cependant un autre constat tout aussi intéressant. Les participants à l'enquête avaient également rempli une grille pour apprécier l'importance que revêtent à leurs yeux 56 raisons de pratiquer la course à pied sur une échelle de un (ne constitue pas une raison) à sept (raison très importante), raisons elles-mêmes regroupées en neuf thèmes³⁰. Or, paradoxalement, les facteurs de motivation les plus importants pour les ultramarathoniens qui ont participé à l'enquête sont associés au thème de la santé. Les participants qui ont répondu affirmativement – ceux qui arrêteraient de s'entraîner pour des ultramarathons et d'y prendre part – ont accordé une importance un peu plus élevée à la santé comparativement aux participants qui ont répondu négativement, mais l'écart est négligeable (valeur médiane de 5,7 et de 5,3, respectivement).

Évidemment, il serait hasardeux d'extrapoler les résultats de cette enquête et de les étendre à l'ensemble des coureurs qui ont été emportés par le vortex. Mais bien qu'il puisse sembler curieux, voire contradictoire, que des coureurs qui affirment courir

30 Il s'agit d'un outil mis au point dans les années 1990 pour évaluer les motivations des marathoniens nommé *Motivations of Marathoners Scales*. Les neuf thèmes sont les suivants : santé, gestion du poids, estime de soi, sens de la vie, adaptation psychologique, sentiment d'appartenance, reconnaissance, compétition et atteinte d'objectifs personnels.

pour améliorer et préserver leur santé admettent qu'ils ne cesseraient pas de s'entraîner pour des ultramarathons ni d'y participer s'ils apprenaient que leur santé serait en péril, une telle conduite est absolument en phase avec l'esprit qui anime les coureurs sérieux fortement attachés à leur sport.

Suivant les chercheurs, « il semblerait que les bienfaits accrus que [les participants qui ont répondu par la négative] associent aux ultramarathons sur les plans de l'atteinte d'objectifs personnels, de l'adaptation psychologique et du sens de la vie pourraient l'emporter sur leur désir d'améliorer et de préserver leur santé générale³¹ ».

Un attachement profond et fort pour la course à pied peut également engendrer des comportements aux conséquences moins graves, mais tout aussi dignes d'intérêt.

Par exemple, un coureur sérieux très attaché à son sport est parfois interloqué par des notions qui lui apparaissaient raisonnables auparavant, mais qui revêtent désormais une certaine étrangeté. L'une de ces notions étranges est le repos annuel, que les illuminés de la course à pied prônent avec une légèreté renversante. Si le coureur sérieux se cramponne à la réticence et au refus face à la perspective de prendre quelques jours de congé

31 Martin D. Hoffman et Rhonna Krouse, *op. cit.*, p. 218. Traduction libre.

pour guérir une blessure encore bénigne, il écartera prestement l'idée d'arrêter de courir pendant une semaine ou deux chaque année simplement pour reposer son corps et sa tête. Grotesque vue de l'esprit à ses yeux, une telle idée ne cheminera fort probablement jamais assez en lui pour atteindre ne serait-ce que la portée de son entendement.

Toutefois, si, pour une raison ou une autre, un coureur sérieux attaché à la course à pied au point d'y être dépendant est forcé de reporter ou de manquer un entraînement ou, pire encore, s'il est dans l'impossibilité de pratiquer son sport au-delà de quelques jours, il risque d'avoir des comportements qui diffèrent radicalement de sa conduite habituelle. Un coureur qui entretient une relation de dépendance avec son sport et qui est forcé à l'arrêt peut ainsi soudainement devenir impatient, irritable, voire agressif, être pris de sautes d'humeur ou avoir d'autres comportements erratiques sans aucune raison apparente. L'intensité de tels comportements inhabituels risque par ailleurs de décupler si la crainte de la perte des acquis le gagne.

Même si certains coureurs, probablement pour se rendre intéressants aux yeux d'autrui, trouvent plaisir à en parler avec amusement, exagération et parfois un brin de vantardise, la dépendance à la course à pied demeure une question sérieuse. Une question qu'il convient de mettre en opposition à

une exagération frôlant le mensonge que les illuminés de la course à pied se plaisent à propager : l'euphorie du coureur.



L'euphorie du coureur – aussi appelée *runner's high* – est une sensation de bien-être physique et psychologique supérieur que ressentent les coureurs en pratiquant leur sport. Les jambes sont légères, les foulées sont fluides et se succèdent avec une aisance inhabituelle, et les douleurs et inconforts qui se manifestaient avec insistance quelques instants à peine auparavant ont disparu comme par enchantement. Le coureur a l'impression de voler. Cette sensation de bien-être physique favorise l'état de satisfaction de l'esprit, le second élément constitutif de l'euphorie du coureur. Non seulement les pensées du coureur sont positives et stimulantes, mais elles ont également gagné une impérieuse force de persuasion. Encouragé par cette soudaine et inhabituelle facilité à courir, le coureur en vient à penser qu'il pourrait maintenir l'allure pendant des heures sans s'épuiser.

Bon nombre d'illuminés de la course à pied parlent de l'euphorie du coureur comme s'il s'agissait d'un état de jouissance suprême auquel les coureurs accèdent facilement après avoir couru quelques kilomètres. Ils parlent de ce phénomène en abusant sans vergogne de termes comme *extase*, *plénitude*, *ivresse*, état méditatif, *invincibilité*, *nirvana*.

Malheureusement, la réalité est tout autre.

Il est vrai que certaines petites douleurs et

certains inconforts qui se manifestent subitement en début de séance disparaissent parfois tout aussi rapidement quelques minutes plus tard. Pour les sensations physiques désagréables un peu plus vives, le coureur doit cependant attendre un peu plus longtemps pour jouir d'un certain soulagement, parfois plus d'une heure, selon mon expérience. Il est vrai aussi que le coureur vit parfois des moments où les pensées positives et inspirantes foisonnent et qui lui apparaissent comme des moments de bonheur pur uniques en leur genre.

Certains scientifiques disent que ce sont les endorphines, substances produites par l'organisme dont les effets sur la douleur physique sont semblables à ceux associés à la morphine, qui engendrent l'euphorie du coureur. D'autres avancent que la dopamine, qui est associée au plaisir et à la récompense, joue également un rôle déterminant dans cette sensation de bien-être.

Je ne suis pas un scientifique, mais, parfois, je me permets de révoquer ce genre d'explications en doute. L'hypothèse suivante me semble tout aussi admissible : le corps s'habitue aux sensations désagréables les unes après les autres, et généralement par ordre croissant d'intensité, soulagement fictif qui est alimenté et favorisé par le fait que l'esprit du coureur finit par vagabonder et penser à autre chose. Autrement dit, les douleurs et les inconforts

sont toujours présents, mais ils se sont fait oublier. Le corps et la tête du coureur s'habituent aux inconforts et aux douleurs bénignes, tout comme ils s'habituent à l'effort qu'implique de courir, puis de courir plus longtemps ou plus vite.

Quoi qu'il en soit, l'euphorie du coureur n'est ni aussi fréquente ni aussi facilement atteignable que le laissent croire les illuminés de la course à pied. En réalité, cette sensation se produit rarement. Très rarement même, d'après mon expérience : depuis que je pratique la course à pied, j'ai ressenti l'euphorie du coureur une seule fois.

Cette séance avait pourtant mal commencé. J'étais alors en préparation pour mon premier marathon. J'avais été aspiré par le vortex, mais je n'avais pas encore touché le fond. Quelques minutes à peine après avoir entamé ma sortie, j'étais plongé dans un monologue intérieur profondément démoralisant pour me convaincre de renoncer aux sorties en fin de journée. Je courais rarement en soirée, et, les fois où je l'avais fait, je m'étais senti beaucoup moins en forme.

C'était le cas cette soirée-là. Je progressais beaucoup plus difficilement qu'à l'habitude. Mes jambes étaient d'une lourdeur à la limite du supportable. Plutôt que de m'aider à me mouvoir, elles semblaient s'efforcer de tout mettre en œuvre pour me clouer au sol. J'avais l'estomac

ballonné et l'impression de traîner un corps devenu soudainement et inexplicablement plus lourd, immensément plus lourd. Ces sensations physiques désagréables pesaient comme un fardeau sur mon état d'esprit et attisaient la toxicité de mon monologue intérieur. Aussi, je ne comprenais pas pourquoi mon corps agissait de la sorte : je venais pourtant de le bénir de deux jours de repos.

Quelques années plus tard, j'ai compris que le corps du coureur sérieux accepte difficilement plus d'une journée de congé d'affilée, à moins qu'il s'agisse d'un repos dans le cadre d'une période d'affûtage. Lorsqu'il se remet à courir après plus d'une journée d'arrêt, le corps s'insurge avec véhémence et semble hurler au coureur : « Mais je croyais que c'était terminé la course à pied pour nous deux ! »

Quoi qu'il en soit, j'ai entamé cette séance d'entraînement en broyant du noir et je me suis rapidement résigné à l'idée que la sortie serait longue et pénible, dans tous les sens de ces termes. Mais malgré ce départ en mauvaise disposition, la séance est devenue de plus en plus tolérable, et les sensations physiques désagréables se sont estompées.

Mon objectif pour cette séance était de maintenir une allure de cinq minutes au kilomètre le plus longtemps possible, mais à tout le moins pendant 25 kilomètres, ce qui me permettrait de battre mon record de distance à cette allure. J'étais en

bonne voie d'atteindre mon objectif lorsque, vers le 18^e kilomètre, je me suis heurté à un barrage policier et été contraint de m'arrêter plusieurs longues secondes. Sur le conseil d'un résident des environs, j'ai décidé de rebrousser chemin sur environ 600 mètres pour contourner l'opération policière. Peu après m'être remis à courir, j'ai été très étonné de constater que l'atteinte de mon objectif demeurerait possible malgré le temps que j'avais perdu au barrage policier, ce qui m'a motivé à poursuivre sur ma lancée et même à allonger un peu le pas. L'euphorie du coureur s'est manifestée à ce moment-là.

Il s'agit en effet d'une sensation de bien-être physique et psychologique supérieur. Je courais encore à une vitesse soutenue pour mon niveau après une heure et demie d'efforts et après avoir traversé un début de séance des plus pénibles. Mon corps, mon esprit, mes respirations et mes foulées étaient en parfaite harmonie. Mes jambes étaient légères, presque imperceptibles. Je ressentais une sensation de flottement étrange mais agréable. Toutes les sensations physiques désagréables et toutes les pensées négatives qui freinaient ma progression avaient été remplacées par un état d'esprit de pur contentement quasi méditatif. Je courais avec une aisance qui m'était jusque-là demeurée inconnue. J'avais l'intime conviction que je pouvais poursuivre à ce rythme pendant longtemps, très longtemps encore.

Malheureusement, ma vitesse a commencé à ralentir peu après. L'euphorie du coureur a cédé sa place à la normalité, c'est-à-dire à la conscience de l'effort physique et mental du moment et à l'attente, parfois interminable, de cet instant précis où une sortie de course à pied devient bonne.

En toute logique, les probabilités de ressentir l'euphorie du coureur devraient augmenter lorsque la fréquence des sorties de course à pied s'accroît. Depuis cette séance, je suis devenu un coureur de plus en plus sérieux et assidu; j'ai atteint le fond du vortex et m'y suis installé. Pourtant, je n'ai plus jamais revu l'euphorie du coureur après qu'elle m'eut quitté cette soirée-là. Malheureusement pour moi, il ne s'agissait que d'une simple aventure d'un soir.

Bien qu'elle soit réelle, l'euphorie du coureur tant vantée par les illuminés de la course à pied est un phénomène plutôt rare et largement exagéré; elle ne fait pas partie du lot quotidien du coureur sérieux.

La normalité pour le coureur sérieux est plutôt caractérisée par le combat qu'il doit mener contre une voix intérieure qui s'exprime à coups de pensées négatives et démoralisantes. Cette voix intérieure tente de manipuler le coureur pour le mener à sa guise en lançant des assauts de manière sporadique contre sa détermination. Son objectif ultime est la prise de contrôle du monologue intérieur du coureur pour le convaincre de ralentir l'allure, d'abréger la

distance qu'il avait prévu de courir, de substituer la marche à la course.

Pour parvenir à ses fins, cette voix intérieure amène le coureur à surestimer l'intensité des inconforts et des douleurs qu'il ressent et à remettre en question, voire à regretter, sa décision d'être allé courir. Elle fausse son jugement lorsqu'il cherche à évaluer le niveau d'intensité de son effort pendant une sortie. Lors d'une journée où le coureur est un peu plus fatigué qu'à l'habitude, elle l'incite à ralentir ou tente de le persuader qu'il ne parviendra pas à maintenir l'allure visée encore bien longtemps; elle lui fait croire qu'il n'a jamais été aussi difficile d'enchaîner des foulées de toute sa vie. Lorsque les conditions météorologiques sont désagréables, elle le conduit à envisager sérieusement de raccourcir la distance qu'il avait prévu de parcourir; elle lui fait croire qu'il n'a jamais eu aussi froid ou chaud de toute sa vie.

En progressant, le coureur sérieux apprend à cohabiter avec cette voix intérieure. Il s'agit en fait de la seule avenue possible pour lui, le surgissement des pensées négatives et démoralisantes étant absolument inéluctable. Les pensées négatives et démoralisantes finissent donc par acquérir un statut de partenaire fidèle, accompagnant le coureur sérieux pour ainsi dire à chacune de ses sorties, tantôt pendant un bref moment, tantôt pendant la

quasi-totalité d'une séance.

Le moyen de défense le plus efficace pour prévenir et contrer les coups de boutoir de cette voix intérieure consiste à occuper l'esprit. Malheureusement, la voix intérieure parvient souvent à prendre le dessus. Fruits d'un travail de sape acharné et minutieux, les pensées négatives et démoralisantes finissent par ouvrir une brèche dans les défenses du coureur, et ce dernier, de guerre lasse, cède peu à peu. Quant à elle, l'euphorie du coureur monte très rarement au créneau.



L'inévitabilité des pensées négatives et dé-moralisantes et le combat contre cette voix intérieure que le coureur sérieux doit livrer lorsqu'il s'adonne à son sport constituent une réalité, une autre encore, que les illuminés de la course à pied s'efforcent de passer sous silence. Et lorsqu'ils daignent en parler, ces derniers prônent des stratégies axées sur l'évitement, l'élimination ou le refoulement des pensées négatives avec une telle frivolité qu'ils donnent l'impression de ne pas courir du tout.

Les illuminés de la course à pied ne sont cependant pas les seuls à pencher pour la légèreté : la plupart des auteurs et des experts dans le domaine de la psychologie du sport adoptent cette approche pour faire valoir leurs stratégies pour contrer les pensées négatives.

Le livre *The Champion's Mind: How Great Athletes Think, Train, and Thrive*, de Jim Afremow, en est un exemple éloquent. D'abord, l'index de cet ouvrage ne comporte qu'une seule entrée associée au sujet des pensées négatives, en l'occurrence *Negative thinking, avoiding*, formulation succincte qui résume d'ailleurs fort bien le point de vue de l'auteur. De plus, cette entrée renvoie le lecteur à une seule page dans un livre sur la psychologie sportive qui en contient plus de 260, ce qui est de nature à laisser perplexe.

Quoi qu'il en soit, dans un chapitre où il traite

de la maîtrise des habiletés mentales, Afremow évoque la légende des deux loups des Cherokees, peuple autochtone établi aux États-Unis, pour aborder la question de l'influence des pensées des athlètes sur leur performance. Cette histoire relate une discussion entre un grand-père et son petit-fils, un guerrier. Le grand-père lui explique que chaque personne est habitée par deux loups : un loup positif et bienfaisant et un loup négatif et destructeur – lesquels incarnent respectivement les pensées positives et les pensées négatives. Il ajoute que ces deux loups livrent bataille pour gagner le contrôle de la personne qu'ils habitent. Le petit-fils demande alors à son grand-père : « Quel loup gagnera³²? » Le grand-père lui répond : « Celui que tu nourris. »

Cette histoire est tout à fait mignonne, je l'admets. Presque inspirante même. Toutefois, elle simplifie à outrance la réalité et escamote un détail capital : il est impossible de se défaire définitivement du loup négatif. Le loup négatif n'abdique jamais.

Chez le coureur sérieux, il rôde perpétuellement dans un coin ou un autre de son esprit et finit toujours par revenir à la charge. Qui plus est, le loup négatif se manifeste infailliblement dans les moments où le coureur est le plus vulnérable, soit lorsque la fatigue s'est installée et a commencé à

32 Jim Afremow, *The Champion's Mind: How Great Athletes Think, Train, and Thrive*, New York, Rodale, 2013, p. 38. Traduction libre.

ronger sa détermination.

Chassez le loup négatif, et il reviendra au galop! Voilà qui est moins mignon ou inspirant, mais davantage fidèle à la réalité.

Afremow, qui a épaulé et conseillé plusieurs athlètes professionnels dans divers sports, recommande de « transformer les pensées négatives en pensées positives³³ ». Il fait valoir que les pensées négatives comme « Ça fait mal » ou « Je n'ai pas envie de faire cela » ralentissent les athlètes et accentuent les tensions musculaires, ce qui a pour effet d'amplifier la sensation de douleur. Il conseille aux athlètes de sourire lors des moments plus éprouvants et de répéter sans relâche des phrases positives, approche qui est d'ailleurs préconisée par de nombreux autres auteurs de livres qui traitent de psychologie du sport et par les illuminés de la course à pied.

Or, le principal défaut des stratégies de cette nature réside dans le fait qu'elles véhiculent, parfois explicitement mais le plus souvent tacitement, l'idée que la présence ou l'absence de pensées négatives n'est qu'une simple question de choix. Autrement dit, le coureur n'a qu'à décider de chasser les pensées négatives, et des pensées positives jailliront instantanément pour combler le vide et remplir son

esprit.

Dans le feu de l'action, le coureur est vite accablé par le degré de difficulté qu'implique de chasser les pensées négatives. Il est extrêmement difficile d'avoir des pensées positives ou de sourire quand, épuisé, le coureur rumine sans cesse le fait qu'il lui reste encore plusieurs kilomètres à parcourir pour rentrer à la maison ou franchir le fil d'arrivée ou, à bout de souffle, il est tourmenté par l'impression que les muscles de ses jambes sont en feu et que son cœur va lui déchirer la poitrine en explosant... et qu'au même moment, une voix intérieure l'exhorte, l'enjoint à ralentir l'allure, voire à cesser de courir sur-le-champ.

Dans les faits, lors des moments les plus éprouvants d'une séance d'entraînement ou d'une compétition, l'idée de chasser les pensées négatives ne surgit souvent même pas à l'esprit du coureur tellement il est dépassé par les circonstances. Et dans les rares cas où une telle idée surgit soudainement, le coureur butera inévitablement contre cette autre réalité : les pensées négatives et démoralisantes ont comme particularité d'exercer une sorte de répulsion magnétique sur les pensées positives. Extrêmement puissante, cette force répulsive est d'une efficacité redoutable pour repousser et tenir à distance les pensées positives.

Chez le coureur sérieux, les pensées positives

et les pensées négatives agissent telles les personnalités distinctes chez une personne atteinte d'un trouble de personnalité multiple : elles coexistent en lui et prennent tour à tour le contrôle de son esprit.

Fort heureusement, même s'il est impossible d'éliminer définitivement les pensées négatives, il y a moyen de les utiliser à son avantage. Pour établir un parallèle avec Afremow et la légende des Cheerokees, il est possible, en quelque sorte, de harnacher le loup négatif et de s'en servir comme moyen de traction. L'idée peut certes sembler farfelue, mais tout coureur qui pratique la course à pied depuis un certain temps a déjà vécu un moment qui ressemble à ce qui suit.

Je courais depuis quelques kilomètres déjà. Après quelques protestations d'usage, mon corps s'était résigné à faire ce que ma volonté lui dictait : courir. Au programme, rien de très exigeant, à savoir une séance d'une durée moyenne en endurance fondamentale. N'ayant pas à consulter ma montre ni à me soucier de ma vitesse, j'ai laissé libre cours à mes pensées. Peu de temps après, je constatais avec grand étonnement que, non seulement j'avais accéléré le rythme, mais que je maintenant également une allure assez soutenue depuis un moment déjà, et ce, sans m'en être rendu compte et sans en avoir fait la demande à mon corps ou à ma tête. J'avais l'impression de m'être transformé en Bill Balle après

avoir touché une boîte à objets dans Mario Kart!
J'ai immédiatement compris pourquoi.

Mes pensées avaient vagabondé pendant un moment. Puis, mon imagination m'avait entraîné dans une discussion houleuse, mais fictive, avec une personne que je connais à propos d'une quelconque tracasserie de la vie. Je ne me souviens plus de quoi il était question exactement, mais je me souviens que j'étais plongé profondément dans ce monologue intérieur depuis de plusieurs minutes et, surtout, que j'étais en colère.

Or, ce sont ces moments d'hostilité imaginaire et de pensées et de sentiments négatifs qui m'avaient énergisé et amené à allonger le pas sans que je m'en rende compte. Inconsciemment, j'avais harnaché le loup négatif et l'avais utilisé comme moyen de traction. Je venais de comprendre par l'expérience que les pensées et les sentiments négatifs peuvent pousser à agir et peut-être même de découvrir une nouvelle filière énergétique.

Ce genre de moment m'arrive encore de temps à autre, mais seulement dans des circonstances en particulier. En fait, mon expérience de coureur m'a appris qu'il est extrêmement difficile de reproduire volontairement de tels moments de colère intérieure pour en tirer avantage. Il semble que, pour accéder à l'énergie mobilisatrice des pensées et sentiments négatifs, ces pensées et sentiments doivent se

manifester dans un monologue intérieur qui s'est engagé spontanément. Lorsqu'un monologue intérieur basé sur des pensées et des sentiments négatifs est engagé de façon intentionnelle pour allonger le pas ou maintenir une allure soutenue, la durée du stimulus est éphémère, et les effets bénéfiques sont négligeables.

Seules semblent échapper à cette règle les sorties effectuées dans les heures qui suivent un événement irritant, comme une querelle houleuse avec une autre personne qui a été ponctuée de paroles hostiles de part et d'autre. Lorsque le souvenir d'un moment irritant est encore frais en mémoire, il est plus facile d'accéder à la filière énergétique des pensées et des sentiments négatifs.

Toutefois, il existe des adeptes de la course à pied qui croient possible de courir plus vite en suscitant volontairement des sentiments négatifs, en l'occurrence la haine.



Dans le milieu anglophone de la course à pied, il existe un concept qui est désigné par l'expression « *running on pure hate* », courir en carburant à la haine pure³⁴. Ce concept est relié à la théorie selon laquelle il est possible d'utiliser la haine à son avantage, c'est-à-dire pour accélérer ou soutenir un effort, lors d'épreuves d'une distance allant jusqu'à 800 mètres.

Le forum du site Web LetsRun.com comporte plusieurs fils de discussion qui traitent de ce sujet. Évidemment, des blagues de toutes sortes et des messages délibérément provocants de trolls pululent dans ces fils de discussion, brouhaha auquel s'ajoute l'impossibilité de vérifier l'identité des intervenants. Néanmoins, dans cette grande confusion, où chacun y va de ses conseils et points de vue, se trouvent plusieurs affirmations dignes d'intérêt.

Par exemple, un internaute affirme qu'il parvient à rattraper et à dépasser d'autres coureurs et à combler des écarts de 30 à 40 mètres en réalisant des accélérations de 10 à 15 secondes grâce à la haine³⁵.

34 Dans son livre *Endure: Mind, Body, and the Curiously Elastic Limits of Human Performance* (chapitre 13 de l'édition Kindle), Alex Hutchinson mentionne très brièvement ce sujet. Une recherche un peu plus approfondie a abouti à la section qui suit.

35 LetsRun.com, « Running on pure hate », fil de discussion créé le 29 juin 2017, http://www.letsrun.com/forum/flat_read.php?thread=8287025#8287900. Page consultée le 23 juillet 2020.

Un autre internaute explique que courir en exploitant la haine est une stratégie qui peut s'avérer utile un peu après la mi-parcours d'une épreuve de 800 mètres, c'est-à-dire au moment où, souligne-t-il, les choses commencent généralement à se corser pour les coureurs³⁶. Selon lui, il faut alors chercher à « briser » les autres coureurs. En maintenant l'allure, il est possible de gagner une légère avance, en accélérant, de creuser un écart, explique cet internaute.

La plupart des membres de ce forum sont d'avis que courir en exploitant la haine est une stratégie appropriée seulement pour des distances allant jusqu'à 800 mètres. Cependant, certains affirment avoir déjà utilisé cette stratégie sur de plus longues distances.

Par exemple, une internaute affirme qu'il est possible de courir les 800 derniers mètres de n'importe quelle compétition sur piste en exploitant la haine³⁷. Selon elle, il faut ménager la haine, la laisser s'envenimer et la libérer lors des deux derniers

36 LetsRun.com, « Running the 800 on pure hate », fil de discussion créé le 17 novembre 2008, http://www.letsrun.com/forum/flat_read.php?thread=2765071#2765275. Page consultée le 23 juillet 2020.

37 LetsRun.com, « Running on Pure Hate », fil de discussion créé le 12 février 2014, https://www.letsrun.com/forum/flat_read.php?thread=5635531#5635589. Page consultée le 23 juillet 2020.

tours.

Un autre internaute affirme avoir déjà couru des distances de 10 miles (16 kilomètres) en utilisant la haine comme stimulant et ajoute que ses meilleures séances d'entraînement au seuil ont été alimentées par ce sentiment³⁸. Il explique qu'il engage une discussion dans sa tête sur un sujet qui le met en colère pour pouvoir exploiter la haine. Toutefois, d'après l'expérience de cet internaute, la distance maximale pour une séance d'entraînement en carburant à la haine est de 12 miles (19 kilomètres).

Dans un autre fil de discussion, un membre du forum raconte qu'il est parvenu à courir 3200 mètres en utilisant la haine à son avantage lors d'une épreuve de qualification³⁹. Avant le début de l'épreuve, il avait appris que l'un de ses amis avait des « relations » avec une ancienne petite amie, ce qui l'avait enragé. Cet internaute affirme qu'il a réussi non seulement à utiliser la haine qu'il ressentait efficacement pendant les 3200 mètres de son épreuve, mais aussi à la répartir uniformément entre

38 LetsRun.com, « Running the 800 on pure hate », fil de discussion créé le 17 novembre 2018, https://www.letsrun.com/forum/flat_read.php?thread=2765071&page=6#8908447. Page consultée le 23 juillet 2020.

39 LetsRun.com, « Ran on pure hate for 3200m », fil de discussion créé le 20 mai 2016, https://www.letsrun.com/forum/flat_read.php?thread=7303762. Page consultée le 23 juillet 2020.

les huit tours de piste, plutôt que de la consumer entièrement dès les 800 premiers mètres. Il affirme avoir parcouru la distance de l'épreuve beaucoup plus rapidement qu'à son habitude grâce à cette répartition uniforme.

La discussion prend assez rapidement une tournure loufoque en se transformant en débat sur la divisibilité et l'indivisibilité de la haine pure, un internaute arguant que l'auteur du fil de discussion a dilué la haine en la divisant par huit et que 25 % de haine n'est pas de la haine pure. Mais au-delà des plaisanteries qui émaillent les échanges entourant ce sujet sur le forum de LetsRun.com, les coureurs qui défendent la thèse voulant que les sentiments négatifs comme la haine peuvent être exploités à leur avantage jouissent d'un appui de taille : la science.



En 2010, alors professeur adjoint de psychologie à l'Université du Maryland, Kurt Gray a réalisé trois expériences dans le cadre d'une recherche qui visait à vérifier l'hypothèse selon laquelle accomplir un geste bon ou mauvais accroît la capacité d'agir (maîtrise de soi, ténacité et force physique) d'une personne⁴⁰. L'expérience la plus intéressante est la deuxième, où 143 participants devaient tenir un poids de cinq livres le plus longtemps possible en écrivant une histoire fictive dans laquelle ils venaient en aide à une personne, causaient du tort à autrui ou avaient une interaction neutre avec quelqu'un. Cette expérience s'inscrivait dans la foulée d'une vaste revue de la littérature réalisée quelques années auparavant et dont les résultats conduisaient à penser que les événements négatifs sont plus puissants sur le plan psychologique que les événements positifs⁴¹. Pour Gray, l'idée était de vérifier si ces résultats se reproduisaient sur le plan physique, c'est-à-dire établir si la capacité d'agir d'une personne augmentait davantage si elle s'imaginait faire de mauvaises actions plutôt que de bonnes actions.

Les participants à la deuxième expérience de

40 Kurt Gray, « Moral Transformation: Good and Evil Turn the Weak Into the Mighty », *Social Psychological and Personality Science*, 2010, 1(3), p. 253-258.

41 Roy F. Baumeister, Ellen Bratslavsky, Catrin Finkenauer et Kathleen D. Vohs, « Bad is stronger than good », *Review of General Psychology*, 2001, 5(4), p. 323-370.

Gray ont tout d'abord dû effectuer un test préliminaire de levage de poids, puis l'un des trois scénarios possibles leur a été assigné. Leur histoire devait être fictive pour éviter l'évocation de sentiments de fierté ou de contrition. Dans tous les cas, les participants avaient eu pour directive d'écrire une histoire où ils employaient toute leur force physique. Les participants devaient rédiger leur histoire en tenant un poids avec leur main non dominante et cessaient d'écrire dès qu'ils le laissaient tomber.

Les résultats de cette expérience sont fort intéressants : les participants qui sont parvenus à tenir leur poids le plus longtemps sont ceux qui écrivaient une histoire dans laquelle ils causaient du tort à une personne! En moyenne, ces participants ont tenu leur poids pendant 61,4 secondes. Ceux qui rédigeaient une histoire où ils aidaient une personne ont largué leur poids après 58,2 secondes en moyenne, tandis que ceux qui inventaient une histoire où ils avaient une interaction neutre abandonnaient en moyenne après 53,5 secondes.

En somme, la capacité d'agir des participants qui s'imaginaient en train de faire quelque chose de mal, donc ceux qui avaient des pensées et des sentiments négatifs, était supérieure à celle des personnes qui pensaient à faire quelque chose de bien.

Ce constat n'a cependant rien d'étonnant : le philosophe et auteur William Lyons, par exemple,

expliquait, il y a quelques décennies déjà, que les sentiments négatifs comme la colère, la haine, la vengeance, la jalousie et l'orgueil sont des sentiments qui poussent à agir⁴², particularité qui s'était d'ailleurs révélée à moi lors de cette sortie où mon imagination m'avait entraîné dans une querelle fictive.

Or, plusieurs mots et notions associés aux définitions de certains sentiments considérés comme négatifs qui poussent à agir, nommément la colère, la haine et la jalousie, font partie du champ lexical du coureur sérieux. Plus particulièrement lorsqu'il est question de tenir ferme lors des moments éprouvants en entraînement ou en compétition, moments où toute forme d'énergie mobilisatrice, quelle qu'elle soit, est accueillie avec faveur par le coureur.

Ainsi, selon la psychologue feu Michelle Larivey, la colère est une émotion qui traduit l'insatisfaction et qui est ressentie à l'égard d'une personne – parfois soi-même – ou d'une chose faisant obstacle à notre satisfaction⁴³. Larivey précise que la colère est une « saine manifestation d'insatisfaction », une émotion qui « mobilise l'organisme en

42 William Lyon, *Emotion*. Cambridge, Cambridge University Press, 1980, p. 51-52.

43 Michelle Larivey, *La puissance des émotions. Comment distinguer les vraies des fausses*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2002, p. 55-56.

entier⁴⁴ » et qui permet à l'esprit de se concentrer sur un problème ou un obstacle. La colère déclenche des réactions physiologiques qui préparent une personne à l'attaque, à obtenir ce qui apportera la satisfaction désirée. Le rôle essentiel de la colère est de « fournir l'énergie nécessaire pour vaincre l'obstacle qui se dresse devant nous⁴⁵ ».

Quant à elle, la haine est une « colère intense doublée de désirs malveillants », une émotion qui traduit une « profonde insatisfaction » et qui est ressentie principalement envers d'autres personnes⁴⁶.

La haine pourrait donc apparaître inappropriée dans la pratique de la course à pied, car la source d'insatisfaction chez un coureur qui cherche à s'améliorer concerne généralement une performance en entraînement ou en compétition, et non pas un autre coureur. Cependant Larivey explique que, pour ressentir de la haine plutôt que de la colère, « il faut une forme de dépendance à l'égard de la source d'insatisfaction⁴⁷ », relation que bon nombre de coureurs sérieux entretiennent avec la course à pied.

« Fondamentalement, la jalousie est de la

44 *Ibid.*, p. 57.

45 *Loc. cit.*

46 *Ibid.*, p. 71.

47 *Ibid.*, p. 72.

colère⁴⁸ », explique Larivey. Il s'agit d'une colère ressentie à l'égard d'une autre personne qui a obtenu quelque chose que l'on souhaitait obtenir et qui pourrait être à notre portée, à condition de faire ce qu'il faut pour l'obtenir. Voilà pourquoi Larivey précise que la jalousie peut constituer une stimulation, notamment lorsqu'elle pousse une personne à agir⁴⁹.

Saine manifestation d'insatisfaction. Mobilisation de l'organisme en entier. Esprit concentré sur un obstacle. Réactions physiologiques pour obtenir la satisfaction désirée. Énergie nécessaire pour vaincre un obstacle. Faire ce qu'il faut pour obtenir ce qui est souhaité. Isolément, ces passages peuvent tous sembler vides de sens. Pas aux yeux du coureur sérieux.

En fait, pour le coureur sérieux qui a pris à tâche de s'améliorer et de progresser, le moindre détail, aussi infime soit-il, qui peut l'aider dans sa quête revêt de l'importance. Évidemment, l'idée n'est pas de ressentir de la haine ou de la colère envers d'autres coureurs ni de manifester de l'hostilité à leur endroit. L'objectif est plutôt de canaliser l'énergie mobilisatrice des pensées et des sentiments négatifs pour faire montre de combativité lors des moments difficiles en entraînement et en

48 *Ibid.*, p. 130.

49 *Ibid.*, p. 131.

compétition. Combativité : voilà le maître mot.

Or, l'image que cette notion fait surgir à l'esprit est celle d'un coureur qui résiste avec persévérance, qui serre les dents et fronce les sourcils, et dont l'expression faciale semble refléter de la colère, de la haine ou un sentiment de cet ordre. Il peut s'agir des moments les plus éprouvants en entraînement, par exemple au plus fort d'une séance à intensité élevée, ou en compétition, par exemple dans la dernière ligne droite d'une épreuve, parfois au coude-à-coude avec un adversaire. Canaliser l'énergie mobilisatrice propre aux pensées et aux sentiments négatifs qui poussent à agir pour faire preuve de combativité, maintenir une allure soutenue, allonger le pas : voilà, fondamentalement, ce que préconisent les tenants du « *running on pure hate* ».

Un exemple intéressant de canalisation d'énergie mobilisatrice pour faire preuve de combativité est le concept que David Goggins appelle *Taking Souls*⁵⁰, qui peut être rendu par l'expression « faire mordre la poussière à un adversaire ».

En substance, il s'agit d'une stratégie qui permet à une personne d'accéder à ses réserves d'énergie et de générer un deuxième souffle lors d'une compétition – Goggins explique toutefois que cette

50 David Goggins, *Can't Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds*, Lioncrest Publishing, 2018, p. 120-122.

stratégie peut également être utile pour surmonter n'importe quel obstacle dans la vie. Dans le cas d'un coureur, il s'agit d'un jeu psychologique auquel il joue avec lui-même, mais qui peut lui permettre de gagner un avantage tactique aux dépens d'un adversaire. Goggins précise qu'il faut tout d'abord garder à l'esprit que les douleurs, qu'elles soient physiques ou morales, sont momentanées. Puis, explique-t-il, lorsque la douleur se manifeste, il faut l'accueillir favorablement et la sentir s'estomper pendant au moins une seconde ou deux. Le coureur générera un deuxième souffle s'il enchaîne de tels moments de bravade face à la douleur et s'il résiste plus longtemps que son adversaire le croit capable. Il parviendra ainsi à faire mordre la poussière à son adversaire.

Personnellement, j'ai connu le bonheur de vivre l'un de ces moments de combativité qui m'ont permis de faire mordre la poussière à un adversaire lors d'une compétition... mais seulement après avoir moi-même subi ce sort tragique.

Je participais à un demi-marathon. Je me trouvais à environ 300 mètres du fil d'arrivée lorsque j'ai subitement entendu un coureur se rapprocher de moi. D'abord, le bruit de ses foulées, lourdes; puis, au fur et à mesure qu'il s'approchait, le bruit de ses respirations, haletantes. J'ai accéléré. Lui aussi. Il est parvenu à me rattraper. J'ai accéléré

une nouvelle fois pour rompre le coude-à-coude. Lui aussi. Côte à côte, nous courrions tous les deux à notre vitesse maximale.

Devant nous se trouvaient deux cyclistes, deux imbéciles, selon toute vraisemblance, car ils roulaient paisiblement sur le parcours de l'épreuve. J'ai crié « Attention! », mais en vain. En dépassant les cyclistes, je n'ai pu m'empêcher de pousser l'épaule de l'un d'eux pour marquer clairement l'incongruité de leur présence sur cette portion du parcours. Malheureusement pour moi, ce geste a eu pour effet de ralentir mon allure pendant une fraction de seconde, ce qui a permis à mon adversaire de gagner une enjambée sur moi, puis de se positionner devant moi au moment même où nous nous engagions dans le dernier virage, à 90 degrés, du parcours, quelques mètres avant le fil d'arrivée. Mon adversaire venait de me faire mordre la poussière. J'ai renoncé à l'idée de tenter de le rattraper.

Après avoir franchi le fil d'arrivée, nous nous sommes serré la main et avons échangé une accolade en nous félicitant l'un l'autre. Il n'y avait aucune hostilité entre nous; nous avons tout simplement été animés par un esprit de combativité. Mais, au plus fort de notre duel, lorsque nous courrions côte à côte à toutes jambes, même si je n'éprouvais ni haine ni colère envers mon adversaire, mon visage reflétait des sentiments de cet ordre. Moins d'une

seconde nous séparait au classement. Pourtant, l'annihilation avait été totale et sans équivoque. Ma déception était immense, et mon âme implorait revanche.

Cette occasion s'est présentée à moi deux ans plus tard. Lors de mes séances d'entraînement en préparation pour cette compétition, je m'étais parfois imaginé au coude-à-coude une fois encore avec ce coureur à proximité du fil d'arrivée. Chaque fois, mes rêveries avaient la même chute : je lui faisais mordre la poussière d'une manière supérieurement décisive. Puis, lorsque la liste des participants a été dévoilée, quelques jours avant l'épreuve, je me suis empressé de la consulter en espérant y voir le nom de ce coureur qui m'avait annihilé. Mon souhait fut exaucé. J'ai mémorisé le numéro de dossard du coureur, question de repérer mon adversaire dans la zone de départ.

L'affrontement de revanche tant souhaité n'a toutefois jamais eu lieu. Vers le deuxième kilomètre du parcours, après avoir effectué un virage qui amenait les coureurs à faire demi-tour, j'ai aperçu le coureur. Il était plusieurs mètres derrière moi, et je ne l'ai revu qu'après qu'il eut franchi le fil d'arrivée, quelques minutes après moi.

Toutefois, alors qu'il restait environ cinq kilomètres à l'épreuve, un duel avec un autre coureur s'est amorcé. Il s'agissait d'un coureur qui

me devançait de quelques dizaines de mètres depuis un bon moment et que je n'arrivais pas à rattraper malgré mes efforts et les secondes qu'il avait perdues à un poste de ravitaillement pour boire et récupérer le gel énergétique qu'il venait d'échapper. Lorsque je parvenais à gagner quelques mètres pour combler l'écart qui nous séparait, je perdais ce gain inévitablement quelques moments plus tard. Cependant, lorsqu'il restait environ deux kilomètres à l'épreuve, je suis parvenu à me rapprocher à quelques pas seulement de lui, puis à rester dans son sillage jusqu'à ce que nous arrivions sur les lieux où notre duel atteindrait son paroxysme, soit ces mêmes 300 derniers mètres du parcours où j'avais mordu la poussière deux ans auparavant – sans imbéciles cette fois-ci.

J'ai allongé le pas pour rejoindre mon adversaire. En constatant que j'étais sur le point de le rattraper, il a lancé « *Shit!* » en accélérant, reprenant ainsi une légère avance. Ma gorge était envahie par un goût de sang et de métal depuis quelques instants déjà. À cet instant précis, je me suis dit que je n'arriverais pas à le rattraper une autre fois. Mais j'ai puisé un peu plus profondément en moi et j'ai trouvé tout juste assez d'énergie pour une ultime accélération, laquelle m'a permis de me placer côte à côte avec mon adversaire. Nous courrions alors tous les deux à notre vitesse maximale.

Puis, mon adversaire a légèrement fléchi. Je l'ai encouragé à accélérer en lançant : « *Let's go, let's go!* », ce qu'il a fait pendant un très bref instant, avant de céder définitivement. Je venais de lui faire mordre la poussière. Moins d'une seconde nous séparait au classement. Pourtant, l'annihilation avait été totale et sans équivoque. Et cette fois-ci, elle avait eu lieu en ma faveur.

Après avoir franchi le fil d'arrivée, je me suis tout de suite dirigé vers mon adversaire pour lui serrer la main et lui faire une accolade. Peu après, il est venu vers moi, et nous avons échangé quelques mots sur notre affrontement. Avant de quitter les lieux, je l'ai remercié de ce duel mémorable. Il n'y avait aucune hostilité entre nous; nous avions tout simplement été animés par un esprit de combativité. Mais, au plus fort de notre duel, lorsque nous courrions côte à côte à toutes jambes, même si je n'éprouvais ni haine ni colère envers mon adversaire, mon visage reflétait des sentiments de cet ordre.



Inspiré par un éclairage nouveau découlant des travaux de Kurt Gray, des affirmations d'internautes qui disent courir en carburant à la « haine pure », de mes réflexions et de ma propre expérience de moments de colère intérieure en courant, je me suis résolu à entreprendre ce que tout coureur sérieux véritablement soucieux de sa progression aurait l'obligation de faire dans de telles circonstances : expérimenter.

À ce moment-là, je venais d'amorcer un enchaînement de séances d'entraînement par intervalles en vue d'une compétition sur route de cinq kilomètres. Mon objectif, sous la barre des 20 minutes, était un chrono à la fois classique et respectable pour cette distance. Ces séances d'entraînement étaient éprouvantes. Tant physiquement que mentalement. Les circonstances étaient donc idéales pour expérimenter et tenter d'accéder à la filière énergétique des pensées et des sentiments négatifs.

Conscient qu'il est extrêmement difficile d'exploiter l'énergie mobilisatrice de la frustration, de la colère ou de la haine à partir d'un monologue intérieur qui est engagé de manière volontaire, j'ai décidé de concentrer mes efforts sur l'autre dimension de la manifestation des sentiments : l'extériorité.

Je suis parvenu à mettre au point une stratégie fructueuse assez rapidement. En bref, l'idée était de

reproduire une expression faciale qui correspond à celle de la frustration ou de la colère à des moments cruciaux, c'est-à-dire quand le corps ou la tête sont sur le point de fléchir et qu'il faut accélérer l'allure ou générer un sursaut d'énergie pour la maintenir. Ainsi, lorsque je commençais à éprouver de la difficulté à maintenir l'allure cible lors des intervalles rapides, je serrais un peu la mâchoire, je fronçais les sourcils, j'accentuais le balancement de mes bras et j'expirais à fond et vigoureusement à deux ou trois reprises par la bouche. Après quelques essais, la combinaison de ces gestes me permettait instantanément d'accélérer ou de maintenir l'allure lorsque mes jambes semblaient vouloir se dérober sous moi.

Une précision d'importance s'impose au sujet de la respiration. Il est primordial de maximiser la quantité d'oxygène inspiré et la quantité de dioxyde de carbone expiré, à défaut de quoi le coureur se retrouvera très vite à bout de souffle. Il est donc tout indiqué de respirer par la bouche. Il faut par contre prendre garde de trop serrer la mâchoire ou de la serrer trop longtemps, au risque d'entraver l'entrée et la sortie de l'air. Bon nombre d'illuminés de la course à pied recommandent de respirer par le nez en tout temps, faisant valoir, notamment, que cela permet d'améliorer la qualité de l'air inspiré. Foutaises! Ne parlent de la sorte que les coureurs qui mettent tout en œuvre pour se soustraire aux séances d'entraînement le moins intenses

et ceux qui s'y soumettent mais avec une mollesse condamnable. Lorsque l'objectif est de réussir un intervalle rapide ou de boucler une épreuve le plus rapidement possible, la qualité de l'air inspiré est le cadet des soucis du coureur sérieux. L'atteinte de l'objectif doit primer toute autre considération, quelle qu'elle soit, en toutes circonstances.

Toujours est-il que lors de ma période d'expérimentation, j'ai vite constaté que la combinaison simultanée d'un serrement de la mâchoire et d'une forte expiration occasionnait un inconvénient quelque peu désagréable : je projetais des giclées de salive dans les airs qui retombaient parfois directement sur mon visage. Parfois, il m'arrivait même de sentir qu'un filet de salive pendait sur mon menton. Toutefois, le désagrément causé par cette situation s'est rapidement estompé, car après quelques jours d'expérimentation, j'arrivais à accélérer beaucoup plus aisément lorsque je tombais sous l'allure cible grâce à cette stratégie. En outre, je me suis convaincu que les giclées de salive qui atterrisaient sur mon visage étaient une indication manifeste et incontestable du niveau d'effort que je déployais : si ces giclées tombaient sur ma figure, cela voulait dire que je courais vite, partant, que je travaillais bien. Bref, j'ai fini par accueillir à bras ouverts ces petites giclées de ma propre salive sur mon visage colérique.

En peu de temps, je suis parvenu à établir une sorte d'automatisme, et le degré de concentration que je devais déployer pour reproduire les traits de la frustration ou de la colère sur mon visage avait fléchi. Un relâchement des épaules suivi de deux ou trois souffles vigoureux en refermant légèrement et brièvement la mâchoire me permettait d'accélérer et de reprendre le dessus. Si le degré de difficulté de l'intervalle rapide le commandait, j'accentuais le balancement de mes bras. Quant à elles, les giclées de salive sur mon visage semblaient avoir pris la forme d'un épiphénomène inévitable auquel il m'était impossible d'obvier.

Quelquefois, lors de ces moments d'expérimentation, mon regard croisait celui de passants ou d'autres coureurs. Ce que je voyais dans leur expression ressemblait à un mélange de curiosité et d'amusement, dans le cas des premiers, et à de la pitié moqueuse, dans le cas des seconds. Je me demandais parfois ce que ces personnes pouvaient bien se dire en apercevant un coureur complètement hors d'haleine, qui respirait bruyamment, balançait ses bras avec impétuosité et s'éclaboussait le visage de ses propres crachats. Je convenais alors avec moi-même que mon comportement donnait probablement à penser que j'avais l'esprit quelque peu dérangé. Je m'efforçais toutefois de chasser ce type d'interrogations et de réflexions pour rester concentré sur l'objectif : accélérer ou maintenir l'allure.

Et pour cause : tout coureur qui opte pour cette stratégie doit impérativement rester dans le moment présent pour qu'elle soit fructueuse. Il doit s'abstenir de parler ou, pire, de crier, ne serait-ce qu'un mot ou deux – j'écris d'expérience. Il doit rester calme et éviter de se laisser influencer par l'expression faciale qu'il affiche : frustration ou colère à l'extérieur, sérénité et maîtrise totale à l'intérieur. Après tout, il ne s'agit pas de frustration ou de colère véritables, mais plutôt apparentes.

Lorsque j'ai franchi le fil d'arrivée de l'épreuve de cinq kilomètres, j'avais atteint mon objectif, performance qui était en partie attribuable au fait que j'avais recouru à ma stratégie lorsqu'il m'était devenu plus difficile de maintenir l'allure. Mais quelques jours après, en regardant les photos publiées par les organisateurs de l'événement, j'ai constaté à la fois avec amusement et désillusion que mon visage n'exprimait absolument pas de la frustration ou de la colère : il traduisait plutôt un état à mi-chemin entre atroces souffrances et profond désarroi. Ces photos étaient toutes plus risibles les unes que les autres. De tous les êtres humains en vie sur Terre cette journée-là, j'étais, assurément, le plus pitoyable d'entre eux.



Néanmoins, un fait demeurait : j'étais parvenu à mettre au point une stratégie qui me permettait d'accéder à la filière énergétique des pensées et des sentiments négatifs. Fort de cette réussite, j'ai commencé à recourir à ma stratégie lors de mes séances d'entraînement au seuil. En poursuivant mon expérimentation, j'ai notamment découvert que les sorties au seuil les plus satisfaisantes sont celles qui sont effectuées avec un mélange de frustration ou de colère apparentes et de jusqu'au-boutisme.

Les illuminés de la course à pied conseillent aux coureurs d'amorcer chacune de leurs séances d'entraînement par une période d'échauffement, c'est-à-dire en courant à une allure lente, puis d'accélérer progressivement et de terminer par un retour au calme de quelques minutes. Cette façon de procéder permettrait aux coureurs de préparer leur corps à un effort plus intense, d'éviter de souffrir durant les derniers kilomètres après avoir dilapidé leur énergie en début de séance et d'aider leur corps à revenir à l'état de repos.

Pour ce qui est des séances d'entraînement au seuil, les coureurs seraient ainsi avisés d'insérer entre l'échauffement et le retour au calme la portion d'effort au seuil de leur sortie, soit, selon le consensus général chez les illuminés de la course à pied, 20 à 45 minutes à une vitesse située, pour

un coureur d'expérience, quelque part entre l'allure au demi-marathon et l'allure au 10 kilomètres. Plusieurs illuminés recommandent même aux coureurs d'entrecouper leur portion d'effort au seuil de quelques segments de récupération.

Or, à mon sens, les séances structurées de la sorte correspondent essentiellement à des séances d'entraînement par intervalles, à la différence que l'allure du coureur sera moins rapide. En réalité, l'approche à adopter pour réaliser l'une de ces sorties au seuil qui se distinguent par le degré supérieur de satisfaction qu'elles procurent se situe à l'opposé des recommandations des illuminés de la course à pied : courir à un rythme assez soutenu dès le début, accélérer très peu de temps après et s'efforcer de tenir le rythme jusqu'à la toute fin, sans intervalle de récupération ni retour au calme aucun.

En somme, l'idée est de courir en se donnant à fond, quelles qu'en soient les conséquences et jusqu'à la toute fin de la sortie, en soumettant le corps et la tête à des moments éprouvants dès le début, puis à des moments encore plus éprouvants le reste de la séance. La vitesse variera forcément quelque peu au cours de la sortie, mais le coureur doit avoir l'impression d'être dans un état d'essoufflement presque constamment. Pour reprendre le dessus lorsque les choses se compliquent, il suffit de respirer profondément et vigoureusement à deux

ou trois reprises en relâchant les épaules, puis d'accélérer en serrant un peu les dents et en accentuant le balancement des bras. L'intensité et la durée de l'effort que le coureur devra déployer sont telles que ses expressions faciale et corporelle différeront naturellement de celles qu'il affiche lors de ses sorties en endurance fondamentale; lors des moments les plus difficiles de la séance, le corps sera plus tendu, et le visage reflétera parfois des traits qui évoqueront la frustration ou la colère.

Contrairement à ce que pourraient avancer les illuminés de la course à pied, il n'y a ni risques ni conséquences véritablement graves – sauf coïncidence aussi malheureuse que rarissime telle une blessure subite – associés à une séance d'entraînement au seuil où le coureur conjugue frustration ou colère apparentes et jusqu'au-boutisme.

Une fois la séance terminée, le coureur aura vite fait d'oublier la peine dans laquelle il se trouvait, et un sentiment de satisfaction différent et supérieur l'emplira presque instantanément. Cet état de contentement unique découlera du fait que le coureur a couru à une intensité élevée de manière prolongée, en dépit des difficultés physiques et morales, et qu'il est allé au-delà de ce qui aurait été considéré comme « suffisant ». Un tel sentiment de satisfaction est impossible lorsqu'un coureur se borne à courir à une allure et pendant une durée qui

correspondent à un niveau d'entraînement donné.

Le subconscient du coureur enregistrera et conservera des traces de cet enchaînement de moments et sensations fort désagréables qui a abouti à un sentiment de satisfaction supérieur. Ces souvenirs dans le subconscient du coureur lui seront utiles ultérieurement, à savoir lorsqu'il revivra d'autres moments éprouvants à l'entraînement ou en compétition. Avec un peu de chance, le coureur trouvera alors un certain réconfort dans le fait qu'il a vécu et réussi à traverser des moments semblables auparavant et que leur dénouement a été un sentiment de satisfaction unique en son genre.

Bien qu'elles fassent partie de mes sorties les plus courtes en durée – une cinquantaine de minutes –, les séances d'entraînement au seuil où j'entretiens et alimente tout au long de la sortie un certain sentiment de frustration ou de colère et de jusqu'au-boutisme figurent sans conteste parmi les plus éprouvantes physiquement et mentalement. Cependant, une fois terminées, elles me procurent un degré de satisfaction sans commune mesure. Personnellement, mes sorties au seuil préférées sont celles que j'effectue sous une forte pluie d'été – idéalement agrémentée d'éclairs et de coups de tonnerre – torse nu, sans montre GPS et sans musique ni distraction auditive.

À ce jour encore, j'utilise la stratégie que j'ai

mise au point pour accéder à la filière énergétique des pensées et des sentiments négatifs quand je dois accélérer ou maintenir une allure soutenue lors de mes séances à intensité élevée. Voilà pourquoi je suis d'avis que tout coureur sceptique quant au potentiel de la filière énergétique des pensées et des sentiments négatifs devrait tenter l'expérience qui suit.

Lors d'une journée qui a été marquée ou, mieux encore, gâchée par une discussion irritante et houleuse, par exemple un échange de paroles acerbes avec un collègue de travail, un voisin ou même un inconnu, effectuez une sortie d'une distance courte à moyenne en empruntant un parcours bien connu, préférablement en boucle.

Commencez par un échauffement de quelques minutes à un rythme d'endurance fondamentale. Profitez de cet échauffement pour vous replonger dans la discussion en question en visualisant les circonstances qui ont précédé l'incident. Évitez pour l'instant de vous remémorer le moment où le différend a atteint son paroxysme ainsi que les propos acerbes tenus de part et d'autre. L'idée est de permettre à l'esprit de « s'échauffer » et de se préparer à un effort plus exigeant. Le corps et l'esprit seront fort probablement suffisamment échauffés à peu près au même moment. Le temps sera alors venu de revivre progressivement l'échange de paroles

acerbes jusqu'au moment où l'animosité a atteint son point culminant.

Lorsque la frustration ou la colère intérieure commence à monter, accélérez l'allure. Suivez l'inspiration du monologue intérieur en tâchant de faire coïncider les moments les plus vifs et houleux de la discussion avec des pointes de vitesse, que vous devez espacer avec de courts intervalles d'accalmie. N'hésitez pas à vous attarder sur des moments de la discussion où les échanges ont été particulièrement houleux. Ruminez sans modération. La sortie prendra ainsi naturellement la forme d'une séance d'entraînement de type fartlek. N'ayez aucun scrupule à reconstruire et à modifier les événements par l'imaginaire en tirant pleinement parti de vos facultés de mémoire et d'imagination, à plus forte raison s'il s'agit de vous imaginer en train de proférer des jurons et des insultes que vous n'avez pas prononcés. Envenimer la discussion dans votre imaginaire en la faussant augmentera presque à coup sûr la qualité de votre séance d'entraînement.

De retour à la maison, méditez sur votre expérience, examinez votre performance, puis inclinez-vous devant la prééminence des pensées et des sentiments négatifs!

Au moment d'écrire ces lignes, ma démarche d'expérimentation suit son cours, et je continue d'accumuler des connaissances empiriques sur cette

facette de mon cheminement de coureur. J'ai la conviction que le potentiel de la filière énergétique des pensées et des sentiments négatifs ne s'est pas encore entièrement révélé à moi. Toutefois, la stratégie que j'ai mise au point m'apparaît applicable seulement pour les séances à intensité élevée et exigeantes pour l'appareil cardiovasculaire, donc pour des distances et des durées plus courtes.



Bien que les pensées et les sentiments négatifs soient une facette incontournable des ultramarathons, générer des accélérations à coup de fortes expirations, de mimiques faciales de la colère et de giclées de salive ne constitue pas une stratégie viable lors des épreuves de cette nature. En fait, recourir à une telle stratégie à un moment autre que dans les tout derniers moments d'un ultramarathon, lorsque le franchissement de la ligne d'arrivée est chose acquise, relèverait de l'autodestruction. Les pensées et les sentiments négatifs propres aux ultramarathons sont tout simplement d'un tout autre ordre.

Lors d'une séance d'entraînement particulièrement difficile ou longue ou lors d'une compétition où il se donne entièrement, le coureur se retrouve parfois dans un lieu sombre et reculé de son esprit. Les coureurs anglophones appellent souvent ce lieu immatériel « *pain cave* », la grotte des souffrances. Cette expression représente assez bien de quoi il s'agit : un endroit reculé où le coureur ne trouve qu'obscurité et souffrances physiques et morales.

En règle générale, il est admis que les choses commencent à se dégrader fortement lors d'un marathon sur route après la barre des 30 kilomètres. Pour bon nombre de coureurs ayant déjà couru un marathon, il s'agit d'un moment attendu à la fois avec désir et appréhension; désir, car le coureur

caresse tantôt l'espoir, tantôt la conviction, de pouvoir sortir vainqueur de ce moment; appréhension, car le coureur a aussi pleinement conscience des souffrances qu'il subira. Après une trentaine de kilomètres, l'épuisement physique et moral atteint son paroxysme, et la seule raison qui incite le coureur à poursuivre son chemin est l'absurdité que revêtirait un abandon à une étape aussi avancée de l'épreuve. Le coureur se retranche alors derrière ses pensées et ruminations et endure ses souffrances physiques et morales en se disant que la fin approche, qu'il ne lui reste plus que quelques kilomètres à parcourir. Il a pénétré dans la grotte des souffrances et n'en ressortira souvent que peu avant le fil d'arrivée ou, dans le pire des cas, seulement lorsqu'il l'aura franchi.

Lors d'un ultramarathon, le coureur sombre également dans la grotte des souffrances. Habituellement, il s'y retrouve même à plusieurs reprises au cours d'une même épreuve. Toutefois, la grotte des souffrances des ultramarathons est un lieu bien plus sombre et reculé de l'esprit, un lieu autrement plus accablant parce que l'épuisement physique et moral risque de décupler lorsque le coureur constate, généralement avec effroi, sinon une profonde démoralisation, qu'il lui reste encore plusieurs dizaines de kilomètres à parcourir avant de franchir le fil d'arrivée.

Cette particularité a pour corollaire l'apparition d'une brèche psychologique : la tentation de l'abandon, qui est l'une des différences fondamentales entre les ultramarathons et les épreuves classiques sur route allant jusqu'au marathon. Plus le coureur s'attarde sur cette brèche, plus il l'élargit. Plus la brèche s'agrandit, plus le coureur risque de s'y engouffrer, et plus les risques d'abandon augmentent. En revanche, plus le coureur agrandira cette brèche sans succomber à la tentation de l'abandon, plus son degré de soulagement et de contentement sera élevé lorsqu'il aura quitté la grotte des souffrances.

En règle générale, les moments les plus difficiles d'un ultramarathon surviennent pendant le dernier quart de l'épreuve. Les souffrances physiques et morales atteignent alors leur point culminant. Les appels à l'abandon du corps et de la tête se font entendre avec une véhémence et une persuasion sans précédent. Le coureur sombre alors dans les plus éprouvantes des grottes des souffrances, lieu que l'ultramarathonien Rob Krar appelle « *dark place* » et moment qu'il dit désirer ardemment et craindre en même temps⁵¹. Peu d'ultramarathoniens parlent de ce lieu. À leur décharge, il est vrai que la grotte des souffrances est un lieu difficile à décrire.

Réduite à sa plus simple expression, la grotte

51 Sierra Club, *Rob Krar: Chasing the Distance*, 5 janvier 2016, <https://www.youtube.com/watch?v=MCJrdpOb27c>. Page consultée le 23 juillet 2020.

des souffrances est l'espace de temps qui sépare l'épuisement physique et mental de la rupture. Il s'agit d'un moment que le coureur doit traverser seul et sur lequel il a très peu d'emprise. La durée de ces moments est variable, mais plus elle est longue, plus les souffrances s'approcheront de la limite du supportable, plus la tentation de l'abandon gagnera en domination.

Un passage dans la grotte des souffrances se divise en trois étapes : l'entrée, l'immersion et la sortie. L'entrée dans la grotte des souffrances est souvent si brusque, telle une chute précipitée dans un gouffre, que le coureur n'a même pas le temps de prendre conscience de la situation dans laquelle il s'enfonce. La sortie survient, elle aussi, souvent très vite, mais après une longue et éprouvante période de souffrances et d'isolement moral : l'immersion.

Parfois, après avoir quitté ce lieu sombre et reculé de son esprit, le coureur, fort de sa victoire sur ses souffrances physiques et morales, vit une sorte de renaissance mobilisatrice. Il est alors engaillardi par l'impression que les dizaines de kilomètres parcourus jusqu'alors n'ont eu presque aucune incidence sur ses jambes et son moral. Toutefois, dans la très vaste majorité des cas, le coureur se berce d'illusions.

La grotte des souffrances est un lieu sombre et reculé de l'esprit où pessimisme et pensées négatives

et démoralisantes règnent en maîtres. Un trou noir qui amène le coureur à interpréter et à analyser le moindre élément constitutif de son univers immédiat dans un sens qui nourrit et amplifie ses souffrances physiques et morales. Un poste de ravitaillement qui tarde à apparaître à la vue du coureur, la racine contre laquelle il vient de buter, un inconfort qui tarde à s'estomper, par exemple, sont des sources d'irritation qui accentuent les souffrances et la démoralisation.

Les champs de vision et de conscience du coureur rétrécissent. Les interactions avec d'autres personnes deviennent difficiles, voire impossibles. Le temps ne semble plus exister. Le coureur a l'impression d'être seul dans un univers infini de souffrances et d'avoir sombré dans une dépression. Tout ce qui subsiste dans sa tête est la conscience de s'être enlisé dans les abîmes les plus profonds de son esprit et d'y être coincé sous une sorte de lourdeur immatérielle mais néanmoins écrasante. La grotte des souffrances amène le coureur aux limites de ce qui lui semble tolérable pour l'être humain. Les enseignements tirés des livres sur la psychologie sportive, les pensées positives et les conseils des illuminés de la course à pied n'y sont d'aucune utilité.

Dans la grotte des souffrances, le coureur est seul, à nu, en quelque sorte, et se sent vulnérable comme jamais auparavant dans toute sa vie. Parfois,

s'il est très chanceux, il aperçoit ce qui lui semble être une piste de sortie, une brèche infime dans la paroi de la grotte par laquelle s'écoule un très mince, presque imperceptible, filet de lumière. Il est toutefois extrêmement difficile pour le coureur d'exploiter une telle brèche à son avantage, car la grotte des souffrances engloutit prestement tout ce qui est susceptible de concourir à la sortie de ses entrailles.



Inévitables. Voilà ce qui caractérise les passages dans la grotte des souffrances lors d'un ultramarathon. Il est toutefois possible de déployer des stratégies qui permettent de distancer ces moments dans le temps. Ces stratégies ont toutes un point en commun : elles consistent à occuper l'esprit pour le distraire.

En 2009, alors qu'il prend part au Tahoe Rim Trail, une boucle de 265 kilomètres et 7400 mètres de dénivelé positif cumulé autour du lac Tahoe, situé à cheval entre la Californie et le Nevada, Kilian Jornet imagine des histoires qui pourraient lui arriver pour l'aider à maintenir le rythme et à penser à autre chose que courir, le parcours ou son alimentation. Par exemple, tantôt il est un évadé de prison qui se cache dans un boisé, tantôt, un Amérindien à la poursuite de Blancs qui ont incendié son campement⁵².

La même année, lors de sa deuxième participation – et deuxième victoire d'affilée – à l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, Jornet, seul dans l'obscurité de la nuit, s' imagine être un fugitif qui fuit la police à travers les montagnes, un chevalier médiéval qui se sauve d'une armée à ses trousses ou un homme qui pourchasse des incendiaires qui ont mis le feu à sa maison⁵³.

52 Kilian Jornet, *Correr ou Morrer*, Alfragide, Lua de Papel, 2011, chapitre 3, édition Kindle.

53 *Ibid.*, chapitre 6.

Lorsqu'il franchit le 130^e kilomètre (81^e mile) de la San Diego One Day, David Goggins est dans le pire état physique et mental de toute son existence. Plus aucun signe de vie n'est perceptible dans ses yeux. Goggins a cessé de courir quatre heures auparavant. Depuis, il marche, mais très difficilement et, surtout, lentement. Trop lentement, même. La femme de Goggins lui apprend qu'il ne réussira pas son défi en progressant à ce rythme. Il se met à réfléchir. Des souvenirs d'enfance lui reviennent alors à l'esprit.

Enfant, Goggins avait de temps à autre le privilège de prendre un biscuit ou deux dans une jarre que sa mère parvenait à remplir même lors des pires moments de difficultés financières. À San Diego, il se remémore la joie et la gratitude qu'il éprouvait lorsqu'il avait la permission de prendre un biscuit dans cette jarre. Goggins s'inspire alors de ces souvenirs pour mettre au point une stratégie qui l'aidera à reprendre le dessus : une jarre à biscuits imaginaire⁵⁴. Mais dans cette jarre, ce ne sont pas des biscuits qu'il dépose, mais plutôt ses réussites. Par exemple, lorsqu'il est parvenu à obtenir son diplôme d'études secondaires après avoir dû étudier considérablement plus que ses compagnons d'études; lorsqu'il est parvenu à perdre plus de 45 kilogrammes en moins de trois mois pour

54 David Goggins, *Can't Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds*, Lioncrest Publishing, 2018, p. 187-188.

être admis dans les Forces navales des États-Unis; lorsqu'il est parvenu à vaincre sa peur malade de l'eau; ou lorsqu'il a terminé le programme d'entraînement BUD/S, et ce, parmi les meilleurs de son groupe.

Mais Goggins ne se contente pas de simplement évoquer ces souvenirs. En fait, il se replonge dans l'état d'esprit qui l'habitait lors de ces moments marquants de sa vie, activant du même coup son système nerveux sympathique. Son adrénaline monte, et la douleur diminue juste assez pour qu'il puisse marcher plus rapidement, puis courir et finalement réussir son défi. Plus tard dans sa vie, Goggins utilisera sa jarre à biscuits imaginaire lors de moments particulièrement difficiles, notamment lors d'ultramarathons.

N'importe quelle stratégie pour esquiver la grotte des souffrances est valable lors d'un ultramarathon, même la plus ridicule d'entre elles. L'essentiel est qu'elle porte ses fruits, c'est-à-dire qu'elle permette d'espacer les passages dans la grotte des souffrances, qu'elle retarde un peu l'inévitable.

Ainsi, lors de ma première tentative aux 100 miles (160 kilomètres), distance classique dans le milieu des ultramarathons, l'ex-présentateur de nouvelles Bernard Derome est sorti de sa retraite pour faire le point sur ma situation.

Mon sac d'appoint m'attendait à un poste de ravitaillement situé un peu après la mi-parcours de cette compétition. J'ai profité d'un arrêt à ce poste pour enfiler des vêtements propres et me reposer un moment, mais, surtout, pour me changer les idées. Cette pause s'imposait : peu de temps auparavant, avant d'avoir franchi la moitié du parcours, j'avais subi deux passages éprouvants et assez rapprochés dans la grotte des souffrances.

Peu après avoir regagné les sentiers, je vivais une sorte de renaissance mobilisatrice. Mes jambes et ma tête semblaient avoir retrouvé la fraîcheur qu'elles avaient lorsque je me trouvais derrière la ligne de départ, environ 16 heures auparavant. Je l'ignorais encore, mais je me berçais d'illusions. Derome est intervenu à ce moment-là, tout d'abord dans le cadre d'un monologue intérieur tout à fait spontané, puis à haute voix, lorsque j'étais seul sur les sentiers. Au cours de l'une de ses interventions, Derome a même affirmé qu'il tenterait d'entrer en communication avec moi pour réaliser une entrevue en direct sur le terrain.

Voilà comment, vers trois heures du matin d'une nuit d'août, quelque part dans une forêt en Pennsylvanie, aux États-Unis, j'ai accordé une entrevue exclusive et en direct, bien que fictive, à Bernard Derome. Ce scénario imaginaire, naturellement ponctué de la formule classique de Derome

« si la tendance se maintient », m’a diverti environ deux heures. Mais plus que tout, il m’a permis d’espacer les passages dans la grotte des souffrances.

Évidemment, l’inévitable a fini par se produire.



Curieusement, malgré le fait qu'elle soit synonyme d'intenses douleurs physiques et morales, la grotte des souffrances des ultramarathons vient à gagner une mystérieuse force d'attraction, généralement dès les premières heures qui suivent la fin de l'épreuve où a eu lieu la toute première expérience. La participation à d'autres ultramarathons non seulement confirmera et consolidera la force d'attraction qu'exerce la grotte des souffrances sur le coureur, mais engendrera, puis alimentera chez lui une vive attirance pour ce lieu sombre et reculé de son esprit.

Je soupçonne d'ailleurs cette attirance pour la grotte des souffrances d'être l'une des principales raisons qui expliquent la propension partagée par bon nombre d'ultramarathoniens à allonger constamment les distances, à chercher des défis toujours plus difficiles. La plupart de ces coureurs avancent des raisons comme le dépassement de soi ou le désir de repousser leurs limites en faisant référence à des notions concrètes comme des distances, des temps et des dénivelés positifs cumulés.

Or, je crois que les ultramarathoniens sont mus, à un degré plus important que la plupart d'entre eux ne voudraient l'admettre, par un désir irrépessible de revivre ces moments intenses de souffrances et d'isolement dans l'espoir de ressortir triomphants de la grotte des souffrances après s'y être abîmés

plus profondément que jamais auparavant.

Les distances, les temps, les dénivelés cumulés et les autres données de ce genre sont des notions utiles et significatives lors de conversations avec d'autres coureurs et d'autres personnes. Cependant, ce sont les moments passés dans la grotte des souffrances qui constituent l'aune véritable à laquelle un ultramarathonien évalue en son for intérieur ses capacités et sa détermination en tant que coureur. Il s'agit de la preuve, la seule qui compte vraiment à ses yeux, qu'il est parvenu à se dépasser et à repousser ses limites et son seuil de rupture.

Quoi qu'il en soit, rares sont les coureurs qui reconnaissent cette attirance pour la grotte des souffrances. Toutefois, les propos et les agissements de quelques figures de proue du monde des ultramarathons témoignent de cette réalité.

Par exemple, plusieurs mois avant sa deuxième participation à La Diagonale des Fous, une compétition de 166 kilomètres et 9611 mètres de dénivelé positif cumulé sur l'île de La Réunion, l'ultramarathonien Florent Bouguin affirmait dans une entrevue qu'il souhaitait « courir pour avoir mal⁵⁵ » lors de cette épreuve.

Dans un portrait publié dans le magazine

55 Emmanuel Guermeur, « Je souhaite courir pour avoir mal », *Le Quotidien de la Réunion*, 5 février 2019.

explore, Rob Krar, l'un des rares ultramarathoniens à parler de ce lieu qu'il appelle « *dark place* », explique que ses moments dans la grotte des souffrances ont été une source d'apprentissages et ajoute : « Je pourrais arrêter [de courir] à tout moment si je le voulais, mais, pour moi, c'est une expérience tellement magnifique d'être capable de maîtriser cette douleur, de l'accueillir et de travailler avec elle⁵⁶. »

Lorsqu'il gagne pour une première fois la Western States Endurance Run, en 1999, Scott Jurek ressent une grande joie d'être parvenu à pousser son corps et sa tête au-delà de ce qu'il considérait comme la limite extrême de ses capacités, puis de les avoir poussés encore plus loin. Mais malgré sa victoire, il est insatisfait : il veut explorer plus en profondeur cet espace qui sépare l'épuisement de la rupture, en savoir plus sur son corps et sa détermination⁵⁷.

Presque 16 ans plus tard, en poursuivant cette même quête sur le Sentier des Appalaches, aux États-Unis, Jurek deviendra le protagoniste de

56 *Profile: Ultra-Runner Rob Krar*, « explore », article publié dans le numéro d'automne 2015, https://www.explore-mag.com/Profile_Ultra-Runner_Rob_Krar. Page consultée le 23 juillet 2020. Traduction libre.

57 Scott Jurek et Steve Friedman. *Eat and Run: My Unlikely Journey to Ultramarathon Greatness*, Londres, Bloomsbury, 2013, p. 104.

l'un des exemples les plus éloquents et intéressants de cette attirance que ressentent les ultramarathoniens pour la grotte des souffrances.



En mai 2015, Jurek entreprend la traversée, du sud vers le nord, du Sentier des Appalaches, un réseau de sentiers qui s'étend sur plus de 3500 kilomètres et traverse 14 États. Son objectif n'est pas seulement de réussir la traversée : il souhaite également battre le record de vitesse avec assistance. Jurek a calculé qu'il devra parcourir en moyenne près de 80 kilomètres par jour pendant 46 jours pour y parvenir, accumulant chemin faisant environ 304 000 mètres de dénivelé positif et négatif.

Or, coureur blanchi sous le harnais, Jurek sait pertinemment ce qui l'attend sur ces sentiers : des passages dans la grotte des souffrances tous les jours pendant 45 jours d'affilée et de plus en plus longs et éprouvants. Mais Jurek n'y peut rien : il est dominé par son attirance pour ce lieu sombre et reculé de l'esprit.

Considéré comme l'un des plus grands ultramarathoniens de tous les temps, Jurek possède indéniablement l'expérience et les qualités physiques et mentales nécessaires pour réussir ce défi, qu'il relate dans *North: Finding My Way While Running the Appalachian Trail*, livre qu'il a rédigé conjointement avec sa femme, Jenny. Entre 1999 et 2008, Jurek a notamment gagné la Western States Endurance Run sept fois d'affilée, le Spartathlon, une épreuve de 246 kilomètres reliant Athènes à Sparte,

trois fois d'affilée, la Badwater 135 à deux reprises et la Hardrock Hundred Mile Endurance Run une fois.

Jurek fait partie des coureurs qui ont séjourné chez les Tarahumara, au Mexique, en 2006 pour se mesurer à ce peuple adepte de la course à pied sur de longues distances, histoire qui est relatée dans l'ouvrage classique *Born to Run : né pour courir*, de Christopher McDougall.

Lorsque l'idée de traverser le Sentier des Appalaches prend naissance dans son esprit, Jurek est à l'aube de la quarantaine et se trouve à un tournant de son cheminement de coureur. L'apogée de sa carrière est derrière lui, et il est rattrapé par un engagement qu'il avait pris, particulièrement auprès de Jenny, celui de renoncer aux compétitions à 40 ans. La traversée du Sentier des Appalaches se présente ainsi comme le plus grand défi de sa vie, le chef-d'œuvre qui couronnerait ses exploits et sa carrière de compétiteur. Mais plus que tout, Jurek souhaite revivre, possiblement pour une dernière fois, ces moments où il est allé au-delà de ce qu'il considérerait comme l'extrême limite de ses capacités. Autrement dit, il veut retourner dans les abîmes les plus profonds et sombres de son esprit.

Jurek sera servi bien au-delà de ce qu'il espérait. En effet, bien que ce dernier ne mentionne pas la grotte des souffrances explicitement

dans son ouvrage, il est manifeste qu'il a passé progressivement de plus en plus de temps dans ce lieu, jusqu'au point d'y élire domicile.

Les problèmes surviennent assez rapidement pour Jurek sur le Sentier des Appalaches, et ce sont des douleurs physiques qui le tourmentent tout d'abord dans la grotte des souffrances. Cinq jours seulement après avoir entrepris son défi, Jurek est incommodé par des douleurs au genou droit. Physiothérapeute de formation, il diagnostique un syndrome fémoro-patellaire le lendemain matin, avant de s'élancer pour abattre sa journée de travail. À la fin de la journée, après avoir surmené sa cuisse gauche des heures durant pour soulager son genou droit, Jurek est contraint d'ajouter un autre diagnostic : claquage musculaire du quadriceps gauche.

Lors du septième jour, les douleurs sont telles que Jurek est forcé d'admettre qu'il n'a jamais autant souffert de toute sa vie. « J'ai été blessé par le passé, démoralisé et abattu, écrit-il. Mais il y avait quelque chose de différent cette fois-ci⁵⁸. » Il prend alors conscience de l'existence de deux types de douleurs : des douleurs qu'il connaît depuis des décennies, des douleurs qui catalysent et le rendent plus fort, et des douleurs qui ont l'effet contraire, des douleurs qui le vident, qui lui donnent l'impression

58 Scott Jurek et Jenny Jurek, *North: Finding My Way While Running the Appalachian Trail*, Londres, Random House Books, 2018, p. 67. Traduction libre.

de se désintégrer et d'abandonner des parties de lui-même sur les sentiers. Les douleurs qui l'accablent depuis deux jours sont du second type.

Rapidement, une remise en question des motivations à l'origine de ce défi s'ajoute aux douleurs. Jurek en vient même à se dire qu'il est peut-être trop vieux pour réussir la traversée du Sentier des Appalaches. La tentation de l'abandon surgit à son esprit, et l'appel est fort : la grotte des souffrances est un lieu sombre et reculé de l'esprit où pessimisme et pensées négatives et démoralisantes règnent en maîtres.

Au moment même où, seul sur les sentiers, il se dit qu'il a touché le fond et qu'il ne peut imaginer les choses empirer, Jurek entend la voix de David Horton, qui, 24 ans auparavant, avait établi un record sur ces mêmes sentiers, dans la même direction. Profondément démoralisé, Jurek lui parle des moments difficiles qu'il traverse, puis les deux hommes amorcent une descente qui les conduira à un point de rencontre avec Jenny, qui assure le ravitaillement en nourriture, eau et autres nécessités à différents croisements routiers à l'aide d'une fourgonnette. Jurek est sur le point de fondre en larmes. À cet instant précis, Horton le regarde droit dans les yeux et lance : « N'oublie pas, jeune homme : "C'est ce que je suis. C'est ce que je fais"⁵⁹. » »

Sur le coup, cette phrase apparaît à Jurek comme une réponse aux questions qui l'ont tenaillé des heures durant en cette septième journée. Réconforté, Jurek parvient à exploiter à son avantage une brèche infime dans la paroi de la grotte des souffrances. Cet apaisement sera toutefois de courte durée : il se berce d'illusions, et le pire reste à venir.

Au matin de la huitième journée, voulant vérifier si sa tête cherche à lui donner une excuse pour abandonner, Jurek se lève et procède à un état des lieux. Il fait un pas, puis se recouche aussitôt : intenses, ses douleurs sont bien réelles. Dans son livre, Jurek admet qu'en se recouchant ce matin-là, il venait de céder à la tentation de l'abandon. C'est l'insistance de sa femme et de Horton qui le pousse à enfiler ses chaussures de course et à poursuivre son défi. C'est cette insistance également qui lui permet de sortir, en rampant, précise-t-il dans son livre, d'un abîme qui semblait sans fond et dans lequel il avait sombré : la grotte des souffrances.

Jurek commence à reprendre le dessus trois jours plus tard, c'est-à-dire à courir selon sa propre définition de courir. Jusqu'alors, il avait été contraint d'alterner entre marche, beaucoup, et course, très peu. Au douzième jour de son défi, Jurek renoue avec les journées de 80 kilomètres.

Dans les jours qui suivent, l'état d'esprit de Jurek alterne entre confiance et découragement. Les

journées du coureur sont ponctuées de hauts et de bas, mais les bas deviennent de plus en plus éprouvants.

Lorsqu'il traverse les montagnes Kittatinny, dans l'État du New Jersey, au 27^e jour de sa traversée, Jurek a déjà sombré dans ce qu'il considère comme une forme étrange de dépression. Une entrave qu'il dit difficile à décrire bride sa progression, une sorte de lourdeur qui lui donne l'impression de transporter un sac d'une vingtaine de kilogrammes. Jurek termine ses journées en ressentant une grande satisfaction d'avoir abattu 80 kilomètres, mais ces moments de bonheur sont de courte durée et cèdent leur place à un sentiment d'angoisse à la perspective de devoir tout recommencer quelques heures à peine plus tard.

Jurek est rapidement forcé d'allonger ses journées pour que son objectif demeure simplement atteignable. Il retire souvent ses chaussures de course bien après le coucher du soleil, de sorte que ses nuits ne sont plus assez longues pour lui permettre de récupérer pour le lendemain matin. Jurek passe dès lors de plus en plus de temps dans la grotte des souffrances.

La situation se dégrade considérablement après 35 jours de course. Jurek se trouve alors dans le Vermont. Il vient d'entamer le dernier quart de son défi, qui sera à l'image des grottes des souffrances

du dernier quart d'un ultramarathon : l'étape où le point culminant des souffrances physiques et morales sera atteint et où les appels à l'abandon les plus véhéments du corps et de la tête retentiront.

Mariés en 2012, Scott et Jenny se connaissent depuis de nombreuses années. Au fil du temps, Jenny a vu son mari pleurer à deux occasions. La première fois s'est produite lorsque le couple venait d'apprendre que Jenny avait fait une fausse couche, la deuxième en moins d'un an. La seconde fois survient lors de la 36^e journée du défi de Jurek.

Scott et Jenny parcouraient sous une pluie battante une section très boueuse du Sentier des Appalaches pour traverser ensemble la frontière vers le New Hampshire. Jenny confie alors à son mari qu'elle vit des moments extrêmement éprouvants. Elle lui explique qu'elle n'a pas dormi de la nuit et qu'elle a failli perdre la maîtrise d'elle-même en conduisant leur véhicule, un peu plus tôt. Jenny renchérit : elle se sent négligée du fait qu'elle n'est pas, comme il lui avait pourtant promis, la chef de son équipe de soutien quoi qu'il arrive.

Jurek s'excuse, tente de se contenir, puis éclate en sanglots : il n'en peut plus et veut abandonner son défi. À ce moment-là, Jurek a parcouru près de 2800 kilomètres et se trouve à quelque 724 kilomètres de l'arrivée. Entre deux sanglots, il déclare qu'il veut tout arrêter. Jenny lui répond

d'un hochement de tête désapprobateur, puis ils reprennent leur chemin. « Sans elle, j'aurais abandonné dans le Vermont, enlisé dans la boue⁶⁰ », admet Jurek.

Dès le début de sa traversée, Jurek est épaulé par une équipe de soutien pour l'aider à réussir son défi. Le moindre aspect indispensable à la réussite de sa traversée autre que l'acte même d'avancer sur les sentiers est pris en charge par des membres de cette équipe. Jurek n'a ainsi pas à se soucier, entre autres choses, de l'approvisionnement en nourriture et en eau qu'il transporte sur lui, du choix de l'emplacement des points de ravitaillement, de la préparation et de l'entretien de ses vêtements et de son matériel ou encore de l'achat des différentes provisions nécessaires.

Parfois, même la distance que Jurek doit parcourir avant de pouvoir terminer sa journée de travail est établie par un membre de son équipe. Ainsi, lors de la 24^e journée, alors que Jurek croyait que sa journée était presque terminée, l'ultramarathonien Karl Meltzer, alias Speedgoat, lui conseille vivement de parcourir 22 kilomètres de plus pour compenser la maigre journée du lendemain consécutive aux grandes quantités de pluie qui sont prévues. Jurek pousse un soupir, puis installe sa lampe frontale autour de sa tête pour regagner les sentiers.

60

Ibid., p. 215. Traduction libre.

« Au point où j'en étais, explique-t-il, je faisais tout ce que Speedgoat me disait de faire⁶¹. »

Ce « désengagement » a fort probablement été profitable à Jurek pendant les premières journées de son défi, car il lui a permis de concentrer son attention et ses efforts exclusivement sur sa progression. Toutefois, il a eu pour conséquence de l'amener à s'isoler et à se retrancher toujours un peu plus profondément, toujours un peu plus longuement dans la grotte des souffrances, n'ayant pour ainsi dire plus aucune matière pour occuper son esprit autre que des pensées sur son état physique et mental et sa progression sur les sentiers. Emporté par ses réflexions, ses ruminations, ses souffrances et un épuisement physique et mental toujours plus grand, Jurek finit par s'installer de manière quasi permanente dans la grotte des souffrances. En fait, il ne sort de ce lieu que de temps à autre, s'en tenant strictement à avancer coûte que coûte, de sorte que, durant la dernière ligne droite de sa traversée, il semble à la fois présent et absent sur le Sentier des Appalaches.

Parmi les photographies qui ornent *North*, deux images illustrent parfaitement cet état de présence et d'absence simultanées.

Sur la première de ces photographies⁶², prise au 38^e jour de sa traversée, Jurek est assis et mange

61 *Ibid.*, p. 162. Traduction libre.

62 *Ibid.*, entre les pages 148 et 149.

des croustilles lors d'une courte pause dans un refuge situé dans les montagnes Blanches, dans le New Hampshire.

Sur la seconde photographie⁶³, Jurek attache ses chaussures de course, assis sur une chaise, tandis que Topher Gaylord, membre de son équipe de soutien appelé en renfort de toute urgence quelques jours auparavant, lui présente le plan de match en vue de l'ultime montée qui le mènera à l'arrivée, sur le mont Katahdin.

Du moins, c'est ce que les légendes et le livre relatent.

Au premier coup d'œil, ces deux photographies montrent un coureur totalement exténué, physiquement et mentalement. Cependant, un regard un peu plus attentif permet de constater que Jurek est allé bien au-delà des limites du tolérable pour l'être humain. Personne notoirement très amicale et de nature très sociable, Jurek en est réduit à de simples actes de présence lors de ses interactions avec d'autres personnes sur le Sentier des Appalaches.

Sur la première photographie, son regard est vide. Ses yeux sont rougis et vitreux. Un profond épuisement physique et mental se lit sur son visage et son physique. En réalité, Jurek est sorti de la grotte des souffrances pour manger quelques croustilles et

y retournera dès qu'il aura regagné les sentiers.

Sur la seconde photographie, il n'a même plus suffisamment de force pour regarder son interlocuteur dans les yeux. En fait, Jurek n'est probablement même pas à l'écoute. Physiquement, il est présent, certes, la preuve en est qu'il a progressé au point où il ne lui reste plus qu'environ 24 kilomètres à parcourir pour achever sa traversée lorsque cette photographie est prise. Mais son esprit est absent. En réalité, Jurek se trouve au seuil de l'entrée de la grotte des souffrances, sur le point de retourner là où il passe l'essentiel de ses journées depuis un moment déjà.

Dans la grotte des souffrances, les interactions avec d'autres personnes deviennent difficiles, voire impossibles. Ainsi, certaines sorties de la grotte des souffrances de Jurek ont donné lieu à des moments malheureux.

Par exemple, lors de la 38^e journée, alors que Jurek traverse les montagnes Blanches, un coureur qui progresse dans le sens inverse approche. Lorsque les deux hommes se croisent, le coureur demande à Jurek comment il va. Irrité, Jurek lève la tête lentement et répond au coureur avec rudesse, en proférant un juron de surcroît, un comportement tout à fait inhabituel pour lui.

Timmy O'Neill, qui l'accompagne sur les

sentiers cette journée-là, est témoin de l'incident. Il comprend immédiatement que Jurek doit être protégé, de lui-même principalement, admet le coureur dans son livre, avant de révéler au grand jour les « profondeurs asociales⁶⁴ » dans lesquelles il a sombré, ajoute Jurek. O'Neill décide donc de créer une sorte de zone tampon d'une quinzaine de mètres entre Jurek et ses accompagnateurs.

En réalité, il s'agit d'une zone de protection advenant le cas où Jurek sorte de la grotte des souffrances. Lorsqu'une personne pénètre dans cette zone, O'Neill intervient pour rétablir l'espace de sécurité. Dans son livre, Jurek explique qu'il s'agissait du meilleur cadeau qui pouvait lui être offert à ce moment-là, c'est-à-dire être suivi par des accompagnateurs, tout en restant seul.

Lors du 42^e jour, Jurek commet l'erreur de faire le point sur sa traversée du Sentier des Appalaches alors qu'il se trouve dans la grotte des souffrances. Il compare la distance qui lui reste à couvrir au nombre de jours dont il dispose pour réussir son défi et arrive à la conclusion qu'il est impossible qu'il parvienne à battre le record de vitesse. Jurek sort de la grotte des souffrances pour informer sa femme et O'Neill de son constat. « Ce n'est pas humainement possible, fait-il valoir. C'en est fait de moi⁶⁵. »

64 *Ibid.*, p. 232. Traduction libre.

65 *Ibid.*, p. 249. Traduction libre.

Jenny est indignée que son mari songe à abandonner si près du but, mais elle est surtout très agacée par le fait qu'il a omis une journée entière dans ses calculs! Elle s'empresse de lui expliquer son erreur, au grand dam de Jurek, qui se réjouissait déjà intérieurement à la perspective de parcourir le reste du trajet en toute tranquillité. Dans son livre, Jurek admet qu'il n'aurait probablement pas dû se hasarder à faire des calculs dans l'état où il se trouvait, c'est-à-dire alors qu'il était dans la grotte des souffrances.

Quatre jours plus tard, le 12 juillet 2015, à 14 h 05, soit 46 jours, 8 heures et 7 minutes après avoir quitté le mont Springer, en Géorgie, Jurek réussira le plus grand défi de sa vie en battant le record de vitesse avec assistance connu pour la traversée du Sentier des Appalaches⁶⁶. Du même coup, Jurek quittait définitivement ce lieu sombre et reculé de son esprit où il avait commencé à élire résidence plus d'un mois et demi auparavant.



66 Selon le site Web Fastest Known Time, les records de vitesse avec assistance appartenaient jusqu'alors à Pete Palmer, qui avait effectué la traversée sud-nord en 48 jours, 20 heures et 11 minutes, en 1999, et à Jennifer Pharr-Davis, qui avait effectué la traversée nord-sud en 46 jours, 11 heures et 20 minutes, en 2011. Voir : <https://fastestknowntime.com/route/appalachian-trail>. Page consultée le 23 juillet 2020.

Si les ultramarathoniens ont une attirance certaine pour la grotte des souffrances, ce n'est pas elle qui les pousse à s'entraîner presque tous les jours, des semaines, voire des mois, durant, et parfois quand l'envie n'y est pas, dans l'espoir de franchir la ligne d'arrivée de leur prochain ultramarathon. La raison est d'un tout autre ordre, et, contrairement à ce que professent les illuminés de la course à pied, il ne s'agit pas de motivation.

À l'instar de l'euphorie du coureur, la motivation est un concept largement exagéré par les illuminés de la course à pied. La motivation est l'apanage des novices et des coureurs occasionnels. Il est aisé de trouver, de stimuler et de maintenir la motivation lors des tout premiers débuts en course à pied, cette période étant particulièrement propice aux progrès et à l'amélioration; idem dans le cas des coureurs occasionnels, qui choisissent leurs journées d'entraînement en fonction de la météo et au gré de leurs envies.

Bon nombre de personnes d'âge adulte se mettent à la course à pied pour perdre du poids et retrouver ou maintenir une forme physique satisfaisante. Au début, tout est pour le mieux dans le meilleur des mondes : le coureur progresse bien et obtient des résultats rapidement. Voilà la motivation en pleine action.

Toutefois, après un certain temps, la tentation

de relâcher quelque peu gagne en autorité. La nature humaine étant ce qu'elle est, cette tentation finit par devenir plus forte que la motivation du coureur. Superficielle et fugace par essence, la motivation commence alors à s'effriter. Il suffit parfois d'une journée où la température est maussade pour que l'effritement se précipite de manière irréversible.

Puis, en règle générale, de deux choses l'une : soit le coureur a atteint un poids corporel ou un niveau de forme physique qu'il juge satisfaisant – parfois avec un peu de complaisance envers lui-même –, soit l'effort exigé est devenu trop important à ses yeux pour ce qu'il retire de la course à pied, surtout en regard des progrès et résultats faciles du débutant, devenus choses du passé depuis un certain temps. Dans les deux cas, l'issue est la même : le coureur devient un coureur occasionnel, voire saisonnier, un adepte du niaisage à pied.

Certes, le coureur sérieux jalonne son quotidien de gestes qui « mettent en appétit » et qui nourrissent une certaine motivation. Par exemple, le coureur sérieux est à l'affût de toute information concernant la course à pied et cherche à approfondir ses connaissances sur les différentes facettes de son sport. Toutefois, ce ne sont ni ces gestes ni la motivation qui l'incite à courir assidûment. En fait, parfois, ces choses qui le mettent en appétit produisent un effet pervers et se retournent contre lui.

Il en va ainsi des livres et des films documentaires qui font le récit des prouesses de coureurs d'exception. Ces œuvres relatent souvent les exploits sportifs de telle sorte qu'ils semblent être à la portée de tous les coureurs, peu importe leur niveau. Certains passages sont parfois même inspirants au point de piquer le coureur d'une subite émulation, convaincu que l'accès à un niveau supérieur d'aptitudes pour la course à pied vient soudainement de s'ouvrir à lui. Emporté par une envie soudaine et incontrôlable de se dépasser, le coureur interrompt dans l'instant immédiat ce qu'il fait pour enfiler avec empressement ses chaussures de course et aller courir avec la ferme intention de se donner à fond comme jamais auparavant.

Malheureusement, le scénario qui s'ensuit est généralement le suivant. À bout de souffle, peu de temps après un départ un peu trop enflammé, le coureur est frappé de plein fouet par la réalité : la médiocrité relative de ses aptitudes. L'accès soudain et irrésistible de motivation dont il avait été saisi s'est soldé par une rude déconvenue, qu'il ruminera durant le long et pénible trajet du retour à la maison.

Voilà qui résume parfaitement les limites et le caractère superficiel et fugace de la motivation.

N'en déplaise aux illuminés de la course à pied, la motivation n'est pas ce qui permet à un adepte de la course à pied de devenir un coureur

sérieux ou qui incite un coureur sérieux, qu'il soit ultramarathonien ou pas, à continuer à s'entraîner assidûment. Lors d'une journée grise, froide et pluvieuse ou lorsque des jambes fatiguées ou courbaturées se plaignent, la motivation prend rapidement la poudre d'escampette.

En réalité, les coureurs sérieux courent régulièrement par nécessité ou, pour être plus exact et tout à fait honnête, parce qu'ils se sentent obligés de le faire. Ils ont atteint ce stade dans leur cheminement de coureur parce qu'ils sont parvenus à se « motiver à courir par obligation⁶⁷ », pour emprunter les mots de Joan Roch.

La question qui s'impose est donc la suivante : comment un adepte de la course à pied peut-il réussir à se convaincre de courir par obligation une fois que la motivation ne fait plus partie de l'équation?

Dans la version audio de son livre, lors de l'un de ses échanges en aparté avec le narrateur, David Goggins, passé maître dans l'art de courir contre son gré, offre une piste de réponse : il faut s'imaginer après le fait.

Au cours de cette discussion, l'ex-Navy SEAL confie qu'il n'avait pas envie de se lever au petit matin cette journée-là, après une courte nuit de

67 Joan Roch, *Ultra-ordinaire : journal d'un coureur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2016, p. 19.

sommeil de surcroît, pour insérer dans son emploi du temps une sortie de course à pied avant de se rendre au studio où se déroulait l'enregistrement de son livre audio. Mais Goggins s'était imaginé plus tard dans la journée en supposant qu'il avait décidé de sécher l'entraînement et il a immédiatement su que le regret le tarauderait lorsqu'il serait en studio. Il est donc allé courir tôt le matin.

« Il faut se rendre au point dans sa vie où toutes les choses qu'on omet de faire nous dérangent, nous hantent, nous rongent le reste de la journée, explique Goggins. Si vous n'avez pas fait quelque chose que vous deviez faire et que vous vous dites : "Ce n'est pas grave, je le ferai demain", vous n'avez pas encore atteint ce point dans votre vie⁶⁸. »

Pour un coureur sérieux d'expérience, s'imaginer quelques heures après avoir décidé de ne pas courir peut effectivement être une stratégie efficace lors d'une journée où l'envie de manquer l'entraînement est particulièrement forte. Les images que feront surgir de telles pensées à son esprit évoqueront des sentiments de l'ordre du regret et de la déception et suffiront bien souvent à l'inciter à enfiler ses chaussures de course.

68 David Goggins et Adam Skolnick. *Can't Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds*, Audible (livre audio), 2018, chapitre 5, « Armored Mind », à partir de 25:22. Traduction libre.

Une caractéristique propre à une sortie de course à pied bien connue de toute personne qui court depuis un certain temps peut également s'avérer utile pour vaincre une envie de sécher l'entraînement : le coureur ne regrette jamais d'être allé courir. En fait, les sorties de course à pied figurent parmi les rares activités de la vie qu'un coureur ne regrette jamais d'avoir effectuées, et ce, peu importe le degré de difficulté de la séance.

Cependant, l'esprit du coureur sérieux a parfois besoin de concret. Partant, la perspective de ressentir des regrets ou de la déception de ne pas avoir couru à elle seule ne permettra pas d'alimenter et de maintenir un désir de courir par obligation sur une longue période. Pour courir sérieusement de manière durable, le coureur a besoin d'une raison qui résonne plus profondément en lui.



En la matière, à chacun sa chacune, les raisons qui motivent une personne à courir assidûment par obligation pouvant varier d'un coureur à l'autre.

Toutefois, l'une des raisons les plus fréquentes est le désir d'atteindre un objectif de temps ou de distance lors d'une compétition. Les raisons de cet ordre permettent d'entretenir une obligation de courir à court terme, c'est-à-dire une obligation qui s'inscrit dans un avenir généralement assez rapproché. Dans de tels cas, s'il souhaite atteindre son objectif, le coureur n'aura évidemment d'autre choix que de se soumettre aux séances d'entraînement qui s'imposent, mais il devra aussi parfois s'obliger à aller courir quand il n'en a pas envie.

Une obligation de courir à court terme s'apparente à la motivation des illuminés de la course à pied en ce qu'elle est temporaire. Néanmoins, elle peut permettre à un adepte de la course à pied de s'engager dans une voie qui l'amènera à devenir un coureur sérieux, puis à le demeurer pendant un certain temps.

Cependant, pour demeurer un coureur sérieux sur une longue période, il n'y a rien d'aussi puissant et mobilisateur qu'une obligation de courir à long terme, c'est-à-dire une obligation découlant d'une raison non directement reliée à l'atteinte d'un objectif en compétition et donc pas située avec précision

dans le temps.

L'une des raisons de courir par obligation à long terme les plus stimulantes est la conservation des acquis. Ainsi, un coureur sérieux s'obligera à abattre des séances de 30, 40 kilomètres dans le froid de l'hiver et lorsqu'aucune compétition ne figure à son calendrier pour jouir de la capacité à couvrir de telles distances plus aisément une fois le printemps arrivé.

Par expérience, le coureur sérieux sait qu'il est plus bénéfique et stimulant de conserver un certain niveau d'entraînement tout au long de l'année, y compris lorsqu'il n'est pas en période de préparation pour une compétition, pour éviter de rebâtir périodiquement la base nécessaire à la poursuite de sa progression et à l'atteinte de ses objectifs. Évidemment, cela implique de maintenir un certain volume d'entraînement et de préserver certaines capacités en fait de distance et de vitesse, et donc de parfois s'obliger à courir quand l'envie n'y est pas.

En cultivant des raisons qui l'incitent à courir par obligation à long terme, un adepte de la course à pied parviendra à atteindre ce point dans sa vie et dans son cheminement de coureur où courir devient la normalité, c'est-à-dire une activité constitutive de sa routine quotidienne dont l'exécution ne suscite aucun questionnement, comme s'alimenter, dormir et travailler.

Parfois, les raisons qui poussent un coureur sérieux à courir par obligation n'ont pas tant à voir avec la course à pied en tant que telle ni même avec le plaisir que peut lui procurer cette activité.

Ainsi, Haruki Murakami court sérieusement pour pouvoir exercer son travail de romancier. Dans *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond*, il admet : « Mon premier objectif, je le définirais ainsi : "Garder, voire améliorer, une bonne condition physique afin d'être apte à écrire des romans"⁶⁹. » »

D'ailleurs, cette confiance, à la toute fin de l'ouvrage, apparaît comme une contradiction profonde avec l'esprit de ce livre, qui avait jusqu'alors pris la forme d'une ode à la course à pied. Quoi qu'il en soit, Murakami ne court pas presque quotidiennement parce qu'il est passionné par la course ou pour le plaisir que lui procure cette activité, mais plutôt parce que « cela [lui] convient⁷⁰ ». La course à pied joue principalement un rôle utilitaire dans sa vie.

Après s'être fait connaître du grand public avec son livre *Ultra-ordinaire : journal d'un coureur* et pour son recours à la course à pied comme moyen de transport pour se rendre au travail, Joan Roch a cessé de courir du jour au lendemain,

69 Haruki Murakami, *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond*, Paris, Belfond, 2009, p. 179.

70 *Ibid.*, p. 49.

quelques semaines seulement après avoir publié son ouvrage et après avoir couru avec sérieux pendant une dizaine d'années. Il a renoué progressivement avec la course après environ 10 mois d'arrêt parce qu'il n'arrivait plus à supporter le métro pour aller travailler, et non pas parce qu'il s'est épris de nouveau de la course à pied⁷¹. Mais, au quotidien, ce qui stimule avant tout l'intérêt de Roch pour la course à pied est la photographie. En fait, sans la photographie, et sans les défis sur les plans technique et logistique liés aux autoportraits photographiques en situation de course, Roch, de son propre aveu, ne courrait probablement pas.

Fait intéressant, les journées où Roch se sent le plus fébrile à l'idée de courir sont celles où les conditions météorologiques sont les moins favorables à la course à pied, car les probabilités de prendre des photos visuellement intéressantes sont alors plus élevées.

David Goggins s'est mis à la course à pied pour recueillir des fonds pour les familles de mi-

71 Joan Roch a parlé de sa reprise de la course à pied lors de deux entrevues qu'il a accordées en février 2019 : *Les Machines de l'Équipe Tardif*, « Joan Roch », épisode 40, 21 février 2019 (<https://youtu.be/GbPkpmv-aDs>), et Radio-Canada, *Le Grand écart*, « Courir l'hiver, beau temps mauvais temps », épisode 33, 28 février 2019 (<https://ici.radio-canada.ca/premiere/balados/5614/grand-ecart-wauthier-entrainement-forme/episodes/428086/joan-roch-course-entrevue-quebec>).

litaires décédés au combat. Toutefois, comme il l'explique souvent lors de ses entrevues, Goggins est d'abord et avant tout animé par la règle de vie suivante : s'endurcir en faisant quelque chose de désagréable tous les jours. La course à pied permet à Goggins de mettre ce principe en pratique, car il s'agit d'une activité qu'il n'aime pas. Ainsi, si les autorités télédiffusent un avertissement de conditions météorologiques extrêmes en employant des termes comme « pluie verglaçante », « chaussées glacées », « vents forts » et exhortent la population à rester à la maison à moins d'une situation d'urgence, Goggins, affriolé au plus haut point, enfilera immédiatement ses chaussures de course et entraînera avec lui toute personne qui se trouve dans la pièce en lançant : « Génial! Allons courir⁷² ».

Ces quelques exemples témoignent d'une réalité, une autre encore, qui est passée sous silence

72 C'est d'ailleurs ce qui est arrivé à l'entrepreneur et auteur Jesse Itzler. En décembre 2010, sur invitation d'Itzler, Goggins emménage chez les Itzler. Goggins a accepté d'être l'entraîneur personnel d'Itzler pendant 31 jours, mais en posant une condition : Itzler acceptera de faire tout ce qui lui sera demandé. Itzler a par la suite écrit un livre pour relater son expérience : *Living with a SEAL: 31 Days Training with the Toughest Man on the Planet*. En ce qui concerne cette séance d'entraînement dans des conditions météorologiques extrêmes, voir les pages 207 à 208 de cet ouvrage ainsi que l'épisode 1127 (5 juin 2018) de la baladoémission *The Joe Rogan Experience* (<http://podcasts.joerogan.net/podcasts/8622>, à partir de 1:27:20).

par les illuminés de la course à pied, à savoir qu'il est possible de courir de manière assidue et durable pour des raisons qui n'ont rien à voir avec des concepts tels que motivation, plaisir, bonheur.



Toutefois, et contrairement à ce que l'engouement actuel pour la course à pied pourrait conduire à penser, rares sont les personnes véritablement faites pour la pratique assidue de la course sur une longue période.

Certes, il est possible, et même relativement facile, de pratiquer la course à pied pendant de nombreuses années en courant de temps à autre, en s'octroyant davantage de jours de congé que de jours d'entraînement et en enfilant ses chaussures de course seulement lorsque la météo est propice. Mais il en va tout autrement lorsqu'il est question de courir presque quotidiennement sur une longue période, c'est-à-dire quelles que soient les conditions météorologiques et même lorsque la tête ou le corps manifestent leur opposition.

Fruit d'un engouement passager, la hausse de la popularité de la course à pied et des ultramarathons qui est observée à l'échelle planétaire depuis une décennie ou deux fait écran à une réalité que les coureurs découvrent à la dure lorsqu'ils commencent à courir plus fréquemment et plus longtemps : la course à pied est une activité brutale pour le corps et pour la tête.

Les illuminés de la course à pied se plaisent à proclamer que courir est une activité naturelle pour l'être humain. Il semblerait que nos ancêtres primitifs, forts d'adaptations physiologiques qui se sont

opérées il y a plus de deux millions d'années et qui leur ont donné la capacité de courir longtemps, chassaient à l'épuisement des animaux pour se nourrir. La course à pied serait ainsi en quelque sorte inscrite dans les gènes de l'espèce humaine moderne.

Pour convaincre leurs semblables que courir est une activité naturelle pour les humains, certains illuminés de la course à pied vont même jusqu'à comparer un coureur capable de couvrir des dizaines de kilomètres lentement, mais sans s'épuiser, et un animal beaucoup plus rapide, mais considérablement moins endurant... Ils omettent cependant de préciser que le premier a dû s'entraîner assidûment pendant quelques années pour acquérir une telle capacité et que le second ne court que de temps à autre, presque exclusivement pour survivre et se nourrir, et que l'idée de courir plus vite ou plus longtemps simplement pour se divertir ne lui traverserait jamais l'esprit. En fait, l'existence entière des animaux est guidée par les deux seules activités véritablement naturelles pour toute créature sur Terre, y compris l'être humain : survivre et se reproduire.

Les adeptes de telles théories ont peut-être raison. Je n'en sais rien en toute honnêteté. Je sais toutefois que si, ancêtre primitif, j'avais eu le choix entre m'échiner à pourchasser un possible morceau de viande des heures durant ou manger des fruits et autres végétaux à portée de la main et profiter

du reste de la journée pour m'allonger un moment plusieurs fois, j'aurais assurément choisi la seconde possibilité. Après tout, l'effort est contre nature.

S'appuyant sur ces théories, certains affirment que les chaussures de course à pied modernes inhibent les adaptations physiologiques propices à la course dont sont dotés les êtres humains, causant dans la foulée une multitude de blessures et des problèmes physiques chez les coureurs.

C'est peut-être vrai. Je n'en sais rien en toute honnêteté. Difficile toutefois de ne pas être sceptique lorsque les arguments avancés pour expliquer cette prolifération de blessures liées à la pratique d'une activité prétendument naturelle pour l'être humain se résument à une simple question d'épaisseur de semelle. Ainsi, il suffirait que de quelques millimètres de dénivelé de trop pour neutraliser complètement des adaptations acquises par les ancêtres de nos ancêtres et qui nous ont été transmises de génération en génération?

Les soi-disant experts de la course à pied raffolent d'expressions comme « données probantes », « recherches scientifiques » ou « avancement des connaissances ». Plusieurs d'entre eux prennent plaisir à répéter sur tous les tons possibles que leurs thèses reposent sur les conclusions des plus récents travaux de recherche scientifique. Prompts à critiquer telle ou telle autre façon de penser ou d'agir

prétendument rendue désuète par l'avancement de la science, ils semblent inconscients du fait que leurs opinions et recommandations sont elles-mêmes sujettes aux mêmes effets des percées scientifiques.

La validité et la valeur des recherches scientifiques ont une durée de vie assez courte. Nous vivons dans une époque où règnent les technologies de l'information et de la communication et où pullulent des études qui se contredisent et infirment des faits qui naguère encore étaient considérés comme prouvés. Bref, comme dirait le professeur Lidenbrock, « la science est éminemment perfectible, et [...] chaque théorie est incessamment détruite par une théorie nouvelle⁷³ ».

La question des étirements comme échauffement est un exemple parfait de ce phénomène. Il n'y a pas très longtemps, les « experts » recommandaient aux coureurs de procéder à des étirements statiques pour s'échauffer avant une séance d'entraînement. Puis, quelque temps après, les « experts » tournaient casaque et mettaient en garde les coureurs contre les risques de blessure associés aux étirements statiques avant de courir. En toute logique, les « experts » recommanderont bientôt aux coureurs, dans la foulée, évidemment, d'avancées dans le savoir scientifique fondées sur

73 Jules Verne, *Voyage au centre de la Terre*, Paris, Le Livre de Poche, 2003, p. 44.

des données probantes, d'exécuter quelques-uns des étirements statiques qu'ils avaient mis à l'index pour s'échauffer avant une sortie. Ainsi va la science.

Bref, dans le domaine de la course à pied, les théories, les suppositions et les questions sont nombreuses, alors que les preuves irréfutables et les réponses, elles, sont plutôt rares et provisoires. Dans de telles circonstances, il n'y a qu'une seule avenue possible : l'expérience et les connaissances empiriques.

Or, mon expérience et mes observations m'ont conduit il y a un certain temps déjà à la conclusion suivante : la course à pied est une activité brutale pour le corps et pour la tête.

Que la course à pied soit une activité naturelle ou pas pour l'espèce humaine, les effets des impacts à répétition au sol, eux, sont réels et indéniables. La brutalité de la course pour le corps se déploie dès l'instant où le pied percute le sol. La force de cet impact équivaut à plusieurs fois le poids du coureur, et ce, quel que soit le type de chaussures. Foulée après foulée, les jambes absorbent l'essentiel du choc, mais les retentissements se propagent dans le reste du corps.

En début d'entraînement, la vigueur du corps étant encore intacte, les répercussions des impacts au sol passent inaperçues. Mais lorsqu'une séance

se prolonge après un certain point, une fois que la fatigue est installée depuis un moment déjà, le coureur ressent parfois les chocs du contact avec le sol l'atteindre jusque dans la moindre fibre de son corps. Dans les moments les plus éprouvants d'efforts de très longue durée, comme un ultramarathon, le coureur a même parfois l'impression d'être tennaillé jusque dans la pointe de ses cheveux.

La preuve la plus éloquente de la brutalité de la course à pied pour le corps s'observe chez les personnes qui pratiquent cette activité avec sérieux depuis un certain temps. Ces coureurs ressentent en permanence une légère douleur à un endroit ou un autre de leur corps, presque toujours lorsqu'ils courent et souvent lorsqu'ils s'adonnent à leurs autres activités quotidiennes. Les coureurs sérieux ont toujours un petit quelque chose quelque part. Avec le temps, la cohabitation avec les désagréments de ce type finit par devenir la normalité. Cependant, la course à pied n'en est pas moins une activité brutale pour le corps humain.

Incapables de concevoir qu'une activité censée être saine et agréable puisse être à ce point violente pour le corps, bon nombre de coureurs finissent par diminuer la fréquence de leurs sorties. Certains coureurs abdiquent plus rapidement que d'autres, plus coriaces. Le facteur le plus déterminant à cet égard est le seuil de tolérance à l'inconfort et à la douleur.

Bien qu'elle soit subjective par essence, variant d'un coureur à l'autre, la capacité à supporter toutes sortes de sensations physiques désagréables, d'inconforts et de douleurs est une condition *sine qua non* à la pratique assidue de la course à pied sur une longue période. Or, peu de personnes sont disposées à s'imposer et à tolérer ce genre de désagréments sur une longue période simplement pour s'adonner à un loisir.

D'autres encore ne parviennent pas à devenir des coureurs sérieux parce qu'ils se laissent duper par les mises en garde alarmantes et exagérées des illuminés de la course à pied.

Courir étant une activité brutale pour le corps, le spectre de la blessure plane presque continuellement dans l'esprit du coureur, menace que les illuminés de la course à pied semblent prendre plaisir à exploiter. Lors d'une sortie de course, la moindre sensation physique qui s'apparente un tant soit peu à une douleur fait systématiquement l'objet d'une extrapolation qui conduit le coureur à appréhender le pire, en l'occurrence que cette sensation s'aggrave au point de devenir une blessure invalidante.

Les risques de blessure sont réels; après tout, courir est une activité brutale pour le corps. Cependant, les illuminés de la course à pied exagèrent les risques de blessure au point d'amener des coureurs à croire que leur vie s'écroulerait complètement s'ils

subissaient une blessure. Ce faisant, ils exacerbent les craintes chez de nombreux coureurs, les incitant à faire montre d'une prudence excessive. Plusieurs coureurs deviennent ainsi réticents à augmenter la fréquence de leurs sorties et tendent à privilégier un « congé préventif » dès l'apparition de la moindre douleur. Ils devraient plutôt continuer à courir et ainsi favoriser l'adaptation de leur corps à la pratique assidue de la course à pied. Inconsciemment, ils en sont venus à considérer *inconfort* et *douleur*, réalités inévitables de la pratique régulière de la course à pied, comme synonymes de *blessure*.

Le spectre de la blessure et l'alarmisme des illuminés de la course à pied ont ainsi des effets qui débordent dans l'autre champ du déploiement de la brutalité de la course : la tête du coureur.

Cet empiétement s'opère principalement par l'intermédiaire du partenaire le plus fidèle du coureur sérieux, cette voix intérieure qui cherche à éroder sa détermination et sa confiance en l'accablant de pensées négatives et démoralisantes de toutes sortes. En effet, la voix intérieure du coureur ne se fait pas scrupule très longtemps d'exploiter la moindre crainte de blessure qui surgit dans son esprit pendant une sortie. Cependant, la brutalité de la course à pied pour la tête se déploie aussi sous une forme que le coureur ne découvre que lorsqu'il commence à courir plus fréquemment et à intégrer

des sorties plus longues à son entraînement.

Le cas de figure classique se présente lors d'une longue sortie, quand, après avoir tourné et retourné toutes les questions qui préoccupaient son esprit, trouvé réponse à toutes les questions existentielles qui le tourmentaient et résolu tous les problèmes urgents de la planète, le coureur se retrouve seul avec lui-même. Or, bon nombre de coureurs, et plus particulièrement les débutants, ne soupçonnent pas à quel point un tête-à-tête avec soi-même peut rapidement dégénérer et devenir profondément désagréable lorsque le corps et la tête sont recrus de fatigue. Pour les personnes qui courent occasionnellement et rarement pendant plus d'une heure, ces moments avec soi-même demeurent tolérables. Mais en courant plus fréquemment, le coureur se côtoie plus souvent, et en courant plus longuement, il passe davantage de temps avec lui-même. Ironiquement, le coureur devient ainsi l'artisan de ses propres malheurs.

Personnellement, il m'est déjà arrivé d'abrégé une sortie de course parce que j'avais atteint un point où j'étais devenu incapable de me supporter. Parfois, il m'arrive même de prendre mes proches en pitié en les imaginant devoir me fréquenter et endurer ma présence pendant quelques heures d'affilée. Curieusement, la première idée qui me vient alors à l'esprit est de noyer cette commisération dans le

déni ou l'oubli en courant un peu plus longtemps. Il s'agit probablement d'un désir semi-inconscient de prendre sur moi le lourd et désagréable fardeau que constitue un moment passé en ma compagnie.

Quoi qu'il en soit, lorsqu'ils commencent à allonger la durée de leurs sorties et à courir presque quotidiennement, les coureurs prennent vite conscience du fait que la pire compagnie qu'un être humain peut parfois avoir est lui-même. L'expression « Mieux vaut être seul que mal accompagné » est alors de nature à plonger le coureur dans une intense réflexion philosophique, au terme de laquelle il aboutira invariablement à la même conclusion : cette locution est dénuée de sens.

Après un certain temps de pratique sérieuse de la course à pied, ces moments avec soi-même deviennent moins pénibles. Malheureusement, plusieurs coureurs, complètement bouleversés par le fait qu'ils constituent la principale source de leurs difficultés à courir sérieusement, auront abdiqué avant d'accéder à cette délivrance. Mais délivrance ou pas, la course à pied n'en est pas moins une activité brutale pour l'esprit humain.



La brutalité de la course à pied pour le corps et pour la tête conduit des coureurs à adopter des comportements qui témoignent tantôt d'une certaine réticence à s'engager pleinement dans la pratique de la course, tantôt d'un désir de se soustraire aux facettes les plus désagréables et éprouvantes de leur sport.

Par exemple, peinant à composer avec ces moments de solitude et de tête-à-tête avec soi propres à la course à pied, plusieurs coureurs sont incapables d'effectuer ne serait-ce qu'un entraînement de temps à autre sans écouteurs dans les oreilles pour se distraire. Ce faisant, ils se privent d'occasions de temps de qualité avec soi-même et de précieux moments de réflexion et d'introspection où les monologues intérieurs éclosent et se succèdent sans entraves.

D'autres encore, bien qu'ils se prétendent passionnés de course à pied, remettent leurs chaussures au premier signe annonciateur de l'arrivée de l'hiver et emploient des expressions comme « saison morte » ou « entre deux saisons » pour désigner cette période de l'année. Hérésies abominables aux oreilles du véritable coureur sérieux, de telles expressions véhiculent l'idée que la pratique de la course à pied est tributaire des conditions météorologiques. Il n'en est rien : rarissimes sont les journées où la météo empêche un coureur sérieux de

s'adonner à son sport.

En réalité, plusieurs coureurs préfèrent s'abstenir de courir lorsqu'ils jugent que la journée n'est pas suffisamment ensoleillée, qu'il fait trop froid, qu'il pleut ou neige trop abondamment ou que les trottoirs, chaussées ou sentiers sont trop enneigés ou glacés.

Au Québec, la météo constitue le faux-fuyant de prédilection de nombreux coureurs. Certains d'entre eux sont même prêts à renoncer à une compétition si les conditions météorologiques ne correspondent pas à leurs préférences.

En voici un exemple éloquent. Il s'agissait d'une compétition tenue en plein cœur de l'hiver sur un parcours en boucle d'environ 2,2 kilomètres dans un espace vert en milieu urbain. Au moment de s'inscrire, les participants avaient eu à choisir l'une des trois épreuves proposées : deux, quatre ou six heures. L'objectif était d'effectuer le plus grand nombre de boucles possible.

Moins de 30 heures après l'ouverture de la période d'inscription, la compétition affichait complet. Le nombre de places, hautement convoitées, était certes limité, mais la rapidité à laquelle les places se sont envolées témoignait surtout du fort engouement pour vivre une expérience de cette nature. Sur la page Facebook de l'événement, l'enthousiasme

s'est poursuivi au cours des semaines suivantes. Puis, la veille de la compétition, un vent de panique a soufflé et fait fléchir plusieurs des coureurs qui s'étaient inscrits.

À la décharge de ces coureurs, cette panique était rationnelle et pleinement justifiée. Les prévisions météorologiques auguraient des conditions non seulement tout à fait inhabituelles au Québec, mais aussi extrêmement périlleuses pour la santé et la sécurité des participants : une journée assez froide en plein mois de janvier. Rien de moins.

Pour comble de dangerosité, le départ et l'arrivée de la boucle avaient lieu à quelques mètres d'un bâtiment municipal chauffé, doté de toilettes et de places assises, et qui servait de poste de ravitaillement pour la compétition, ce qui signifie qu'en cas de situation où leur existence serait en péril, les participants auraient à parcourir une distance assez considérable avant de trouver refuge et d'obtenir des secours. Peut-être des coureurs ont-ils été horrifiés en s'imaginant rendre leur dernier souffle après avoir dépensé leurs ultimes réserves d'énergie pour évaluer s'ils seraient secourus plus rapidement en rebroussant chemin ou en poursuivant leur route...

Quoi qu'il en soit, l'organisateur de la compétition avait une politique qui prévoyait la possibilité pour les coureurs inscrits de transférer leur dossard à l'année suivante. À son grand

dam, il s'est retrouvé submergé de demandes de transfert soumises par des coureurs terrorisés par le déchaînement de violence annoncé de dame Nature.

Puis, en soirée, l'organisateur a brusquement annoncé qu'il n'acceptait plus de demandes de transfert, faisant notamment valoir que les coureurs étaient trop nombreux à abuser de la possibilité de reporter leur inscription à l'année suivante.

Les explications de l'organisateur n'atténuaient cependant en rien les risques gravissimes qui découlaient de sa décision. En refusant les demandes de transfert, l'organisateur acculait les coureurs à une alternative déchirante : renoncer à la compétition ou s'exposer à des risques sérieux d'engelure, d'amputation de membres, voire de mort dans un froid glacial.

En définitive, l'événement s'est déroulé sans morts ni blessés. Une hécatombe de coureurs a toutefois été évitée de justesse : dame Nature avait frappé avec une furie hors du commun en faisant subir aux participants une température ressentie sous la barre des -30 °C.

Le lendemain de l'événement, les participants ont poussé un soupir de soulagement en découvrant les conditions extérieures : température tout aussi froide, mais combinée à des précipitations de neige importantes et à des vents puissants. Malgré

ces conditions, l'organisateur en a profité pour se rendre sur les lieux où une tragédie devait frapper pour faire une sortie de course. Sur la page Facebook de son événement, il a par la suite publié des égoportraits pris lors de sa séance en demandant aux participants combien d'entre eux avaient fait leur sortie de récupération active.

Ce geste était évidemment un clin d'œil aux coureurs qui avaient « osé » braver le froid la veille. Mais il y avait également tout lieu de l'interpréter comme un doigt d'honneur à ceux qui avaient flanché et s'étaient désistés. Si tel était le cas, l'organisateur a agi à juste raison.

Pour les participants habitués à courir quelles que soient les conditions météorologiques, le froid ne posait aucun problème; tout au plus s'agissait-il de l'un de ces désagréments ordinaires qui ponctuent la vie du coureur sérieux. En fait, ces coureurs ont probablement été reconnaissants envers dame Nature des quelques moments d'ensoleillement et des vents somme toute assez discrets qui ont marqué la journée.

Pour les coureurs sérieux qui s'étaient inscrits à cette compétition pour donner le meilleur d'eux-mêmes et vivre pleinement l'expérience, l'écueil le plus important était le havre séduisant de réconfort et de chaleur qu'ils ont dû croiser à plusieurs reprises au cours de l'épreuve. Résister le plus longtemps

possible à l'attrait de ce lieu « maudit » et y écourter au maximum la durée des arrêts de ravitaillement : tel était le défi à relever.



Dans le monde des ultramarathons, la brutalité de la course à pied amène des coureurs à adopter deux pratiques qui, bien qu'elles soient largement répandues, demeurent curieuses : l'utilisation des bâtons de randonnée et le recours aux accompagnateurs.

Pour la vaste majorité des adeptes de la course à pied, une compétition représente le couronnement d'un programme d'entraînement qui s'est parfois étendu sur plusieurs semaines. Il s'agit du moment où le coureur récolte les fruits de son travail, mais aussi l'heure des bilans et de la confrontation entre ce qu'il présume être son calibre et la réalité.

Dans le cas d'un ultramarathon, il est généralement question d'une période d'entraînement plus longue, parfois de l'ordre de plusieurs mois, ponctuée de plusieurs longues sorties, d'une certaine part de sacrifices personnels et d'un plus grand nombre de sorties à contrecœur. Ce qui pousse les coureurs à observer de tels régimes de vie et d'entraînement est le désir de vivre des moments de « dépassement de soi » où ils pourront vaincre les « douleurs physiques et morales » et « repousser leurs limites », entre autres motivations désignées par des expressions en voie de devenir des banalités insipides dans le milieu des ultramarathons. Or, curieusement, plusieurs ultramarathoniens ne semblent être disposés à se dépasser et à repousser leurs limites que s'ils

peuvent compter sur un certain filet de sécurité, ce que leur procurent les bâtons de randonnée et les accompagnateurs.

Quel que soit leur calibre, tous les participants à un ultramarathon sont gagnés par une même obsession à l'approche de l'épreuve : alléger au maximum le poids de la nourriture, de l'eau et du matériel qu'ils devront transporter. Le moindre geste qui peut leur permettre d'alléger le poids de leur sac à dos de course ou de leur veste d'hydratation est considéré comme raisonnable et justifié. Lors des compétitions par étapes, il semblerait que cette obsession pousse même certains coureurs à couper les soies de leur brosse à dents⁷⁴.

74 En novembre 2015, la veille du signal de départ du Marathon du désert d'Oman, une compétition en autosuffisance de 165 kilomètres en six étapes, le coureur, journaliste et auteur britannique Adharanand Finn demande quelques conseils à l'ultramarathonienne suédoise Elisabet Barnes, avec laquelle il vient de se lier d'amitié et partage un repas. Au cours de l'échange, la coureuse s'enquiert du poids du sac de Finn. Novice dans le monde des ultramarathons et des compétitions par étapes, Finn répond qu'il n'en a aucune idée. Barnes lui raconte que certains coureurs coupent les soies de leur brosse à dents pour réduire le poids de leur sac à dos. Finn n'en croit pas ses oreilles. Puis, après un moment de silence, Barnes lui explique que l'idée est tout autant d'alléger au maximum le poids du matériel à transporter, que de créer un état d'esprit positif en se donnant l'assurance d'avoir tout fait pour s'élancer à la ligne de départ le plus léger possible. Voir : Adharanand Finn, *The Rise of the Ultra Runners: A Journey to the Edge of Human Endurance*, Londres, Guardian Faber, 2019, p. 7-8.

Étrangement, cependant, plusieurs coureurs sont prêts à s'encombrer de bâtons de randonnée et à les transporter pendant plusieurs dizaines de kilomètres lors d'un ultramarathon en sentier, tantôt dans leur sac, tantôt dans leurs mains, alors qu'ils n'en auront *véritablement* besoin qu'à quelques occasions au cours de l'épreuve. Parfois, certains d'entre eux donnent même l'impression de vouloir se convaincre – peut-être inconsciemment – du bien-fondé de leur décision en s'entêtant à utiliser leurs bâtons de randonnée dans des tronçons où ils sont manifestement inutiles. Certains de ces inconditionnels des bâtons de randonnée sont de véritables dangers ambulants sur les sentiers, ne prêtant aucune attention au mouvement de leurs bras ni aux coureurs qu'ils précèdent. Cette insouciance est particulièrement dangereuse lors des compétitions où les participants se comptent par centaines sur les sentiers.

Quant à lui, le recours aux accompagnateurs présente un intérêt tout particulier, et ce, pour deux raisons⁷⁵. D'une part, cette pratique déforme la réalité en donnant une représentation fausse et inexacte du niveau et des capacités d'un coureur s'agissant des épreuves de longue durée; d'autre part, elle empêche le coureur de vivre pleinement une expérience pour

75 Très courant en Amérique du Nord, le recours aux accompagnateurs lors des ultramarathons semble être une pratique beaucoup moins répandue en Europe et ailleurs dans le monde.

laquelle il s'est pourtant entraîné avec une assiduité quasi quotidienne pendant des semaines, voire des mois, et parfois quand courir était la dernière chose dont il avait envie.

Cousin plus proche de la tricherie que ne seraient prêts à l'admettre bon nombre de coureurs, le recours à un accompagnateur est une pratique qui fausse la réalité. Plusieurs records et un nombre plus important encore d'exploits et de performances brillantes réalisés par des ultramarathoniens de tous les calibres n'auraient jamais eu lieu sans cette pratique.

Scott Jurek, par exemple, ne serait pas parvenu à battre le record de vitesse qu'il souhaitait pulvériser sur le Sentier des Appalaches sans ses accompagnateurs, fait qu'il reconnaît dans *North* et que le lecteur vient de toute manière à appréhender pleinement au fil du récit. Ainsi, peu après avoir franchi la moitié du trajet, Jurek admet : « Il devenait de plus en plus clair à mes yeux que, sans les admirateurs, les amis et les accompagnateurs qui se présentaient pour courir avec moi, je serais bien loin de battre le record. Les sentiers torturaient mon corps tous les jours⁷⁶. »

Chez les coureurs amateurs, les barrières

76 Scott Jurek et Jenny Jurek, *North: Finding My Way While Running the Appalachian Trail*, Londres, Random House Books, 2018, p. 171-172. Traduction libre.

horaires et les postes de ravitaillement des ultramarathons de plus longue haleine – 100 miles (160 kilomètres), par exemple – feraient beaucoup plus de victimes si les accompagnateurs étaient interdits.

Pour un coureur de cette catégorie, le temps d'arrêt accumulé au fil d'un ultramarathon de cette envergure constitue l'un des facteurs les plus déterminants dans la réussite de l'épreuve dans le délai imparti. Or, l'essentiel de ce temps où le coureur ne progresse pas est accumulé aux postes de ravitaillement. Synonymes de repos, d'approvisionnement et de ressourcement pendant les premières étapes de l'épreuve, les postes de ravitaillement deviennent au fil du temps et de l'accumulation de la fatigue des lieux de plus en plus difficiles à quitter, particulièrement lorsque les haltes sont marquées en plein milieu de la nuit. Lors des étapes les plus avancées, la tête et le corps, dans un état de fatigue extrême, supplient alors le coureur de se reposer encore un peu, de rester assis quelques minutes de plus, voire d'abandonner l'épreuve.

S'il n'a pas d'accompagnateur, le coureur devra alors puiser très profondément en lui pour ignorer cette voix intérieure qui cherche à le démoraliser et trouver une raison suffisamment mobilisatrice et juste assez de force pour se remettre en marche; en revanche, s'il dispose de l'avantage que constitue

un accompagnateur, le coureur pourra faire fi de cette voix intérieure beaucoup plus aisément grâce aux encouragements et exhortations d'une personne à la lucidité encore intacte – et donc persuasifs – recrutée pour le seconder précisément dans de telles circonstances. Dans le premier cas, ce qui incite le coureur à poursuivre son chemin tient du libre arbitre et d'une volonté et d'une détermination authentiques et pures; dans le second cas, d'un lien de dépendance à une aide extérieure – un coureur qui n'est pas inscrit à l'épreuve – et d'une volonté et d'une détermination par procuration.

Partant, les minutes de repos et d'approvisionnement que s'accorde un coureur aux postes de ravitaillement s'accumulent en plus grand nombre et beaucoup plus rapidement s'il n'a pas d'accompagnateur pour le presser de quitter les lieux. D'abord encaissables, ces moments d'arrêt risquent de devenir des pertes de temps lourdes puis irrécupérables qui mèneront le coureur à sa perte. La marge de manœuvre dont le coureur disposait encore il n'y a guère longtemps auparavant se sera éclipsée, et il sera déchu de son dossard faute de ne pas être parvenu à respecter une barrière horaire.

À ce temps perdu aux postes de ravitaillement s'ajoute le fait que la progression d'un coureur sans accompagnateur sera considérablement moins rapide lors des étapes plus avancées de l'épreuve.

À l'opposé, un coureur accompagné sera avantagé par la présence d'un compagnon dont la tête et les jambes n'auront pas été harassées de fatigue par les kilomètres parcourus jusqu'alors et qui imprime une allure qu'il n'aurait pas s'il était seul – ni même en courant en tandem avec un autre participant.

Les postes de ravitaillement ne sont pas seulement des lieux potentiellement plus chronophages pour un coureur sans accompagnateur : ils sont également plus susceptibles de devenir des lieux d'effondrement et de capitulation.

Sans accompagnateur à ses côtés pour l'encourager, le réconforter et le convaincre qu'il est capable de gagner le fil d'arrivée, un coureur parcourra parfois de longs kilomètres dans la plus anihilante des solitudes à envisager et à combattre l'idée d'abandonner l'épreuve au poste de ravitaillement suivant. S'il parvient à conjurer la tentation de l'abandon, le coureur éprouvera un certain soulagement et trouvera même dans sa résistance une source d'encouragement, de joie, de fierté. Cet apaisement et les sentiments de cette nature risquent cependant de n'être que momentanés, et le coureur tombera de nouveau sous l'emprise des mêmes ruminations peu après s'être remis en chemin. Plus le temps avancera, plus ces moments dilemmatiques gagneront en intensité. Dans de telles circonstances, les probabilités que le coureur en vienne à se

convaincre que l'épreuve est au-dessus de ses forces et de ses capacités ou à baisser pavillon devant une douleur particulièrement intense et persistante sont considérablement plus élevées.

Voilà comment le recours aux accompagnateurs, une pratique fondamentalement trompeuse et viciée du fait qu'elle place sur un pied d'égalité coureurs accompagnés et coureurs non accompagnés, déforme la réalité. Mais au-delà de ces quelques exemples concrets en contexte de compétition, le recours aux accompagnateurs soulève une question d'une importance fondamentale; il s'agit en fait d'une question qui touche les coureurs dans l'intimité la plus profonde de leur conscience. Comment un coureur peut-il prétendre à vivre une expérience de dépassement de soi et à repousser ses limites s'il est incapable ne serait-ce que de s'imaginer réussir un ultramarathon par ses propres moyens, en mobilisant ses propres ressources et en puisant dans sa propre détermination?

Outre le fait qu'il fausse la réalité, le recours aux accompagnateurs empêche les coureurs de vivre pleinement les moments les plus intenses et marquants, tant positifs que négatifs, d'un ultramarathon. Mais à y regarder de plus près, cette pratique est surtout une échappatoire qui permet aux coureurs de se dérober aux moments les plus éprouvants des épreuves de longue durée.

Chez les personnes qui ne pratiquent pas la course à pied ou les coureurs qui s'en tiennent à des distances inférieures à celle du marathon, ce sont généralement les distances des ultramarathons qui frappent l'imaginaire. Les ultramarathoniens, eux, savent cependant que la véritable difficulté n'est pas tant la distance à parcourir, et les coureurs qui s'adjoignent un accompagnateur ne le font pas parce qu'ils se croient incapables de couvrir la distance en tant que telle.

De leur propre aveu, ces coureurs souhaitent avoir de l'aide pour traverser les moments les plus difficiles de l'épreuve, c'est-à-dire les moments où l'épuisement et les douleurs atteindront leur point culminant et où, vulnérables, ils seront à la merci de leurs pensées et de leur voix intérieure. Autrement dit, ces coureurs aspirent à se dépasser, à vaincre leurs douleurs physiques et morales et à repousser leurs limites... mais à condition d'avoir une personne à leurs côtés pour les encourager et les aider à maintenir l'allure lors des moments les plus éprouvants. Ils veulent se rendre dans la grotte des souffrances, mais ne pas y pénétrer complètement et, surtout, ne pas y aller seuls. En réalité, ces coureurs appréhendent les pires moments de solitude et d'isolement moral des ultramarathons.

Il est vrai que la solitude et l'isolement moral constituent l'aspect le plus éprouvant des

ultramarathons et des autres épreuves de longue durée, réalité que le coureur, journaliste et auteur britannique Adharanand Finn fait d'ailleurs ressortir dans son livre *The Rise of the Ultra Runners: A Journey to the Edge of Human Endurance*.

Cet ouvrage relate les débuts de Finn dans le monde des ultramarathons ainsi que sa quête des points nécessaires pour participer à l'Ultra-Trail du Mont-Blanc. Vers la fin de son récit, et après avoir raconté son expérience lors de cette compétition mythique et réputée pour son degré de difficulté, Finn explique que le moment le plus éprouvant dans l'ensemble de son cheminement est survenu à la fin de la deuxième journée d'une compétition par étapes de 217 kilomètres sur trois jours sur l'île d'Anglesey, dans le nord-ouest du Pays de Galles, au Royaume-Uni.

Coureur d'expérience avec un record personnel au marathon de 2 heures 50 minutes, Finn venait de parcourir 106 kilomètres, plus de 163 en deux jours, et allait passer la nuit dans un centre communautaire de village en compagnie, croyait-il, de plusieurs autres participants. À son arrivée, cependant, il découvre avec grand étonnement un bâtiment presque désert, situation qu'il juge étrange et qui le perturbe. Totalement exténué, Finn puise juste assez d'énergie pour retirer ses chaussures, puis pour manger, quoique difficilement et en frissonnant.

Finn ne trouve toutefois pas suffisamment de force pour répondre à un message de sa femme, qui voulait savoir s'il avait réussi à terminer la deuxième journée de l'épreuve avant l'heure limite : il est incapable de formuler une réponse dans sa tête.

Le centre communautaire n'est pas doté de douches, mais Finn a des vêtements propres et même un pyjama dans un sac. Tout cela ne lui sera cependant d'aucune utilité : changer de vêtements est bien au-dessus de ses forces. Absolument misérable, Finn parvient ensuite à rassembler suffisamment d'énergie pour gonfler son matelas dans une salle située à l'arrière du bâtiment, installer son sac de couchage et s'y glisser, mais très péniblement et en gardant les vêtements avec lesquels il a couru toute la journée. Il passera la nuit éveillé, une deuxième nuit blanche d'affilée, à frissonner, jambes percluses de douleurs, à se tourner et se retourner sans cesse dans son sac de couchage et à s'efforcer de taire ses gémissements.

Dans son livre, Finn explique que cette nuit a été le point le plus bas de son aventure d'introduction aux ultramarathons non pas parce qu'il s'agissait du moment le plus difficile ou du moment où les douleurs étaient les plus intenses, mais plutôt parce qu'il a dû traverser ce moment seul⁷⁷.

77 Adharanand Finn, *The Rise of the Ultra Runners: A Journey to the Edge of Human Endurance*, Londres, Guardian Faber, 2019, p. 193-194 et 359.

Bien que cette anecdote concerne un arrêt pour une nuit dans le cadre d'une compétition par étapes, ce que Finn décrit s'apparente à la situation dans laquelle se trouve un coureur qui, complètement exténué physiquement et mentalement après avoir parcouru des dizaines de kilomètres sans accompagnateur et passé de longs moments dans la noirceur de la nuit à successivement envisager et combattre l'idée d'abandonner l'épreuve, se repose à un poste de ravitaillement d'un ultramarathon sans étapes et tente de se convaincre de faire au plus vite la dernière chose dont il a envie : reprendre son chemin.

Voilà le genre de situation qu'appréhendent et s'efforcent de ne pas subir plusieurs ultramarathoniens. Or, c'est en vivant et en traversant par *eux-mêmes* et par *leurs propres moyens* les moments les plus éprouvants des ultramarathons qu'ils pourront réellement se dépasser et repousser leurs limites et, surtout, prétendre y être parvenus.



Il y a fort à parier que les taux d'abandon lors des ultramarathons grimperaient en flèche si les accompagnateurs étaient interdits. Les principales causes des abandons ne seraient plus des problèmes gastro-intestinaux, des ampoules aux pieds et des douleurs musculaires, mais plutôt une raison moins tangible et qui se résumerait en une pensée, probablement gardée pour soi, comme : « J'étais seul dans un endroit sombre et reculé de mon esprit et je voulais quitter ce lieu immédiatement. »

Fort heureusement, les moments les plus éprouvants lors d'un ultramarathon sont parfois séparés par des moments de bonheur et de bien-être uniques en leur genre, voire d'extase. Cependant, les probabilités de vivre des moments intenses et marquants du fait de leur singularité, comme une entrevue exclusive et en direct mais imaginaire avec l'un des plus grands présentateurs de nouvelles de l'histoire du Québec, sont pour ainsi dire nulles en présence d'un accompagnateur.

Dans les moments les plus éprouvants d'un ultramarathon, c'est-à-dire lorsque la brutalité de la course à pied pour le corps et pour la tête atteint son comble, les coureurs habitués à courir par obligation jouiront d'un avantage. La capacité à cultiver une raison, quelle qu'elle soit, pour s'obliger à courir quand l'envie n'y est pas, quand le corps et la tête manifestent leur opposition et quelles que soient

les conditions météorologiques se transpose dans les pires moments des épreuves de longue durée, en plus de jouer un rôle dissuasif de poids lorsque l'idée de capituler gagne en prépondérance.

Mais tout comme une raison plus viscérale et porteuse que la simple motivation du coureur irrégulier est indispensable à la pratique assidue de la course sur une longue période, un coureur doit avoir un motif plus profondément ancré en lui pour être en mesure de s'imaginer réussir un ultramarathon par ses propres moyens, c'est-à-dire sans dépendre des encouragements et des conseils d'un accompagnateur qui l'épaulera en l'incitant à passer de la marche à la course ou à maintenir l'allure et en l'enjoignant à abandonner un poste de ravitaillement qu'il tarde à quitter.

À tout bien considérer, peut-être que ce qui pousse des coureurs à faire équipe avec un accompagnateur dans l'espoir de franchir le fil d'arrivée d'un ultramarathon s'explique par l'absence en eux d'une raison authentique, profonde et suffisamment porteuse pour rendre concevable à leur esprit la réussite d'un tel défi par leurs propres moyens. Si tel est le cas, peut-être ces coureurs devraient-ils songer à s'en tenir à des distances plus courtes, peut-être même à opter pour un autre sport.



Je pratique la course à pied depuis plusieurs années. À mes débuts, j'étais un coureur irrégulier, un adepte du niaisage à pied. Puis, la course a progressivement gagné en importance dans ma vie au point de devenir une partie intégrante et indissociable de ma personnalité, une nécessité quasi vitale. Ma vie quotidienne est organisée autour de cette activité, à laquelle je m'adonne plusieurs fois par semaine. Seuls mes enfants et ma vie familiale priment la course à pied.

Malgré cela, j'envie parfois les Murakami et Goggins de ce monde, les coureurs qui courent non pas parce que cette activité leur procure nécessairement du plaisir ou du bonheur, mais plutôt parce qu'il le faut, tout simplement.

En revanche, j'assiste depuis quelque temps déjà à l'enracinement en moi d'une raison qui pourrait m'inciter à courir par obligation pour une longue durée parce qu'elle est reliée à la seule facette de ma vie qui prévaut sur la course à pied. En fait, il m'apparaît être dans l'ordre naturel des choses que je trace un cheminement de coureur que mes enfants ne pourront ni égaler ni surpasser sans travail, sueurs, souffrances, douleurs, frustrations et déceptions. Pour y parvenir, je dois courir avec assiduité, en m'efforçant de progresser et de m'améliorer. Courir quelles que soient les conditions météorologiques et mon humeur au moment où je dois

enfiler mes chaussures de course. Courir parce qu'il le faut, tout simplement.

Je pourrais ainsi meubler l'attente de ce moment où toutes les séances d'entraînement auxquelles je me suis soumis et me soumettrai encore deviendront bonnes; ce moment où mon cheminement de coureur trouvera son aboutissement et je pourrai cesser de cultiver la déception et serai, avec un peu de chance, enfin satisfait du travail accompli.

À cet instant précis, j'espère que je serai sur mon lit de mort, mes fils à mes côtés. Je leur demanderai alors de s'approcher tout près de moi, puis je leur chuchoterai, juste avant de m'éteindre, avec un sourire railleur : « Aucun d'entre vous ne sera jamais un aussi bon coureur que moi. »

Telles sont mes pensées tandis que j'attache les lacets de mes chaussures. L'expérience m'a appris que, parfois, la meilleure façon de me contraindre à aller courir quand l'envie n'y est pas est de me préparer en pensant à autre chose. Je parviens ainsi à tromper ma tête et son complice, mon corps, en détournant leur attention du fait que je m'apprête à faire quelque chose contre leur gré. Pour soumettre son corps et sa tête à sa volonté, le coureur sérieux doit parfois leur rendre la pareille : faire preuve de fourberie.

Dehors, il pleut abondamment, et rien dans

le ciel n'indique que la pluie s'arrêtera bientôt. Il fait froid aussi. Un froid profondément désagréable et amplifié par un vent qui souffle en bourrasques. Une journée grise, froide et déprimante : voilà ce qui m'attend à l'extérieur. Mes jambes sont lourdes et fatiguées, conséquences de la séance par intervalles éprouvante à laquelle je me suis soumis la veille, même si aucune compétition ne figure à mon calendrier dans un avenir rapproché. Conservation des acquis oblige. Nul doute : je n'ai pas envie de courir. Je préférerais m'allonger un moment, une chose parmi une multitude d'autres que j'aimerais mieux faire.

Mais tout cela importe peu maintenant. J'ai enfilé mes chaussures et attaché mes lacets. Aussi bien aller courir. Je sais que je ne regretterai pas cette sortie... une fois qu'elle sera devenue bonne.



Bibliographie

AFREMOW, Jim. *The Champion's Mind: How Great Athletes Think, Train, and Thrive*, New York, Rodale, 2013, 269 p.

FINN, Adharanand. *The Rise of the Ultra Runners: A Journey to the Edge of Human Endurance*, Londres, Guardian Faber, 2019, 369 p.

FLAX, Peter. « The Warrior: David Goggins », *Runner's World*, décembre 2008, p. 74 à 75.

GODIN, Patrice. *Territoires inconnus*, Montréal, Les Éditions Libre Expression, 2015, 154 p.

GOGGINS, David. *Can't Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds*, Lioncrest Publishing, 2018, 363 pages.

GOGGINS, David, et Adam Skolnick. *Can't Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds*, Audible (livre audio), 2018, 13 heures 37 minutes.

GRAY, Kurt. « Moral Transformation: Good and Evil Turn the Weak Into the Mighty », *Social Psychological and Personality Science*, 2010, 1(3), p. 253–258.

HOFFMAN, Martin D., et Rhonna KROUSE. « Ultra-obligatory running among ultramarathon

runners », *Research in Sports Medicine: An International Journal*, volume 26, numéro 2, 2018, p. 211-221.

HORACE. *Œuvres*, traduction, introduction et notes par François Richard, Paris, Flammarion, 1967 (1990), 374 p.

HUTCHINSON, Alex. *Endure: Mind, Body, and the Curiously Elastic Limits of Human Performance*, New York, William Morrow, 2018, édition Kindle.

ITZLER, Jesse. *Living with a SEAL: 31 Days Training with the Toughest Man on the Planet*, New York, Center Street, 2015, 251 p.

JORNET, Kilian. *Correr ou Morrer*, Alfragide, Lua de Papel, 2011, édition Kindle.

JUREK, Scott, et Steve Friedman. *Eat and Run: My Unlikely Journey to Ultramarathon Greatness*, Londres, Bloomsbury, 2013, 260 p.

JUREK, Scott, et Jenny Jurek. *North: Finding My Way While Running the Appalachian Trail*, Londres, Random House Books, 2018, 292 p.

LARIVEY, Michelle. *La puissance des émotions. Comment distinguer les vraies des fausses*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2002, 328 p.

LYONS, William. *Emotion*, Cambridge, Cambridge University Press, 1980, 230 p.

MURAKAMI, Haruki. *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond*, traduit du japonais par Hélène Morita, Paris, Belfond, 2009, 182 p.

ROCH, Joan. *Ultra-ordinaire : journal d'un coureur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2016, 255 p.

SPIVA, Dave. « Inspiration has the Ability to Change Lives », *VFW Magazine*, octobre 2018, p. 26 à 30.

VARELLA, Drauzio. *Ai, que preguiça*, 13 janvier 2014. <https://drauzioarella.uol.com.br/drauzio/ai-que-preguica/>.

VARELLA, Drauzio. *Correr : o exercício, a cidade e o desafio da maratona*, São Paulo, Companhia das Letras, 2015, 206 p.

VARELLA, Drauzio. *O martírio da maratona*, 12 avril 2011. <https://drauzioarella.uol.com.br/drauzio/artigos/o-martirio-da-maratona-artigo/>.

VERNE, Jules. *Voyage au centre de la Terre*, Paris, Le Livre de Poche, 2003, 314 p.

Index

A

- accompagnateurs, 156, 186, 187, 188, 189, 190, 193, 198
- acquis, 9, 42, 45, 49, 50, 55, 86, 165, 202
- activité brutale, 170, 174, 175, 176, 179
- affûtage, 57, 91
- Afremow, Jim, 96, 97, 98, 100
- alarmisme (des illuminés de la course à pied), 8, 50, 51, 52, 177
- Andersen-Schiess, Gabriela, 69
- Autoportrait de l'auteur en coureur de fond*, 6, 12, 13, 37, 166

B

- Badwater 135, 22, 23, 28, 29, 30, 33, 146
- bâtons de randonnée, 186, 187, 188
- Bolt, Usain, 32
- Bouguin, Florent, 142
- brutalité de la course à pied, 175, 177, 180, 186, 198

C

- callisthénie, 34
- Cherokees, 97, 100
- colère, 101, 105, 109, 110, 111, 112, 114, 117, 118, 119, 121, 122, 123, 125, 126, 128, 130
- combativité, 111, 112, 113, 114, 117
- conservation des acquis, 45, 49, 50, 55, 165
- courir par obligation, 161, 163, 165, 166, 198, 200

D

dark place, 132, 143
déception, 64, 72, 73, 74, 115, 162, 163, 201
Demi-marathon de Jérusalem, 20
dépassement de soi, 141, 186, 193
dépendance, 81, 82, 83, 86, 110, 191
Derome, Bernard, 138, 139
Diagonale des Fous, 142
discipline militaire, 20, 21, 33
dopamine, 89

E

endorphines, 59, 89
endurance fondamentale, 48, 61, 65, 69, 82, 100, 125,
127
étirements, 7, 34, 173, 174
euphorie du coureur, 87, 88, 89, 90, 92, 93, 95, 158

F

Facebook, 80, 181, 184
fartlek, 128
filière énergétique des pensées et des sentiments négatifs, 102, 118, 123, 127, 129
Finn, Adharanand, 187, 195, 196, 197

G

Gebrselassie, Haile, 32
Godin, Patrice, 42, 43
Goggins, David, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30,
31, 32, 33, 34, 35, 112, 113, 137, 138, 161, 162,
167, 168, 200

Grand écart, Le, 58, 60, 167

Gray, Kurt, 107, 108, 118

grotte des souffrances, 130, 131, 132, 133, 134, 135,
136, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146,
147, 148, 149, 150, 153, 154, 155, 156, 157, 158,
194

H

haine, 102, 103, 104, 105, 106, 109, 110, 111, 112, 114,
117, 118

Hardrock Hundred Mile Endurance Run, 146

Horace, 61, 62

Horton, David, 148, 149

HURT 100, 29

I

illuminés de la course à pied, 8, 20, 21, 49, 50, 51, 52,
58, 69, 70, 85, 87, 88, 90, 93, 96, 98, 119, 123,
124, 125, 134, 158, 160, 164, 169, 170, 171, 176,
177

insatisfaction, 71, 72, 73, 74, 75, 109, 110, 111

intervalles, 40, 51, 61, 63, 64, 73, 118, 119, 124, 128,
202

isolement moral, 133, 194

Itzler, Jesse, 168

J

jalousie, 51, 109, 110, 111

Jenny (Jurek), 145, 146, 147, 148, 151, 157, 189

Jornet, Kilian, 136

Jurek, Scott, 143, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151,
152, 153, 154, 155, 156, 157, 189

jusqu'au-boutisme, 123, 125, 126

K

Kostman, Chris, 23, 28, 29

Krar, Rob, 132, 143

L

Larivey, Michelle, 109, 110, 111

Leadville 100, 33

légende des deux loups, 97

LetsRun.com, 103, 104, 105, 106

M

Marathon de Boston, 19, 21, 30, 31, 80

Marathon de Las Vegas, 30, 31, 32

Marathon de New York, 18

marathons, 6, 13, 15, 19, 20, 30

McDougall, Christopher, 146

Meltzer, Karl, 152

monologue intérieur, 90, 91, 93, 101, 102, 118, 128, 139

motivation, 15, 84, 158, 159, 160, 161, 164, 169, 199

Murakami, Haruki, 6, 12, 13, 15, 37, 166, 200

mur (du marathon), 46, 47

N

Navy SEAL, 21, 25, 26, 34, 161

niaisage à pied, 78, 159, 200

O

obligation de courir, 164

O'Neill, Timmy, 155, 156

P

pain cave, Voir : grotte des souffrances
pensées négatives, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100,
133, 148, 177
perte des acquis, 45, 86
postes de ravitaillement, 66, 190, 191, 192

R

regret, 75, 77, 162
repos annuel, 85
repousser ses limites, 142, 193
*Rise of the Ultra Runners : A Journey to the Edge of
Human Endurance, The*, 195
Roch, Joan, 53, 54, 161, 166, 167
Rogan, Joe, 24, 27, 28, 33, 35, 168
runner's high, Voir : euphorie du coureur
Runner's World, 32
running on pure hate, 103, 112

S

San Diego One Day, 23, 24, 25, 30, 137
Sentier des Appalaches, 143, 145, 146, 147, 148, 151,
153, 154, 156, 157, 189
sentiments négatifs, 101, 102, 106, 108, 109, 111, 112,
118, 123, 127, 128, 129, 130
seuil, 40, 61, 64, 105, 123, 124, 125, 126, 142, 155, 175
solitude, 78, 180, 194
Spartathlon, 145
Special Operations Warrior Foundation, 22, 30, 32
Speedgoat, Voir : Meltzer, Karl
surentraînement, 69, 70

T

Tahoe Rim Trail, 136

Taking Souls (David Goggins), 112

Tarahumara, 146

Territoires inconnus, 42, 43

U

ultramarathons, 29, 33, 65, 83, 84, 85, 130, 131, 132,
138, 141, 142, 170, 186, 187, 188, 190, 194, 195,
196, 197, 198

Ultra-ordinaire : journal d'un coureur, 54, 161, 166

Ultra-Trail du Mont-Blanc, 33, 136, 195

V

Varella, Drauzio, 6, 7, 11, 12, 18, 19, 20, 21, 36, 37

voix intérieure, 93, 94, 95, 96, 99, 177, 190, 191, 194

vortex, 78, 79, 80, 81, 82, 84, 90, 93

W

Wauthier, Jean-Philippe, 58, 59, 60, 61

Western States Endurance Run, 33, 143, 145

World Marathon Majors, 19

Ce livre numérique a été
créé en octobre 2020 par
Rolando Gomes, dont les
enfants auront fort à faire
pour devenir d'aussi bons
coureurs que lui.