

## 2

### INTRODUCTION

#### POUR UN PARTAGE DES IDÉES GAGNANTES

L'idée de ce manuel est née de l'envie de regrouper tout ce que j'ai pu découvrir durant mes quelques années de pratique de l'ultra. Toutes ces choses que j'aurais bien aimé connaître avant de les apprendre à mes dépens, souvent par la méthode dure.

Confucius disait :

« L'homme sage apprend de ses erreurs, l'homme plus sage apprend des erreurs des autres. »

Alors soyez plus sage que moi !

J'ai bien cherché des livres dans le domaine de la course à pied. C'est vrai qu'il y en a pléthore, mais seulement quelques-uns consacrés à la course de longue distance.

Toutefois, ce que je recherchais n'existait pas. J'aurais voulu un ensemble de conseils sur la préparation de ces très longues courses et sur les erreurs à éviter.

Alors je me suis mis à la tâche et voici que vous tenez en main le résultat : cet ouvrage qui va vous aider à mieux comprendre les courses d'ultra, et surtout à mieux en profiter.

### **DES IDÉES PRÉCONÇUES**

**Avez-vous une idée de ce que représente l'ultra ?  
Tout ce que vous pouvez imaginer va sans doute se révéler FAUX.**

Avant de pénétrer dans cet univers des courses d'ultra, j'avais des idées préconçues sur ce sujet.

Tout ce que je croyais savoir de la course d'ultra s'est révélé faux :

- j'étais sûr de savoir courir, d'avoir une bonne foulée efficace ;
- je pensais que les coureurs d'ultra devaient consacrer un temps fou à l'entraînement ;
- j'imaginai que cette discipline s'adressait à des individus possédant des capacités d'endurance hors normes ;
- j'étais admiratif de leurs qualités mentales d'acier, à la limite des super-héros !
- le vrai courage n'était pas où je le croyais ;
- enfin, je croyais que j'étais vieux !

Bien que passionné depuis toujours par les récits et voyage d'ultra distances, comme *La grande course de Flanagan* (Tom McNab), je suis resté un simple marathonien pendant toutes mes années de force (25-39 ans), puis ai complètement arrêté la course pour passer à autre chose... la création de ma petite entreprise. Pendant ces années : zéro footing ! Mes priorités étaient tout simplement ailleurs.

J'ai quand même fini par reprendre cette activité, après presque une quinzaine d'années d'éloignement. Je ne parle même pas d'abstinence car aucune envie d'aller courir ne me venait à cette période.

J'ai alors constaté l'ampleur des dégâts sur mes impressions de course et ma vitesse. En continuant à faire le coureur *normal*, et à rester sur des distances du 10 km au marathon, je regardais de loin

## INTRODUCTION

les épreuves de grand fond qui me faisaient rêver, à commencer par les courses par étapes et les 24 H. Et puis, étant allé voir sur le bord du circuit, les circadiens (les coureurs de 24 H) tourner en rond pendant un jour et une nuit entière, je me suis dit : « Vu leurs mines réjouies, ils ont l'air de vivre des choses intéressantes. » Eux me parlent de voyage intérieur, voire d'aventure. Alors pourquoi pas moi !

Mais comment faire la transition entre les courses classiques et l'ultra ?

J'ai personnellement commis de nombreuses erreurs :

- un départ trop rapide ;
- une foulée inadaptée ;
- une très faible et mauvaise alimentation ;
- un oubli de boire suffisamment ;
- des erreurs vestimentaires ;
- une absence de stratégie, etc.

On peut faire beaucoup mieux comme transition.

C'est en tout cas ce que je vais vous aider à saisir dans les pages qui suivent.

**La meilleure solution ne serait-elle pas d'oublier tout ce que l'on connaît  
et de redémarrer à neuf cette nouvelle activité.**

### **LE PREMIER CONSEIL**

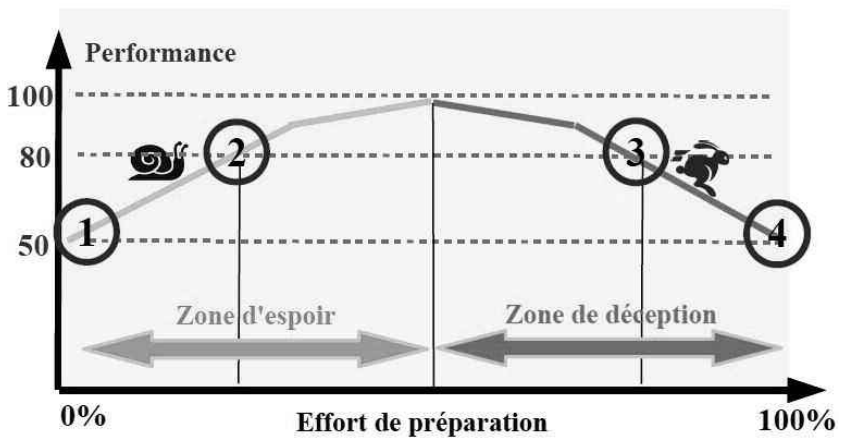
Quoi de mieux que de commencer par une image... qui vaut 1 000 mots.

S'il n'y avait qu'un seul message à retenir de ce livre, le voilà : à la fois dans la préparation et dans la course elle-même, le défaut numéro UN constaté est que l'on a tendance à en faire trop et trop vite.

**MESSAGE PRINCIPAL**

Entrez dans le monde de l'ultra avec douceur, avec lenteur :

- en préparation : limitez la durée et l'intensité ;
- en course : démarrez en promenade, profitez.



Regardez le graphique très symbolique ci-dessus :

[1] Pour un investissement nul, vous arrivez déjà à un résultat moyen. C'est un excellent rapport performance/effort.

[2] Pour une préparation modérée, en restant dans la zone d'espoir, vous obtenez un résultat intéressant. Pas très loin de l'optimum.

[3] Vous pouvez obtenir les mêmes résultats qu'en [2], en suivant une préparation dure, qui risque de vous fatiguer.

[4] Remarquons que le résultat moyen obtenu avec un effort nul [1] peut aussi être obtenu avec un effort beaucoup trop élevé qui va amener votre organisme au bord de l'épuisement.

## INTRODUCTION

Le niveau maximum est très difficile à atteindre. Pour cela, vous avez besoin de mieux connaître votre corps et de découvrir vos possibilités. Et ceci va nécessiter beaucoup de temps.

Alors pourquoi prendre le risque de vous dégoûter de cette activité ?

Commencez tout timidement par une préparation minimaliste. Démarrez dans la zone verte d'espoir qui vous promet de progresser pendant de nombreuses années au fur et à mesure de l'adaptation de votre corps. Et croyez moi, il lui faudra plusieurs années.

### **PRINCIPE DE PRÉCAUTION**

**Tâchez de gravir la pente grimpante, tranquillement, progressivement, sans être trop pressé de tomber du côté descendant.**

Ou bien, dit autrement...

Une progression maîtrisée doit prendre en compte toute la chaîne complète des qualités (physiques et mentales) que doit posséder le coureur d'ultra. Le nombre extrêmement important des appuis au sol va faire subir à votre corps un vrai test de rupture. Ceci va exiger, pour éviter la blessure, un renforcement de votre structure osseuse, des tendons et des ligaments, de vos muscles ainsi que de votre système cardio-vasculaire. Soyez conscients que tout cela va prendre plusieurs années.

De plus, vous devez vous laisser le temps de découvrir les possibilités de votre propre corps, et ceci également va vous prendre du temps.

Vous allez dès lors acquérir des fondations très solides, sur lesquelles vous pourrez bâtir de très belles aventures.

### **MACRO STRATÉGIE**

Pour laisser à votre corps le temps de s'adapter, démarrez l'ultra avec une préparation minimaliste. Commencez avec prudence en effectuant un kilométrage hebdomadaire raisonnable, voire faible.  
Restez dans la zone montante de l'image ci-dessus.

Maintenant, observez avec moi ce qui se passe pendant la course.

#### **Remarque préliminaire**

J'opposerai souvent les approches du marathonien de celles du coureur d'ultra. Ceci est dû à mon parcours personnel, mais aussi à la constatation que de nombreux coureurs continuent à traiter l'ultra comme un marathon très long. Ils adaptent seulement les principes d'entraînement *durs* qu'ils connaissent. Ils ne se donnent pas le choix de radicalement changer d'approche.

Je peux me considérer comme un des exemples vivants, adeptes des préparations *douces*, qui a de très bons résultats.

Bien sûr, il est très difficile de changer ses habitudes, surtout quand on est un coureur confirmé. Mais étant donné que j'ai fait ce chemin avec une grande réussite, je vais essayer d'expliquer ce que l'on gagne à faire ce choix.

#### **Le constat**

Si le premier tiers des courses est toujours franchi avec joie par la plupart des participants et que le second tiers est plus *intérieur*, tout en gestion, que dire du troisième tiers ?

Les mines réjouies finissent par être marquées, le physique aussi. Bien souvent, tout cela fait place à une longue douleur, autant dire que **les organismes subissent la course.**

On peut entendre :

« Combien de kilomètres reste-t-il ? Combien d'heures ? Vivement la fin de cette torture. Plus jamais ça... »

### **La réaction d'adaptation**

Partons d'un objectif positif. Chacun veut pouvoir s'exprimer le mieux possible dans son activité de loisir favorite. Souvent, s'exprimer pour un coureur à pied signifie **atteindre la performance qui correspond à son niveau, ou prendre du plaisir jusqu'à la fin**. Force est de constater que peu y parviennent. Le gâchis se passe dans le dernier tiers de la course, où le physique faillit et entraîne le moral qui tombe avec lui.

Comment s'adapter pour profiter de l'ensemble de la course ?

Voici l'approche que je vous suggère : **inverser la logique qui prévaut chez les coureurs de marathon**.

Pour simplifier, le marathonien va considérer son corps comme un outil. Il va lui imposer un plan d'entraînement sous contraintes : l'idée est de pousser son corps à progresser dans des directions qui ne sont pas alignées, voire pas compatibles : la vitesse de course et la durée.

Pour pratiquer l'ultra, nous avons une approche radicalement différente. **Plutôt que de pousser le corps, nous allons le laisser nous tirer**. Par petites sollicitations, il va progresser tout seul, à son rythme (voir le chapitre 5 sur la *préparation*).

Le marathonien va estimer son niveau, souvent grâce à un test de VMA. À partir de ce résultat *a priori*, il va chercher à aligner ses séances d'entraînement et ses performances sur cet objectif.

En ultra, pourquoi ne pas laisser son corps s'exprimer tout seul, sans pression ? On va alors concentrer toute son attention à le maintenir dans une bonne condition physique. On sera à la recherche de l'équilibre, de la foulée agréable qui va durer.

Le résultat ? Votre corps va rester performant jusqu'au bout. Du coup, la dernière partie de la compétition sera abordée sereine.

nement. Vous pourrez même ressentir l'effet *booster* dû à l'approche de l'arrivée. C'est cela que l'on appelle atteindre sa vraie performance, ou son vrai bonheur.

Vous avez sûrement compris que je vous demande d'aller moins vite. Et pour certains d'entrecouper la course continue par des portions de marche. Mais on détaillera cela plus tard.

**APPROCHE MARATHON VS APPROCHE ULTRA**

Si le marathonien a raison de pousser son corps,  
le coureur d'ultra aura intérêt à se laisser tirer par lui.  
La progression va être plus lente mais plus profonde.

**CE QUE CE LIVRE N'EST PAS.**

Ce n'est pas un guide pour planifier vos entraînements  
Il n'y a pas de plan détaillé, au sens classique du terme.

Je ne vais pas me faire des amis, mais je considère que se doter d'un plan va être contre-productif pour le coureur d'ultra. En effet, ce plan ne prendra pas en compte finement vos sensations du moment et les contraintes diverses qui vont surgir dans votre emploi du temps. De plus, les plans se soucient rarement de l'état de forme de départ et des kilométrages parcourus dans les derniers mois. Ils ne prennent pas en compte le type de travail que vous faites, ni vos autres activités, vos horaires, etc.

Ce n'est pas un livre dogmatique, qui prétend détenir la vérité, mais une suite d'idées, de conseils de bons sens qui ont été mis à l'épreuve de la réalité, et qui fonctionnent pour la plupart des coureurs. J'y révèle les *secrets* qui font de bonnes performances, toujours dans la facilité.



## INTRODUCTION

C'est une invitation à créer vos propres solutions en réponse aux problèmes qui peuvent surgir (et qui vont surgir) lors de vos prochaines courses.

En effet, réagir à chaud durant la course, alors que vos capacités d'analyse sont sans doute entamées, est très compliqué. Une anticipation des techniques que vous pouvez mettre en place pour parer aux faiblesses rencontrées est un énorme avantage.

Vous êtes encouragé à essayer ces techniques à l'entraînement ou bien dans des courses que vous considérez comme secondaires. Et vous ferez votre tri, en éliminant les techniques qui ne vous conviennent pas ou en les adaptant à votre cas. Vous créerez les vôtres.

Ce n'est pas un exposé des aventures ou voyages que j'ai pu faire lors de mes traversées de pays : France (Transegaulle 2016), Allemagne (Deutschlandlauf 2017), Grande-Bretagne (Jogle 2018) ou Hollande (Holland Ultra Tour 2019).

C'est plutôt un exposé des aventures intérieures qui m'ont permis d'être en meilleure harmonie avec mon corps, de connecter le corps et l'esprit, et de **gagner sur les deux plans à la fois : confort de course et performance.**

### CE QUE PROPOSE CE LIVRE

Voici le plan général de l'ouvrage.

*Partie I.* Introduction et plaisir de courir

*Partie II.* Quand courir (organisation), quel type de préparation (classique ou courte, voire nulle) ?

*Partie III.* Parlons technique : adapter sa foulée, travail des bras, travail du mental (les trucs), éviter les blessures

*Partie IV.* En course : allure de départ, Cyrano, *fake running*, marche, *hyper-Cyrano*...

*Partie V.* Modèles de ressources (hydratation/alimentation, énergie, sommeil), vos forces et faiblesses et vos stratégies de course.