

TITRE : TEST ! VOUS AVEZ DIT TEST ?

CREDIT : L.CHOPIN

CHAPEAU : Certains d'entre vous redoutent cette «épreuve », d'autres ne savent pas à quoi cela sert vraiment ni comment le réaliser.
Il faut néanmoins en passer par là. C'est, en effet, la seule solution pour définir vos allures de travail sur les semaines à venir. Et quelles semaines ! Ce sont celles qui développeront au mieux vos qualités aérobies.
Alors attelons-nous à la tâche et advenne que pourra !

Un test sur piste est quelque chose qui se prépare à la fois physiquement et mentalement.
D'un point de vue physique, aucun problème puisque vous avez suivi nos conseils de reprise du mois de Décembre.

Du point de vue mental, comment aborder sans appréhension ce type de sollicitation ?

Dites-vous bien que vous n'êtes pas là pour une tentative du record du monde, de toute façon il ne serait pas homologué car il n'y a pas de chronométreurs officiels....

L'objectif seul et unique de ce test est de définir des allures. Celles-ci vous permettront de travailler aux bonnes vitesses au cours des semaines à venir. Et comme nous vous le disions précédemment les semaines en question sont fondamentales pour le développement de votre VO2 max.

Sur quelle distance effectuer ce test ?

Ce qu'il faut savoir, pour être à même de choisir correctement cette distance, est assez simple à comprendre.
Le but du jeu est de trouver votre Vitesse Maximale Aérobie, c'est-à-dire la vitesse à laquelle vous consommez la quantité maximale d'oxygène (VO2 max). Le travail répété à cette allure vous permettra d'améliorer cette dite quantité.

Le temps de soutien d'un effort à VMA est compris dans une fourchette allant de 6' à 10' (voire 12' pour les sujets de haut niveau).

Par conséquent les distances de test varieront, quant à elles, de 1000m pour les jeunes ou les débutants sans passé sportif jusqu'à 3000m pour les athlètes les mieux entraînés.

Donc en résumé, les distances les plus utilisées sont : 1000, 1500, 2000 ou 3000.

A vous de savoir où vous vous situez.

Exemple : Si vous estimez valoir 9' sur un 2000, il est préférable pour vous de faire le test sur 1500.

Si vous pensez être capable de faire un 1500 en 5'30, il vaut mieux tenter un 2000.

Et ce afin de bien vous situer dans la fourchette définie plus haut.

Ce test devra être effectué à fond, c'est-à-dire qu'il faudra vous motiver pour réaliser le meilleur temps possible, avec la consigne absolue d'être le plus régulier possible. Sinon il sera impossible de définir quelque VMA que ce soit. De plus, il est souhaitable de faire les derniers 200m au sprint, afin de déterminer votre fréquence cardiaque maximale.

Bien, vous voilà prêt pour le test, il n'y a plus qu'à...

Petite projection dans l'avenir : vous avez effectuer votre test.

Comment, maintenant, se servir du temps réalisé ?
Cela est très simple également.

Rien de tel qu'un exemple :

Dist : 2000
Temps : 7'02
Soit : 17 km/h de VMA (3'31 au kilo et 21''1 au 100) (petit rappel au cas où : $V = \text{dist}/\text{temps}$).

Vos temps en série seront donc :

<u>Distances</u>	<u>100</u>	<u>200</u>	<u>300</u>	<u>400</u>	<u>500</u>	<u>600</u>	<u>800</u>
<u>Temps</u>	19''	39''	1'03	1'24	1'45	2'06/07	2'48/49
<u>Récup</u>	10'' à 15''	30''	40''	50''	1'00	1'15	1'30

Somme toute assez simple, n'est-il point ?

Nous verrons la prochaine fois comment monter vos séances de piste.

Juste encore un petit quelque chose : ce type de test devra être effectué une fois toutes les 6 semaines, afin de réactualiser vos allures.

220 MAG MARS 99

TITRE : VITESSE « MARSIMALE » AEROBIE

CREDIT : Laurent CHOPIN

CHAPEAU : Le numéro précédent vous a expliqué pourquoi il est indispensable d'effectuer un test terrain pour vous étalonner et comment l'utiliser pour définir vos allures de travail. Le mois de Mars étant le mois de la VMA (Avril sera celui du développement course), nous allons voir ensemble sur quels types de séries vous pourrez développer vos qualités.

Commençons par un petit rappel : (vous l'avez constaté comme moi, j'aime bien les petits rappels....)

VO2max représente la quantité maximale d'oxygène que votre métabolisme peut utiliser. Nous avons vu ensemble, le mois précédent, le temps de soutien à VO2max et ce en fonction du niveau d'expertise. VO2max s'exprime en ml/min/kg. La VMA et la PMA ne sont, en fait, qu'une autre façon d'exprimer VO2max. La VMA est une vitesse, l'unité est donc le km/h (m/s), la PMA est une puissance, l'unité dans ce cas est donc le Watt. Hormis ce détail, ces trois valeurs représentent le même état de fait d'un point de vue métabolique.

Ceci étant dit, le tableau qui suit, vous donne un exemple de séances de développement de votre VO2max :

Le groupe 1 concerne ceux d'entre vous qui ont fait un test sur 3000, le groupe 2 sur 2000 et le groupe 3 test sur 1500.

Une séance de piste se monte toujours de la même manière :

20' d'échauffement en footing + 5' étirements + 10 lignes (1 technique/PPG, 1 normale en accélération progressive) la récup se faisant sur le retour en trottant.

Ensuite la séance proprement dite.

Et 10' minimum de retour au calme en footing + des étirements sérieux (20 à 30 minutes) au chaud de préférence.

N'oubliez pas qu'une telle séance est très coûteuse d'un point de vue physiologique et psychologique, il convient donc le soir de s'hydrater et de s'alimenter correctement. Pas de fast food après la piste (sauf si votre corps le demande....).

Le lendemain d'une telle séance, pas de séance dure sur le même groupe musculaire (les jambes). Une récup vélo ou course très souple et/ou une séance natation (prédominance sur les bras).

<u>SEMAINE</u>	<u>GROUPE 1</u>	<u>GROUPE 2</u>	<u>GROUPE 3</u>
SEMAINE 1	<p>8x300 (45'')</p> <p>4' footing souple</p> <p>6x200 (30'') progressifs de 1 à 3 Le 2^{ème} étant à VMA</p>	<p>6x300 (50'')</p> <p>4' de footing souple</p> <p>6x200 idem groupe 1</p>	<p>4x300 (55'')</p> <p>4' de footing souple</p> <p>6x200 (30'') idem groupe 1</p>
SEMAINE 2	<p>600 (1')</p> <p>2x400 (50'')</p> <p>4x200 (30'')</p> <p>2x400 (50'')</p> <p>600</p>	<p>400 (1')</p> <p>2x300 (45'')</p> <p>3x200 (30'')</p> <p>2x300 (45'')</p> <p>400</p>	<p>400 (1')</p> <p>300 (50'')</p> <p>2x200 (40'')</p> <p>300 (50'')</p> <p>400</p>
SEMAINE 3	<p>9x400 (50'')</p> <p>2' footing</p> <p>8x100 (15'')</p>	<p>9x300 (45'')</p> <p>2' footing</p> <p>8x100 idem Gr 1</p>	<p>9x200 (30'')</p> <p>2' footing</p> <p>8x100 (20'')</p>
SEMAINE 4	<p>600 (1')</p> <p>2x300 (45'')</p> <p>Le tout x4 avec 1' entre les séries</p>	<p>500 (1')</p> <p>2x200 (30'')</p> <p>Le tout x4 avec 1' entre les séries</p>	<p>Idem Gr 2 mais x3 (40'') entre les 200</p> <p>Et donc aussi 1' entre les séries</p>

TITRE : APRES MARX, AVRIL !

CREDIT : Laurent CHOPIN

CHAPEAU : Non, rassurez-vous, nous n'allons pas nous étendre sur les théories du grand Karl (Marx, pas Blasco.... !). Point de notion de prolétariat dans nos lignes, mais plutôt une notion fondamentale à l'approche des premières compétitions à savoir : le développement course. Après la reprise, la période foncière et le développement VMA, il convient maintenant de travailler à allure de course (et la faire progresser) et sur la spécificité du triathlon : les enchaînements.
Comment faire ? Comme d'habitude, ne vous inquiétez pas, nous sommes là pour ça !

La partie pédestre sur courte distance ne se court pas à la même vitesse qu'un 10K sec. Dommage, n'est-ce pas ? Le but du jeu étant, néanmoins, de s'en approcher le plus possible. Chose que les triathlètes de haut niveau parviennent quasiment à faire.

Deux types de travail sont nécessaires pour tendre vers cette éventualité : les séances au seuil et les multi-enchaînements.

La séance au seuil sur piste (étalonnage indispensable pour mettre en parallèle les sensations et le chrono) sera la clé de voûte de votre préparation terminale.

La fréquence idéale, compte tenu du travail dans l'eau et en vélo, sera d'une séance par semaine. De plus, c'est une séance assez contraignante mentalement et physiquement, donc point trop n'en faut !

L'allure de travail sera calculée par rapport à votre dernier test sur piste. Vous utiliserez la fourchette 85% / 90% de VMA, en fonction de votre niveau d'expertise.

Les distances en fractionnés purs s'échelonnent de 4000 à 8000m. La récup entre les séries étant d'un tiers du temps de course.

Il ne faudra pas, pour autant, négliger votre VMA. Il s'agira, durant cette période, d'effectuer un travail d'entretien. A cela deux solutions :

1. Une autre séance de piste en fractionnés courts
2. Les multi-enchaînements

Bien entendu, nous allons, dans ces lignes, privilégier ce qui fait de notre sport sa spécificité. Les distances cumulées des ME seront voisines d'une distance sprint (vélo : 20K, course : 5K).

N'oubliez pas non plus que le travail en natation et en vélo vous aide (effets croisés) à entretenir vos qualités générales.

Mais comme d'habitude place au concret :

Dans le tableau qui suit, le niveau 1 correspond à ceux d'entre-vous qui effectuent un test de 3000, le niveau 2 : test 2000 et le niveau 3 : test 1500.

Un multi-enchaînement se fait après 20' de vélo souple et 10' à pied souple également (les 3 dernières minutes en accé progressive).

		<u>NIVEAU 1</u>	<u>NIVEAU 2</u>	<u>NIVEAU 3</u>
<u>SEANCE SEUIL</u>	S 1	4X1500	2X1500 + 2X1000	4X1000
	S 2	3X2000	4X1500	2X1500 + 2X1000
	S 3	2000 + 1500+2000+1500	3X2000	4X1500
	S 4	4X2000	2000+1500+2000+1500	3X2000
<u>ME.</u>	S 1	SEANCE 1 X4	SEANCE 1 X4	SEANCE 1 X3
	S 2	SEANCE 2 X5	SEANCE 2 X5	SEANCE 2 X4
	S 3	SEANCE 1 X5	SEANCE 1 X5	SEANCE 1 X4
	S 4	SEANCE 2 X6	SEANCE 2 X6	SEANCE 2 X5

ME :

Séance 1 : Vélo : 5 K en 3K au train / 2K allure de course
Course : 1.5K en 500m VMA / 1000m 80%

Séance 2 : Vélo : 4 K
Course : 1 K

Sur la séance 2 alternez 1 répétition : VELO : allure de course
COURSE : 500m VMA / 500m 80%
1 répétition : VELO : 1K souple / 3K au train
COURSE : 500m 80% / 500m VMA

220 MAG MAI 99

TITRE : DIMANCHE : COURSE SUBJECTIVE

CREDIT : Laurent CHOPIN

CHAPEAU : Vous avez, maintenant, bien en tête (à force de nous l'entendre rabâcher) ce qu'est **la notion de définition d'objectif**.

Le propos de ce mois sera de vous montrer comment gérer une semaine d'entraînement (course à pied) avant un triathlon qui ne constitue pas un objectif défini.

Quelles séances conserver ? Comment considérer la course ?

Hypothèse de base : Triathlon courant mai, il n'est pas un objectif majeur !

Vous êtes en pleine période de «développement course », avec, par conséquent, une séance d'entretien vma et une séance au seuil (cf. N° précédent). Ces 2 séances constituant le noyau dur de votre semaine, auxquelles il convient d'ajouter de 1 à 3 footings (en fonction de vos disponibilités et de votre niveau).

La course, par définition, est effectuée «à allure course ». Lapalissade évidente. Encore faut-il être conscient du fait que le triathlon en question servira de séance de développement course, donc inutile de doubler avec la séance au seuil. En conséquence, la séance d'entretien vma sera conservée et la séance au seuil sera le triathlon. Simple isn't it ?

Ce dont il faut que vous soyez, également, conscient, c'est que ce triathlon ne sera pas effectué sur une disponibilité physiologique et psychologique optimale, puisqu'il n'y a pas eu d'affûtage, et que, par conséquent, le résultat importe peu. Vous le ferez à 100% de vos capacités, mais celles-ci ne seront que vos capacités du moment. Cette course n'est qu'un point de passage qui doit vous amener à être au top le jour j. Et c'est bien cela qui fait la différence entre un athlète qui fonctionne avec des objectifs par rapport à un athlète qui ne sait ou ne veut pas se définir ces fameux objectifs.

Ne laissez pas «le subjectif » envahir votre esprit !

<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
40' de footing + 12 lignes 1. talons fesse 1. normale 1. montée de genou 1. normale			Séance d'entretien Vma		30' footing de préférence sur le parcours + 5 lignes	<u>TRIATHLON</u>

Exemple de séance vma : 8x200 (30'') vma + 6x150 (30'') 50 vite / 50 relâché / 50 vite

220 MAG JUIN 99

TITRE : DIMANCHE : COURSE OBJECTIVE

CREDIT : Laurent CHOPIN

CHAPEAU : Ce mois-ci nous allons aborder la semaine qui précède le triathlon de début de saison que vous avez défini comme étant votre premier objectif. Inutile de revenir sur l'importance de cette notion de définition d'objectif ! N'est-il point ?
Etre optimal sera le seul et unique objectif de cette dernière semaine, tant sur le plan physiologique que psychologique.

Un triathlon objectif doit être, bien évidemment, abordé de façon différente d'un triathlon «normal». Le but du jeu est d'être prêt (à tous les sens du terme). Pour ce faire, il est fondamental d'arriver, au minimum, la veille de la course, afin d'éviter le stress du voyage et de se donner le temps de sentir, de respirer l'atmosphère du site et de reconnaître (connaître) les parcours et la circulation dans le parc de transition.

La diminution du volume d'entraînement la semaine qui précède, varie d'un athlète à l'autre. En effet, l'impact psychologique de celle-ci n'est pas vécu de la même façon suivant le profil de l'athlète. Il n'y a, donc, aucune règle établie. Ceci dit, il ne faut pas être timide et avoir l'impression de risquer un «désentraînement». A J-7 le boulot est fait, rien ne pourra vous rendre plus efficace le jour de la course, en terme de développement physiologique, alors que la séance de trop peut avoir des conséquences inattendues. La diminution, que nous évoquons tout à l'heure, peut s'échelonner de 40 à 70% du volume hebdomadaire.

Faut-il courir le dimanche qui précède votre triathlon objectif ?
Pourquoi pas un petit sprint de réglage !
La sagesse voudrait que vous évitiez cette situation. Il faut «avoir faim» en arrivant sur votre objectif, il faut être disponible. C'est un événement et pas une course qui s'enchaîne avec d'autres. Cette compétition objectif n'arrive pas en bout de chaîne, elle est l'articulation principale de ce début de saison.

Les deux tableaux qui suivent, prennent en compte ces deux hypothèses.

A vous de jouer et bon courage !

TABLEAU 1 : pas de course le dimanche précédent.

<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
<u>Vélo</u> : All 1 Et/ou <u>Nat</u> : All 1	<u>Course</u> : Sc mixte	<u>Vélo</u> : All 1 Et/ou <u>Nat</u> : All 2/3	<u>Nat</u> : All 1 + 8x25 sprint <u>Course</u> : 40' footing + 10 lignes	REPOS COMPLET	<u>Vélo</u> : 1H00 sur le parcours, dont 4x1'/1' pma <u>Course</u> : 30' footing + 5 lignes	<u>Vélo</u> : 30' réveil musculaire TRIATHLO N

Séance mixte : 2x1000 (1'15) au seuil (2') + 8x200 (30'') vma

Allure 1 : endurance fondamentale Allure 2 : proche du seuil Allure 3 : vma (pour schématiser)

TABLEAU 2 : course le dimanche précédent.

<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
<u>Vélo</u> : récup Et/ou <u>Nat</u> : récup	<u>Course</u> : 30' footing + 5 lignes	<u>Nat</u> : All 2/3	<u>Course</u> : vma courte + <u>Vélo</u> : 30' Home Trainer souple	REPOS COMPLET	IDEM TAB 1	IDEM TAB 1

Séance vma courte : 8x150 (30'') 50 vite / 50 relâché / 50 vite (5') + 6x200 (30'') vma

TITRE : ALLO, LA BASE !

CREDIT : Laurent CHOPIN

CHAPEAU : Voilà l'été ! Si cela a été le titre d'une chanson, c'est pour beaucoup d'entre vous le moment des départs en vacances.
Les triathlètes, que vous êtes, choisissez souvent un endroit de villégiature susceptible d'être également un site propice à l'entraînement et/ou aux compétitions.
Quelques problèmes peuvent néanmoins se poser : comment obtenir une ligne d'eau dans la piscine du coin, ne pas oublier sa carte pour les sorties vélo, où aller courir et quelles séances faire.
C'est justement cette dernière proposition que nous allons étudier maintenant.
Comment s'entraîner loin de ses bases ?

Deux mois de saison viennent de s'écouler. Deux mois certainement assez denses en termes de compétitions. En effet, mai et juin (ainsi que septembre) sont toujours les mois les plus chargés. Vous bénéficiez, maintenant, d'un mois de vacances, ce n'est pas pour cela qu'il va falloir augmenter démesurément votre volume hebdomadaire, même si vous pouvez mieux récupérer qu'en temps normal. Cette période peut aussi être une bonne occasion de refaire du travail fondamental.

Utiliser le fait de ne pas être sur vos bases habituelles pour vous «laver» la tête. Inutile, par exemple, de vous stresser s'il n'y a pas de piste à proximité.

Ne rester pas bloquer à cause de petits détails de la sorte.

Vous avez derrière vous plusieurs mois d'entraînement qui vous ont permis de définir et d'apprendre vos allures de travail. Vous les connaissez, ce n'est donc pas un mois sans repères chronométriques qui va ruiner tous vos efforts précédents. Au contraire profiter de cela pour vous refaire une santé psychologique en courant «au naturel». Retrouver les bases de la course à pied.

Mais entendons-nous bien, cela ne signifie en aucune manière que vous allez faire tout et n'importe quoi !

FARTLEK : voilà le mot magique dont vous allez abuser tout au long de cette période.

Alors Fartlek aux pulses, au chrono, mais aussi au feeling, «à la bonne vieille méthode scandinave».

De plus rien de tel que des séances sur des chemins, dans des forêts, sur le bord d'un lac ou d'une plage, qui sont autant d'occasion de vous changer de vos paysages, de vos parcours et de vos repères de temps habituels.

Très bien tout cela, mais revenons à des choses plus terre à terre : en termes de développement physiologique !

Deux cas de figure en fonction de vos objectifs :

1. CD : vma / seuil / footings
1. LD : séances mixtes / ema / sortie longue / footings

Ci-dessous deux semaines types qui devraient vous aider à y voir plus clair.

A vous de savoir de quoi vous avez envie et comme d'habitude faites preuve d'imagination.

Pour cela à vous de jouer, nous vous faisons confiance.

Rappel : 1 séance en nature se monte comme une séance normale sur piste : échauffement 15/20' + lignes + étirements + séance + récup 10' + étirements

TABLEAU 1 : CD

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
45' footing + 10 lignes 1. tech 1. normale		Vma 1'30/1'/30'' / 30''/1'/1'30 R : ½ temps de soutien Le tout x2 (3')	40' footing récup + 5 lignes	Seuil 9' à 85% Fcmax (3') 6' à 90% Fcmax (2') 3' à 95% Fcmax		Enchaînement 2H00 de vélo en Endurance sauf les 10 dernières minutes : allure de course + 30' course : 3' 90% Fcmax 7' footing

TABLEAU 2 : LD

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Séance mixte 3x6'/2' 6' : 80/85% Fcmax 2' footing (4') 3x4'/2' 4' : 90/95% Fcmax 2' : footing	40' footing + 10 lignes 1. tech 1. normale		Sortie longue 1H30 à 70% Fcmax + 5 lignes		Enchaînement 2H30 de vélo en endurance + 3x15'/5' 15' : 80/85% Fcmax 5' : footing	40' footing + 10 lignes

P.S. :

Vous pouvez très bien remplacer une séance dure par une ou deux course sur route (de 10 K au Semi).
Ceci présente un double avantage :

1. Travailler sur une allure spécifique
2. Ne pas oublier les sensations que procure le port d'un dossard.

Les deux jours, qui suivront cette course, seront consacrés à la récup (vélo et/ou natation).

De plus vous pouvez sans problème vous rendre sur le lieu de la course en vélo. Si vous voyez ce que cela signifie.....

TITRE : Embrun ça monte ! On m'aurait menti... !

CREDIT : L.CHOPIN

CHAPEAU : Embrun se profile à l'horizon ! Un horizon très proche, en fait, mais dont la présence ne s'est peut-être pas encore fait sentir concrètement. Une quinzaine de jours, c'est peu et beaucoup à la fois.
Peu d'un point de vue physiologique et développement de qualités, le boulot doit être effectué, n'est-ce pas ?
Beaucoup, car certains d'entre vous ne mesurent pas encore complètement ce qu'ils s'appêtent à vivre.
Et c'est exactement de cela dont il s'agit : « un Ironman, c'est une tranche de vie ».

Dans le N° d'août 98, nous avons examiné l'aspect physiologique des 2 dernières semaines avant Embrun, ce qui était, par ailleurs, tout à fait valable pour n'importe quel Ironman et nous avons abordé le côté un peu plus psychologique de l'affaire. Cette année essayons de le développer plus avant.

Trois paramètres semblent se dégager et méritent que nous nous y attardions plus précisément :

1. Le parcours
2. Les ravitaillements
3. L'allure de course

Ces trois paramètres sont indispensables physiquement et mentalement pour espérer maîtriser la dernière partie de la course.

Sur ce genre d'épreuve, l'aspect psychologique tient une part énorme.

Il y a toujours le spectre de l'abandon qui rôde. Ce qui n'est plus le cas sur courte distance, tout au moins pour les triathlètes un tant soit peu expérimentés. Mais ne revenons pas sur ce point, ce qui ne serait que vaines digressions, car il vous suffit de vous reporter à l'article « Mythe et Réalités du Longue Distance » pour en comprendre les subtilités.

Tout ceci pour en arriver au point crucial : pour maîtriser, il faut connaître et, par conséquent, avoir une parfaite idée de ce qui vous attend.

1. LE PARCOURS :

Le marathon à Embrun n'est pas plat. Et non ! Loin s'en faut. Il va falloir que vous fassiez l'effort de le reconnaître. En vélo pour la partie sur route, à pied pour le tour du lac.

La connaissance par cœur de ce dernier vous permettra d'anticiper. Certains d'entre vous vont ergoter en disant, au demeurant fort justement, que lorsque l'on connaît un parcours parfaitement on ne sait que trop précisément ce qu'il réserve. Le revers de la médaille en quelque sorte. Dans ce cas, aussi, un travail sur vous-même est indispensable : cette capacité d'anticipation les différentes portions du parcours ne doit pas être un facteur négatif. Le parcours est le même pour tout le monde, quoiqu'il arrive une bosse c'est une bosse, pour les meilleurs aussi. De plus, vous vous êtes engagés en connaissance de cause, il est largement tant d'assumer.... Avoir une notion de ce qui vous attend, vous permettra de ne pas être surpris par les difficultés. Vous serez plus à même d'anticiper les moments délicats et les moments de récupération partielle. Vous pourrez, également, vous projeter mentalement vers la ligne d'arrivée.

Mais, bien entendu, cela demande un effort mental avant et pendant la course. Vous êtes les seuls à pouvoir effectuer ce travail. Il ne concerne que vous et vous seuls.

Si vous Faîtes de la visualisation c'est une Lapalissade de dire qu'il faut connaître le parcours à l'avance. Déplacer le négatif de certaines portions ou de certains moments difficiles en reportant votre mental sur du positif.

De toute façon, la bosse sera là quoique que vous fassiez, alors inutile de vous lamenter. Elevez-vous psychologiquement en même temps que la pente.

2. LES RAVITAILLEMENTS :

Sur la partie pédestre, il est fondamental de ne sauter aucun ravitaillement, c'est même vital. Nous ne saurions que trop vous conseiller d'utiliser une ceinture porte bidon, remplie d'une boisson testée à l'entraînement, ce qui vous permettra d'éviter les désagréments d'un produit que vous ne connaissez pas et en plus d'être plus autonome.

Dans les moments difficiles et il y en aura forcément ce n'est pas un secret, il faut l'accepter, en connaissant le parcours vous pourrez vous projeter de ravitos en ravitos. Parfois il faut se donner des objectifs immédiats et successifs.

N'oubliez pas de commencer à vous ravitailler dès le début du vélo. Servez-vous, pour cela, des portions plates et des descentes pour vous alimenter et récupérer.

La réussite du marathon se construit sur le vélo.

3. L'ALLURE DE COURSE :

Ici nous tombons dans un monde obscur. Il est, en effet, difficile, sur une telle course, de prévoir votre allure de course et ce quelles que soient vos performances à l'entraînement. A Embrun on navigue à vue.

Toujours est-il que les meilleurs tournent aux alentours de 3H00, les triathlètes classés entre la 5^{ème} et la 15^{ème} place sont entre 3H20 et 3H30.

3H30 c'est une moyenne de 12 Km/h, votre allure de footing....A méditer.

Marcher à Embrun ne doit pas être vécu comme un échec. Pour cela il est indispensable, encore une fois, de s'y préparer, afin de l'accepter (positif).

Cela peut même être le gage d'une excellente course. Si vous marchez, profitez des ravitaillements. Cela présente le double avantage de récupérer et de vous alimenter sans stress.

Rappelez-vous que Scott Molina a gagné Embrun en marchant à chaque ravito sur le 2^{ème} semi.

En guise de conclusion :

Vous vous êtes engagés à Embrun, vous allez vivre quelque chose de fort. Il faut savoir prendre cet événement par le bon bout.

14H00 + ou - 4H00, ce n'est, somme toute, pas grand chose dans la vie d'un homme, mais certaines heures ont plus de valeurs que d'autres et croyez-moi celles-là ce ne sont ni plus ni moins qu'une «bien belle tranche de vie».

TITRE : PREPARATION D'UNE COURSE NATURE

CREDIT : Laurent CHOPIN

CHAPEAU : Les courses natures, et notamment les trails, connaissent un essor énorme. Le peloton de ces courses «off roads » est assez largement constitué de triathlètes, qui profitent de leur état de forme de fin de saison pour courir une dernière fois avant d'hiberner. Ils retrouvent là l'esprit « aventure-nature-plaisir » qui les a attirés vers le triathlon. Triathlon, à notre sens, précurseur et initiateur de ce genre d'épreuves.
C'est pour cette raison que, ce mois-ci, nous vous proposons 2 semaines types de préparation pour un trail fin octobre début novembre.

Pour programmer convenablement une préparation, il convient d'analyser, au préalable, les différents paramètres qui constituent la course en question.

Un trail est une épreuve de longue haleine (5H50 pour la gagne aux Templiers), avec un fort dénivelé, sur des chemins (trails et oui...) souvent piégeux. Par conséquent, la préparation d'une telle course ne peut se satisfaire d'une simple préparation «type marathon ».

Ce qui la rend si intéressante, c'est justement cette diversité, qu'il va falloir intégrer à l'entraînement.

Si une préparation marathon peut, en caricaturant, se résumer à : entretien vma, développement seuil, sortie longue et footing régénération, ce n'est pas le cas pour un trail.

Prenons un exemple : les Templiers 24 octobre 65 K semi-autosuffisance 2200 de dénivelé +

1. **La durée** : + de 6 heures

Nous tombons sur un temps final qui correspond à un triathlon longue distance Nice / Ironman.

La différence fondamentale réside dans le fait qu'ici il ne s'agit pas de 3 disciplines enchaînées, mais d'une seule : la course à pied. Ce qui complique singulièrement les choses d'un point de vue musculaire.

En termes de préparation, il est nécessaire d'effectuer des sorties longues (1H30 à 1H45) si possible avec du dénivelé.

Il faut intégrer des sorties «marche-course », car sur un trail il y a fort à parier qu'à un moment ou à un autre vous aller marcher, cela fait partie du jeu. De plus, c'est un excellent exercice pour apprendre à gérer et à tester les ravitaillements.

Et bien sur, gros avantage que nous avons sur les coureurs à pied purs, il faut conserver des sorties vélo, qui développent la capacité aérobie (endurance) en évitant les traumatismes. Ce qui nous permet de ne pas augmenter la durée des sorties longues et si l'on intègre des enchaînements, on peut travailler la course à pied sur une pré-fatigue.

Avec un autre énorme intérêt : sortie souple en récupération d'une séance dure à pied.

2. **Le profil** :

Le dénivelé est conséquent. Les montées succèdent aux descentes. Il faut, donc, s'y préparer.

Pour cela, il est indispensable d'intégrer du dénivelé dans vos sorties.

Pour ce qui est des descentes où les muscles travaillent en contractions excentriques, ce qui est particulièrement destructeur pour les fibres, il est nécessaire de se préparer spécifiquement en programmant, 1 fois tous les 10 jours, une séance de descente.

Le vélo nous sera utile en termes de renforcement musculaire en travaillant sur un gros braquet dans les bosses à faible cadence de pédalage (50 tours/min).

3. Les chemins :

Les chemins empruntés sont souvent exigeants. Les rochers, les pierres, ne permettent pas, tout le temps, de développer sa foulée de façon habituelle et correcte. Il est fréquent d'être obligé de modifier sa trajectoire en passant d'un côté à l'autre du chemin, avec l'impossibilité de courir systématiquement bien dans l'axe, de raccourcir sa foulée ou de l'allonger en fonction du terrain. Ce qui va provoquer des désagréments musculaires que vous ne soupçonniez pas avant de les avoir vécus. Il est, donc, fondamental de faire du renforcement musculaire type PPG : des abdos, des lombaires, fléchisseurs et extenseurs du pied et surtout (cela nous le savons d'expérience) il faut renforcer les adducteurs.

4. Point de vue physio :

Les séances : entretien vma pour le geste (vma courte), séance au seuil anaérobie, séance au seuil aérobie, sortie longue, sortie marche-course, sortie vélo, séance descente, renforcement musculaire.

Cela peut sembler charger....

Les tableaux ci-dessous devraient éclairer votre lanterne.

5. Point de vue psycho :

En ce qui concerne l'allure de course sur un trail, et cela nous permet de faire le lien avec l'article sur Embrun, nous sommes là encore dans le flou. Sur un trail les repères chronométriques n'ont plus aucune valeur. Un temps de passage ne signifie plus rien. Le vainqueur court à 11,2 Km/h, même pas votre allure de footing.

L'approche psychologique est donc particulière, elle demande de laisser au vestiaire bon nombre de vos idées préconçues. Marcher n'est pas un échec, comme pour Embrun, cela fait partie du jeu, il faut l'accepter. Il y a certains passages difficiles où votre vitesse, bien que vous soyez en course, ne sera pas plus rapide que celle d'un randonneur en ballade au même endroit. Cela est normal.

La gestion de votre ravitaillement est également fondamentale, comme pour un triathlon longue distance d'ailleurs. Appliquer vos recettes habituelles, si elles marchent pour un triathlon LD, elles fonctionneront pour un trail.

<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
Séance au seuil 3x3000 (3'30) à 90% de FcMax	Vélo 1H30 E.F	45' footing à jeun + 10 lignes + PPG	Vélo 2H30 E.F + 30' footing	50' dont 2x5x30/30 (3') + PPG	Sortie longue 1H30	Vélo 2H00 E.F + 30' course à 80% de FcMax + 5 lignes

<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
Vélo 2H00 Grosse plaque dans les bosses 50 Tours/min + 10 lignes	45' footing à jeun + 10 lignes + PPG	Séance descente 1H10 dont 3x8' tempo en descente.	Vélo 1H00 E.F + PPG	REPOS	45' footing + 10 lignes + PPG	Sortie marche- course 4H00 15' footing 5' marche tester ravitos

En semaine 3 : lundi, mardi : repos complet ou 1 minuscule séance de natation. Puis reprise normale.

P.S. : Lire l'excellent article de Denis Riché dans VO2 MAG de juillet/août, où il introduit une idée tout à fait intéressante pour la préparation d'un trail, qui est de programmer des séances de capacité anaérobie lactique. Idée purement empirique mais qui mérite que l'on y réfléchisse. Affaire à suivre.

220 MAG OCTOBRE 99

TITRE : LE DERNIER DES DUATHLONS

CREDIT : Laurent CHOPIN

CHAPEAU : Après un été studieux, en tout état de cause nous avons fait le maximum pour qu'il en soit ainsi, il ne vous reste plus grand chose à vous mettre sous la dent. Sans doute un petit duathlon pour clôturer cette saison 99 en beauté.
Etant donné qu'il y a fort à parier que vous avez, également, commencé cette saison par ce type d'épreuve, nous pouvons considérer que la boucle est bouclée.
Afin de vivre correctement cette dernière course, avant la grande hibernation compétitive, nous vous proposons une séance type, qui aura le double avantage de servir aussi à ceux qui effectueront la saison de cross. C'est ça le double effet 220.

Un duathlon possède la redoutable caractéristique de partir à fond. Cela ressemble au départ d'un cross ou d'une course sur route qui aurait oublié que derrière se cache une suite non négligeable qu'il faudra, par conséquent, apprendre à gérer.

Contrairement au triathlon, il est tout à fait possible sur un duathlon de se mettre dans le rouge sur la totalité de la première épreuve.

Il faut, donc, trouver une solution pour simuler à l'entraînement ce qui se passe en compétition. C'est le fameux facteur de reproductibilité, dont nous vous avons déjà parlé.

Pour ce faire voici une séance type, à réaliser, à votre convenance, aussi bien sur piste qu'en nature, qui tentera de simuler les sensations du départ d'un duathlon.

Il s'agit d'effectuer une séquence de 3'15 (1000m + ou - 100m pour la plupart d'entre-vous) de la façon suivante :

15'' sprint (tout en restant placé et sans être à fond)

1' 100% de vma

2' au seuil

Il y a comme vous l'avez constaté un aspect de gestion de ses allures qui est fondamental.

Vous allez, ainsi, apprendre à gérer physiologiquement et psychologiquement un départ rapide, puis une diminution progressive de votre vitesse, afin de vous caler sur votre allure de course.

Et tout ça sans laisser de plumes.

Cette séquence pourra être répétée de 3 à 5 fois en fonction du niveau d'expertise.

Attention à ce que toutes les répétitions soient équivalentes en terme de distance.

Cette séance est à faire 1 à 2 fois par semaine, en fonction du reste de votre programme.

Mais rappelez-vous qu'à J-5 le travail est fait et qu'il est donc inutile de vouloir effectuer ce type de séance dure trop près de votre course.

Voilà l'été touche à sa fin, mais rassurez-vous nous réservons plein de bonnes choses pour cet hiver.

TITRE : SPORT ET NATURE OU BIEN NATURE ET SPORT

CREDIT : Laurent CHOPIN

CHAPEAU : Voilà bien deux mots qui s'imposent, même s'ils ne riment pas au sens littéral du terme, comme allant de paire. Le sport étant la meilleure expression possible du corps dans l'environnement qui lui est offert : la nature. Ces deux mots allant même jusqu'à s'associer pour donner naissance à toute une série de nouvelles épreuves que sont les trails, les défis Dôle, le Marathon des sables, les tri-verts, le challenger trophy, le raid Gauloise et autres Elf authentique. Epreuves qui au demeurant séduisent un public de plus en plus large et de plus en plus hétérogène quant au passé sportif.

Pourquoi décider d'en disserter dans ces colonnes ? Et bien tout simplement parce que la course à pied (voire marche) se trouve être au cœur du déplacement au cours de ce type de compétitions.

De plus, pour nous il existe une connexion directe avec le triathlon, outre le fait que les triathlètes sont friands de ces épreuves et se classent toujours au mieux.

Ce qui suit est une analyse originale de leur genèse.

L'évangile selon Laurent CHOPIN, en quelque sorte.....

Au premier jour : LE PARIS-DAKAR

Qu'est-ce qu'une aventure purement mécanique, probablement un peu humaine aussi, peut bien avoir comme rôle dans l'affaire qui nous intéresse présentement ?

Il s'avère que pour la première fois était organisée une épreuve au concept novateur, longue de plusieurs milliers de kilomètres, traversant une multitude de pays sur 2 continents différents, avec la possibilité de participer quelque soit son niveau, entraînant un souci évident à savoir l'écart entre les meilleurs et les retardataires. D'un seul coup **le problème géographique venait de disparaître**. La planète appartenait aux hommes qui se passionnent pour l'aventure.

De plus **le problème temporel était, lui aussi, complètement occulté**. Les bivouacs succédant aux spéciales et étant un lieu privilégié de contact, de relation et de solidarité avec «l'autre».

Même si le fait de traverser des pays du tiers monde dans une débauche de fric reste discutable, toujours est-il qu'une porte sur le monde venait de s'ouvrir.

Au deuxième jour : L'IRONMAN D'HAWAII 1978

Que la lumière soit et l'Ironman d'Hawaii fut !

Ainsi naquit ce qui allait devenir un mythe dans les sports d'endurance, pour ce qu'il est convenu d'appeler maintenant «l'ultra distance».

Ce triathlon allait éblouir le monde sportif et le monde en général, d'une lumière révélant que **d'un point de vue physique : l'impossible ne l'était plus**.

Repousser ses limites, celles du temps et du supportable, devenait, dès lors, un rêve que des milliers allaient vivre éveillés. De plus, quel site d'exception pour cette course exceptionnelle, **la nature dans ce qu'elle a de plus fantastiquement diversifié. Enfer et Paradis !**

Au troisième jour : L'EVOLUTION SOCIOLOGIQUE

La société, rongée par une pollution qui gonfle nos poumons de substances pour le moins suspectes, par un ennui grandissant de jour en jour malgré l'augmentation du temps libre, par un manque de repères, de valeurs fondamentales oubliées, d'objectifs exaltants, va se voir secouer de la tête aux pieds par une bande de trouble fête proposant de s'éclater n'importe où et ailleurs sur la planète.

Le cocotier ne va pas rompre, mais au contraire se redresser et fortifier ses racines et ses habitants vont profiter de l'occasion pour s'engouffrer dans la brèche.

En fait, il semble évident que bon nombre d'entre-eux n'attendaient que cela pour s'évader d'un quotidien tristounet et certains authentiques sportifs virent là le moment tant attendu pour sortir des sentiers battus et oublier la codification un peu rabat joie des sports «traditionnels ».

En guise de conclusion :

Les 4^{ème}, 5^{ème} et 6^{ème} jours seront pour nous le temps de montrer de quoi nous sommes forgés, sur des terrains de jeu sans cesse renouvelés, insolites et dépayés.

A nous de retrouver, par la même, les racines et les valeurs que nous avons perdues en chemin et qui sont pourtant fondamentales et symbolisent l'essence même de l'homme.

Et n'oubliez pas : le 7^{ème} jour est réservé au repos. Et ce, aussi puissants que vous soyez.....

TITRE : MYTHE ET REALITES DU LONGUE DISTANCE

CREDIT : L.CHOPIN / M. FORTIER BEAULIEU* / JC. HOLZERNY**

CHAPEAU : L'histoire du triathlon moderne commence un jour de 1978 dans l'archipel d'Hawaii. Sans le savoir le créateur de l'Ironman a également été le créateur d'un mythe. Mythe qui allait attirer et fasciner quelques dizaines de milliers d'adeptes et, chemin faisant, se développer tout au long de ces 20 années. Comme tout mythe, il a les pieds ancrés dans la réalité, avec son lot de joies, de drames, d'espoirs et de désespoirs et cela n'est pas un hasard, les distances en étant, bien évidemment, le vecteur principal. A-t-on déjà vu, dans la presse spécialisée, un numéro hors série entièrement consacré à un courte distance ? Mais pour que le mythe se perpétue, il ne faut pas occulter ce qu'il est dans son essence même. Ce mois-ci, Le Coin vous propose d'explorer de façon un peu plus «intellectuelle » ce qu'il convient de bien garder présent à l'esprit, pour se donner la possibilité de s'inscrire et de s'intégrer au mieux dans «le Mythe et les Réalités du L.D ».

1. La notion d'objectif et son corollaire : (L.CHOPIN)

La notion d'objectif est, en fait, le fil conducteur de cet article. Tout repose sur sa définition et la manière dont on l'aborde. Il faut bien avoir présent à l'esprit que seule une définition cohérente d'objectifs permet de mener à bien une préparation. Sans celle-ci la planification de quelque entraînement que ce soit ne pourra être que diffuse et aléatoire. Ceci étant d'autant plus vrai que l'on parle de longue distance.

La confusion, souvent trop facilement faite, est d'associer définition d'objectifs et haut niveau. Bien entendu, l'élite fonctionne ainsi, mais cette façon de faire ne lui est ni propre ni exclusive.

Un longue distance est suffisamment contraignant pour être un objectif en soi. Les distances imposent une préparation, une motivation, un engagement, qui lui confère ce caractère d'objectif. C'est pour cela que chaque concurrent se doit (question d'éthique) d'être à 100% de son potentiel. Le simple fait de vouloir finir ne se suffit pas en soi. Bien sûr, les distances font que terminer est un paramètre fondamental, mais pas essentiel. Et être à 100% de son potentiel n'est pas réservé qu'à l'élite. Erreur basique. La définition d'objectifs prend en compte toutes les composantes environnementales : vie de famille, travail, niveau d'expertise, etc.

Seul l'entraînement, en tant que facteur : de progrès (améliorer son niveau fonctionnel), de reproductibilité (tests et mise en situation), d'équilibre (plaisir), peut répondre à ce problème. C'est précisément pour cela qu'entraîneur est un métier.

Le corollaire de la notion d'objectif est : le risque d'échec. Il faut être prêt à l'accepter et à le gérer. Il est, finalement, tellement plus facile d'être en permanence à 85% de son potentiel et ainsi de n'être jamais vraiment ni satisfait ni déçu. Ceci est une négation de ce qu'est par essence la compétition.

2. Une expérience, la question du sens du sport, la question du mythe : (M. FORTIER)

J'ai fait 2 fois Embrun. La première fois, j'avais 3 objectifs : finir en bon état (pas comme J.Moss à Hawaii, et pourtant...), dans un temps honnête et ne pas marcher sur le marathon. Ce qui fut fait. A l'arrivée un copain de club m'a dit : « c'est bien, tu es allé au bout de ton rêve ». Cela m'a un peu vexé. La deuxième fois, j'ai abordé la course dans un esprit différent. Je voulais améliorer ma performance, rouler plus vite, courir plus vite, attaquer, prendre du plaisir. Peu importent les causes, mais cela n'allait pas se passer ainsi. Une fois descendu

L'Izoard, je n'avais plus et malgré mon espoir de compenser en course à pied, j'ai rapidement commencé à marcher et à réfléchir. Je suis passé de l'envie de finir pour tous ces gens qui m'encourageaient, à un sentiment de plus en plus prononcé de participer à quelque chose qui n'avait plus de sens pour moi, même si pour eux, visiblement, c'était grandiose. J'ai abandonné. Le lendemain, j'ai écrit sur mon T shirt (oui, je l'avoue, par provocation malhonnête à usage personnel) : « I'm proud I did not finish ». Ce qui m'a valu de me faire remettre à ma place par le sieur Chopin, entre autres... Mais l'affaire n'allait pas s'arrêter là.

Il faut que vous sachiez que je prépare une licence de théologie. J'ai ainsi souvent eu l'occasion de me poser la question du sens du sport dans la théologie chrétienne (je précise l'étiquette car la théologie s'étudie à l'intérieur d'une religion précise). J'ai ainsi constaté que c'est en même temps que je me confrontais à la matérialité brute du chrono et de la piste, des secondes et des mètres, de la météo, en même temps que le rapport à mon corps est devenu plus vrai, que ma religion a pris pour moi un sens. J'ai appris grâce au triathlon, à la fois, à connaître mes limites, à les accepter et à les repousser. Disons que cela doit être en relation avec ce que les théologiens appellent incarnation (en gros cela veut dire que Dieu s'est fait homme en chair et en os, avec un calendrier et une montre).

Quand Laurent, moins fâché par mes provocations à la Socrate, m'a demandé de contribuer à cet article, j'ai consulté le «petit dictionnaire de théologie catholique*** ». J'y ai lu ceci : « un mythe est la représentation d'un concept métaphysique ou religieux par un événement de caractère dramatique ». J'ai tout de suite reconnu Embrun dans cet «événement de caractère dramatique ». J'ajouterai qu'un mythe appartient à un groupe humain bien précis, en distinguant celui qui est l'acteur du drame (le triathlète) et celui qui reste béat devant l'exploit (le spectateur). J'ai lu plus loin : « quand la conscience critique fait défaut, on a affaire à un mythe au sens propre et péjoratif ». Mais, qu'y a-t-il de religieux ou de métaphysique à Embrun ? Le mythe ou le surhomme ?

Le mythe de Sisyphos, de cet homme qui monte son rocher tous les jours sur la montagne et qui oublie de s'arrêter en haut ? Une fois passé le sommet, le rocher roule de l'autre côté et il n'a qu'à recommencer. Sisyphos devait être un triathlète un peu bourrin qui oubliait de réfléchir et que le plaisir du triathlon c'est de progresser. Il paraît que le symbole donne à penser. Le mythe dispenserait-il de penser ? Dans les textes bibliques, les mythes sont présents, mais comme moyen de comprendre les choses difficiles, comme on peut employer une comparaison ou la poésie ou une autre forme littéraire. Mais ils ne sont jamais une fin en eux-mêmes. Il ne s'agit pas de rêver. Cette fameuse incarnation dont je parlais plus haut signifie bien que le dieu descend de l'Olympe (un lieu mythique par excellence !) et fait la course avec un dossard et un chrono, comme les autres, mais sans tricher. Ainsi il respecte le mythe de la course pour ce qu'elle est : une compétition hors normes. Et un mythe, c'est bien utile pour nous donner envie de faire des exploits. Mais sans perdre le sens de la gratuité ni le sens critique ; et ne me dites pas que les premiers seront les derniers. Cela c'est un paradoxe et ça concerne les philosophes ! D'ailleurs en voilà un...

3. **Engagement et respect** : (J.C. HOLZERNY)

Le paradoxe, me direz-vous, c'est de vouloir concilier la splendeur du mythe et l'austérité du sens critique. Pourtant, ce dernier ne peut nuire au mythe, car il ne s'agit pas d'un produit de notre imagination. Pour ma part, je n'ai pas encore acquis le statut d'Ironman, mais les images que j'ai pu voir à Hawaï ou à Embrun, m'ont fortement poussé au triathlon, comme beaucoup d'entre vous sans doute. Une intime conviction me dit que ces images gravées en moi ont une réalité qui me touche dans ce que j'ai de plus authentique. Le mythe ne se contente pas de nous signifier, il nous rend visible et presque palpable le sens de notre quête, de notre démarche, il nous le fait connaître par-delà une auto-analyse de soi : le mythe c'est l'auto-révélation de l'essentiel dans l'authentique force des images.

En d'autres termes, il n'est pas du tout question de remettre en cause ici le caractère mythique du longue distance. Il n'est ni correct ni incorrect de dire d'Hawaï que c'est un mythe puisqu'il s'agit d'un témoignage immédiat, d'une expérience devenue manifeste, de la révélation d'une vérité qui est nécessairement parole vraie car elle n'engage aucune démarche de la pensée. Pour être plus exact, je dirais qu'Hawaï, Embrun, Roth... font partie de ces mythes partiels de l'existence qui se rattachent, en l'exprimant à leur façon à ce que W.F Otto**** appelle le mythe premier, fondamental, comme totalité et qu'il définit ainsi : « chaque mythe authentique vise la réalité du monde en son tout » ; « il engage absolument toute l'existence de l'homme ».

N'est-ce pas là la beauté et la vérité de l'Ironman ? Je m'engage dans une épreuve qui m'offre la possibilité d'une expérience authentique et qui touche la profondeur (de tout) mon être. Les critères essentiels d'un «mythe authentique » sont rassemblés. Cependant, la particularité d'un tel mythe, c'est qu'il n'est pas l'écho lointain d'une expérience originaire : cet écho se prolonge et le mythe ne cesse de se construire encore : ceux à qui il parle pourront, comme moi sans aucun doute, y prendre part correctement. Or précisément, ceci qui est un privilège pour nous est en même temps un danger pour le mythe : sa fragilité naît de ce qu'il n'est pas intangible.

La question que je souhaite nous poser n'est pas : le longue distance est-il un mythe ? Mais : comment respecter ce mythe ?

J'aimerais pour cela m'interroger sur le sens de l'engagement à une épreuve. Je sais qu'un esprit cynique pourra n'y voir qu'une formalité administrative visant à compenser les frais d'organisation et à lui assurer sa sécurité. J'y vois au contraire toute une symbolique très précieuse : je signe une sorte de contrat par lequel je m'engage à agir comme un compétiteur, j'accepte d'épingler un dossard qui me fait quitter l'anonymat (paradoxe d'un numéro qui fait de moi une individualité), j'accepte de porter sur moi ces chiffres qui au terme de cette longue journée «initiatique» ne seront plus interchangeable avec ceux des autres. Bref, j'accepte d'être classé. Si je refuse cet engagement, si je refuse d'être un compétiteur, je déshonore la course et je détruis le mythe : car la réalité du mythe c'est la compétition !

Qu'on ne vienne pas nous dire que se fixer un objectif chronométrique, c'est dévaloriser la course en la réduisant à des critères matériels, c'est au contraire lui conserver sa signification profonde. S'engager, ce n'est pas seulement participer, c'est s'investir tout entier, c'est pour tous ceux qui l'ont fait ou veulent le faire, repousser les limites qui sont les nôtres. Mais pour les repousser, il faut au moins les toucher. C'est dans l'angoisse, le doute, la souffrance et la lutte qui nous séparent de l'objectif à atteindre, que le mythe est glorifié. Je dois avouer et je ne suis pas le seul, que ce sont les images de défaillance et d'échec qui ont révélé en moi la vérité du mythe du longue distance.

Expérience privilégiée d'une reconnaissance de soi par soi-même et par les autres, manifestation concrète d'une quête personnelle menée à son terme, renversement et destruction des valeurs communes pour reconstruire nos propres valeurs sur un fondement authentique, voilà ce qui nous pousse à faire du long, voilà ce que l'on peut trouver dans cette épreuve, à condition de nous y engager vraiment. L'Ironman, ce «surhomme», loin d'être l'homme d'un autre genre comme le souhaitait Nietzsche, est au contraire celui qui ne fait que reculer ses limites et accède ainsi à la plénitude de son être. Le longue distance est une sorte de «catharsis», de purification qui nous pousse à nous dépouiller, dans tous les sens du terme, afin de nous retrouver autrement qu'avant, en harmonie avec nous-mêmes. Dire: je fais Hawaii pour le fun, c'est faire aveu de lâcheté, afin de dédramatiser un événement essentiellement tragique. Le véritable humour dont parle Lynn Brooks (au moment de sa 19^{ème} participation à Hawaii) comme d'une qualité essentielle, ce n'est pas la légèreté propre à la fête, c'est le signe d'une profonde compréhension du sérieux de l'engagement, c'est la clé qui permet de soutenir l'angoisse et la souffrance devant un objectif. L'humour, c'est en définitive le recul et l'humilité qui permettront, en me respectant, d'être digne du mythe.

En guise de conclusion : (L.CHOPIN)

On site très souvent le fameux adage de Pierre de Coubertin : « l'important c'est de participer ». Rappelons qu'il a aussi dit (méditons) : « Le sport ce n'est pas l'exercice physique bon pour tous à condition d'être sage et modéré, le sport c'est le plaisir des forts ou de ceux qui veulent le devenir physiquement ou moralement. Rien ne saurait le tuer plus sûrement que de vouloir l'enfermer dans une modération qui serait contraire à son essence même ».

- * Dermatologue, Embrun-man et théologien
- ** Triathlète, normalien, agrégé de philosophie
- *** Karl Rahner, éd Seuil, livre de vie
- **** Walter Friedrich Otto (1874-1958), philosophe et philologue allemand