

Courir, courir, courir...

Autor(en): **Martin, Jean**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **46 (1989)**

Heft 6

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998669>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Courir, courir, courir...

Un médecin coureur à pied raconte son expérience, ses motivations, ses satisfactions et ses difficultés

Dr Jean Martin

L'article qui suit est repris, légèrement adapté, des «Cahiers médico-sociaux» (Genève). Nous les remercions d'avoir bien voulu nous autoriser à le reproduire dans MACOLIN.

Médecin cantonal, privat-docent et agrégé à la Faculté de médecine de Lausanne, le Dr Jean Martin (49 ans) est aussi un coureur à pied convaincu; un sportif «populaire» dans le meilleur sens du terme. Son expérience est grande dans ce domaine tout comme dans celui de la médecine: conjugaison idéale tout aussi bien pour conseiller que pour rassurer les «pratiquants», fidèles ou occasionnels, qui se sont fixés de participer, par conviction, par curiosité ou par imitation, à l'une ou à l'autre des grandes courses de longue distance qui émaillent le calendrier d'été ou d'automne: Sierre-Zinal, Morat-Fribourg ou le marathon de New York par exemple. Si je cite ces dernières réunions, c'est parce que je reçois régulièrement des demandes à leur sujet: comment s'entraîner, comment manger, comment s'équiper, etc.

Le Dr Jean Martin a participé à ces épreuves. Il est donc bien placé pour en parler et pour expliquer, au vu de ses propres expériences, ce qu'elles impliquent au niveau de la préparation et à celui du comportement à adopter au moment de les aborder. (Y.J.)

Pourquoi les longues distances?

Ce n'est pas parce que j'éprouve de grandes satisfactions à courir longtemps que ce doit être le cas pour tout le monde. J'aime ça, mais je n'ai pas pour but de persuader les autres de faire de même. A la différence du «jogging-loisir», la pratique de la course de longue distance donne l'occasion de souffrir et de se demander plus d'une fois: «*Mais pourquoi est-ce que je peux bien faire une chose pareille?*»

Jamais je n'avais ressenti comme au cours des cinq derniers kilomètres du marathon (42 km 195) de New York, alors que la chaleur et le taux d'humidité étaient exceptionnellement élevés, ce que veut dire «puiser dans ses dernières réserves», physiquement et psychiquement. Une intensité de vécu et de peine tout à fait «extra-ordinaire»; je crois vraiment ne plus rien avoir eu, en termes de réserves, au moment de passer la ligne d'arrivée: vi-dé... Fi-ni!... Il ne serait donc pas utile de nier que ce type de sport, pratiqué avec l'intention de tester sérieusement ses limites, fait mal parfois. La fameuse *solitude du coureur de fond* n'est alors pas seulement un titre célèbre. Quelles peuvent donc être les raisons qui poussent à sa pratique¹ et²?

Motivations initiales générales (jogging)

- Distraction par rapport à ses activités quotidiennes habituelles;
- Envie de prendre de l'exercice physique, notamment pour des raisons

hygiéniques: désir de rester en bon état de santé, de l'améliorer même, de lutter contre l'embonpoint, etc.;

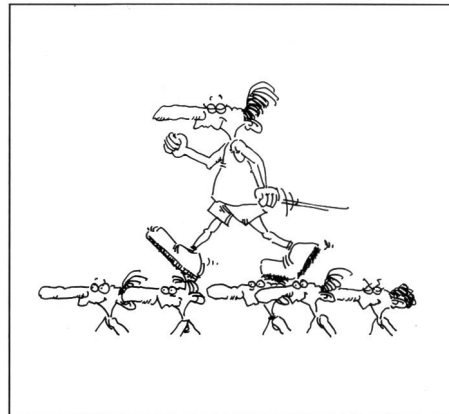
- Souhait de plein air et de contact avec la nature plutôt qu'en allant à la pêche ou aux champignons;
- Plaisir né de l'effort d'endurance;
- Faire ce qui est à la mode. C'est probablement un motif fréquent, s'agissant du phénomène «jogging» dans son ensemble. Ce n'est d'ailleurs pas forcément un aspect négatif. En effet, même si on accomplit son parcours



VITA pour montrer un survêtement dernier cri, cela a néanmoins des conséquences favorables pour sa propre forme, physique et psychique; et il est fort possible que, par la suite, on y trouve même du plaisir!

Motivations initiales plus spécifiques (courses populaires)

- Plaisir: on aime le jogging-loisir et on souhaite le pratiquer plus activement;
- Plaisir, aussi, de participer à un événement de groupe;



- Volonté de tester/repousser ses propres limites. Pour la grande majorité des participants, il n'est pas question de gagner l'épreuve ni de monter sur le podium; on lutte d'abord contre soi, à l'occasion, aussi, dans une compétition amicale, contre des amis dont les possibilités sont comparables aux vôtres;
- Pour l'«avoir fait»: en Suisse, c'est typiquement le cas pour des épreuves connues comme Morat-Fribourg (17 km 150 et 336 mètres de dénivellation ascendante) ou Sierre-Zinal (31 km et 2000 m de dénivellation) pour les plus ambitieux. (J'ai été personnellement frappé lors de ma participation, en 1984, au marathon de New York, de voir que, dans notre groupe d'une vingtaine de personnes (des Suisses et quelques Français), plusieurs n'avaient jamais fait une telle course auparavant. En fait, il apparaît que certains joggers souhaitent avoir fait un marathon une fois dans leur vie. Cela étant, ils en choisissent un prestigieux, sans égard marqué pour le coût, voire pour les risques y relatifs... Dans le cas particulier, deux membres du groupe (entre autres) ont dû abandonner; un a même été transporté à l'hôpital.)

Motivations ultérieures «renforçantes» développées par la pratique de la course

- Plaisir d'être capable de courir longtemps à un bon rythme (même si on a 50, 60 ou 70 ans); découverte de cette «étonnante endurance»;
- Découverte d'une certaine euphorie;
- Volonté d'améliorer ses performances antérieures. Ce peut être un

stimulant important. Dans le même sens, c'est une observation commune que la meilleure motivation à s'entraîner est simplement le fait de s'être inscrit à une épreuve;

- Souhait de retrouver périodiquement l'ambiance des courses. Certains n'apprécient guère l'animation, voire la cohue du départ. D'autres aiment (j'en suis!). Dans le nombre, on trouve toujours l'un ou l'autre compétiteur entrevu précédemment, mais qu'on ne reconnaîtrait pas forcément en «civil», dans la rue... (A noter que le tutoiement est de rigueur, même entre inconnus, sans qu'on se demande si son interlocuteur est manœuvre ou directeur de banque.)

Effets sur la santé

Une fois encore, ce que j'écris ici est le fruit de mon expérience, laquelle n'est pas forcément superposable à d'autres.

Bénéfices psycho-sociaux

- Distraction d'une activité professionnelle intéressante mais lourde et dont j'ai une peine marquée à me détacher. Il est certain que, au cours des dernières années, aller courir a été pour moi le moyen le plus efficace de me «libérer» de mon travail;
- Satisfaction d'avoir réalisé une bonne séance d'entraînement ou d'avoir bien terminé une course. Cela a un effet favorable sur mon humeur: mon entourage aussi bien que moi l'avons remarqué.

Bénéfices physiques

- Bonne forme physique: le jogging n'en est pas la cause unique, mais il y contribue;
- Endurance éprouvée;
- Pratique d'une alimentation plus légère et qui aide à éviter une prise de poids. J'ai observé que le fait de courir (spécialement dans les périodes d'entraînement relativement intensif) créait chez moi «automatiquement» une retenue à l'endroit des occasions de manger et de boire en quantité (l'alcool notamment).

Je ne fume plus depuis 1974, après l'avoir fait de manière modérée pendant une quinzaine d'années. Je n'ai pas d'expérience de l'effet de la course à pied à cet égard. En général toutefois, il semble bien être plus marqué encore que pour la nourriture, à la mesure de l'effet négatif du tabac sur la performance. De fait, on ne trouve pas de coureurs de longue distance qui fument. Par contre, beaucoup, même parmi ceux de haut niveau, disent boire avec plaisir un verre de vin ou une bière (3, p. 68 à 70).

Cette «étonnante endurance»

L'acquisition de l'endurance est un des bénéfices les plus manifestes et les plus satisfaisants de la course à pied. Beaucoup de personnes qui, après avoir été incapables de courir cinq minutes d'affilée sont en mesure de le faire pendant 40 ou 60 minutes avec plaisir, après quelques mois d'entraînement le découvrent avec surprise. Admirable, aussi, ce développement en douceur de la faculté de faire fonctionner très longtemps, en équilibre d'oxygène, des groupes musculaires auparavant si vite fatigués et saturés de déchets.



En même temps que s'améliore l'endurance, une autre conséquence évidente et agréable est la diminution – et même la disparition – des courbatures qui font souvent suite aux entraînements en rapport, elles aussi, avec l'accumulation de déchets. Ainsi, là où l'on souffrait pendant et après un parcours de un ou deux kilomètres, on accomplit des séances dix fois plus longues sans séquelles désagréables.

Pour le coureur populaire, une sorte de «revers de la médaille» (c'est du moins mon sentiment) se manifeste dans l'observation que, quand cette endurance est «instituée», sa propre vitesse de pointe sur quelques kilomètres n'est guère différente de ce qu'on «tient» trois ou quatre heures durant. Qu'on en juge:

- Sans avoir couru d'épreuve chronométrée sur la distance classique de 10 000 m, je peux estimer que, dans d'excellentes conditions, je le faisais en 38 minutes environ;
- Mon meilleur temps à Morat-Fribourg (1 h 13') correspond à 39 à 40 minutes au passage des 10 km, en tenant compte de la dénivellation que comprend le parcours;
- Sur 25 km, mon temps de passage à la marque des 10 km se situe entre 42 et 43 minutes;

- Sur le marathon enfin, mon meilleur temps (3 h 14') correspond à 46 minutes pour cette même distance.

Je parle, ici, de mon cas de coureur déjà vétérinaire. La situation est sans doute plus «flexible» à 20 ou 25 ans, mais je trouve étonnamment modérée la diminution relative de la vitesse, compte tenu de l'allongement de la distance. A vrai dire, c'est à la fois «encourageant» (par la satisfaction déjà évoquée de pouvoir courir longtemps) et «déprimant», dans la mesure où, pour améliorer de manière significative ses performances, il faut s'imposer une charge d'entraînement bien plus lourde: passer, par exemple, de la distance de 25 à 30 km que je couvre généralement par semaine, à 50, voire 60 km et plus, ce qui pose des problèmes difficiles en terme de temps à trouver, de famille frustrée, etc. Il est aussi nécessaire, pour élever son niveau de performance, d'inclure à l'entraînement des séances de «résistance» (notamment «interval-training») ou des phases à cadence élevée au cours d'un entraînement d'endurance (par exemple, dernier kilomètre rapide).

L'«euphorie» de la course à pied?

Je fais référence, ici, à ce qui a été dit sur le caractère de «drogue» que peut prendre le jogging, de «dépendance positive» (4: voir aussi l'analyse d'un travail américain dans 5), et de l'action possible d'endorphines dans une certaine jouissance, un certain «high» chez le coureur de fond⁶. En ce qui concerne l'aspect «dépendance», il semble bien qu'il existe chez bon nombre de coureurs à pied⁷ et⁸. Sont en concordance avec cette éventualité, le fait qu'il faut beaucoup de persévérance et même d'obstination pour s'astreindre à un entraînement fréquent et qui a manifestement des côtés répétitifs, le fait, aussi, que la course à pied réserve des moments de difficulté et parfois de souffrance caractérisée.

A propos des effets de nature «endorphinique», voici mes propres observations: sans idées préconçues à ce sujet (je l'ai vécu avant d'avoir connaissance de l'hypothèse des endorphines), je me suis aperçu que, typiquement, lors d'une séance d'entraînement de longue durée (de 1 h 15' à 2 heures), intervient un *bon moment* (un moment «super», diraient nos enfants), assez précisément après 45 minutes. C'est frappant! Voici: il arrive qu'on n'ait vraiment pas envie d'aller courir: fin d'une longue journée de travail, autres occupations, temps maussade, fatigue, qui fait qu'on se demande comment on pourra raisonnablement courir. Cela étant, la détermination de s'entraîner, à

cause d'une course planifiée notamment, fait qu'on y va tout de même. Le début de la séance est morose, on court parce qu'il le faut bien. On regarde de façon répétée sa montre (*il n'y a que huit minutes que je suis parti, c'est interminable*), on tourne dans sa tête les soucis du moment... Et puis, progressivement, on ne prête plus guère attention au temps qui passe, ni au temps qu'il fait, on n'a plus de préoccupations précises. On est bien de courir ainsi dans la nature. Et vient un moment où la machine fonctionne en souplesse, où tout «baigne dans l'huile», où on a envie de sprinter, tellement c'est facile. Chez moi, c'est habituellement après trois quart d'heure que ce phénomène se produit, mais cela peut varier d'une personne à l'autre. *Certains sujets, surtout les coureurs de grand fond ou âgés ont, à l'entraînement, l'impression de ne pas être à l'aise tant qu'ils n'ont pas couru au moins une heure* (9, p. 136). Il est vrai qu'on a alors l'impression de vérifier personnellement qu'il existe un mécanisme de type endorphinique, qui a besoin de temps pour se mettre en route, puis marque ses effets dans une sensation d'homéostasie (de fonctionnement équilibré) remarquable.

En ce qui me concerne, ce «high» du coureur à pied n'est pas de très longue durée: lors d'une séance normale, de dix à quinze minutes. Après, et d'autant plus vite qu'on est moins entraîné, les choses deviennent plus difficiles. Il reste que, quand bien même je ne cours pas dans le but de retrouver cette période particulière (!), je me souviens avec plaisir du fait qu'elle peut survenir. Sans qu'elles soient prévisibles, de telles périodes de grâce surviennent aussi lors de courses longues: lors de mon premier 100 km (1982) par exemple, vers le 55e kilomètre, j'ai eu tout d'un coup envie d'accélérer le rythme: tout était facile pendant une quinzaine de minutes. Cela ne m'a pas empêché de devoir, par la suite, marcher pendant trente kilomètres (des amis expérimentés m'ont dit que cette euphorie apparaissait parfois juste avant le «coup de pompe»...). L'année suivante, aussi dans le cadre d'un 100 km, j'ai vécu un regain étonnant d'énergie dans les cinq derniers kilomètres, que j'ai eu l'impression de courir comme une épreuve de 5000 m. En 1984, sensation de «voler» pendant l'essentiel du dernier tiers de Sierre-Zinal (terminé en 4 h 04'); dans ce cas, pendant plus d'une heure...

Des risques pour la santé?

Ces dernières années, dans les journaux médicaux les plus prestigieux, on a décrit différents ennuis – certains communs¹⁰ – possibles du jogger. Sans

doute, il y a aussi, dans ce secteur, des cas de mort subite¹¹, parmi lesquelles il n'est toutefois guère facile de faire la part de ce qui est dû à la course à pied¹². L'espace manque pour traiter ces aspects. Il est certain que, effort de longue durée accompli sur des revêtements généralement durs, la course de longue distance est notamment à l'origine de microtraumatismes répétés pour le dos, les articulations des membres inférieurs et la colonne vertébrale. Certains coureurs doués ont dû abandonner leur sport en raison de troubles de cet ordre. Pour ma part, puisqu'il s'agit, ici, de parler d'une expérience personnelle, je ne peux que me féliciter de la clémence manifestée à mon endroit, jusqu'ici, par les fées de la course à pied.

La préparation du coureur populaire

La littérature sportive destinée à ceux qui participent à des courses populaires a explosé parallèlement au marché des chaussures, tenues de course, survêtements et autres accessoires. J'ai personnellement beaucoup apprécié le livre de Cottureau: «La course de fond». A répétées reprises, en le lisant, j'ai eu l'impression que c'était bien ainsi que les choses se passaient pour moi (voir aussi le dernier ouvrage de Noël Tamini: «Coureurs, si vous saviez...»). Les éléments qui suivent sont de ceux pour lesquels la pratique que j'ai pu acquérir m'a permis de confirmer, voire de compléter à mon usage les avis des spécialistes⁹ et¹³.

L'équipement

Il faut évidemment être bien équipé. Cela vaut pour les chaussures comme pour beaucoup d'autres choses. On n'aura pas de peine à se renseigner, tout en gardant un œil critique pour les divers avis que l'on peut lire. Un point pratique: pour le coureur moyen, le poids des chaussures est relativement peu important. Par contre, il est indispensable qu'elles soient confortables et que la semelle absorbe bien les chocs.

L'entraînement

- L'entraînement est primordial; aussi peu passionnant que cela puisse paraître, vu de l'extérieur, le nombre de kilomètres parcourus est, de l'avis de tous, un facteur fondamental;
- La base est donnée par un entraînement *en endurance*: allure à laquelle on ne s'essouffle pas, qui permet de converser avec un compagnon tout en courant. En fait, le coureur populaire moyen qui s'attache à la course de fond de 25 km et plus peut ne faire que de l'entraînement d'endurance s'il le veut;

- Un entraînement complémentaire *en résistance*, où l'on introduit des distances courtes parcourues aussi vite que possible («interval-training») est utile à qui cherche à améliorer ses performances, notamment sur des distances moyennes;
- Il faut s'efforcer de prévoir trois séances d'entraînement par semaine (je n'y arrive pour ma part que trop rarement). Les ouvrages et revues spécialisés présentent de nombreux conseils à ce sujet.
- En plus du fait de courir, l'entraînement doit comprendre, avant et au terme de chaque séance en principe, des exercices de culture physique et d'assouplissement. On procédera de même avant et après une course.

Régime alimentaire habituel

De l'avis général, jusqu'au niveau du coureur populaire moyen relativement assidu, la règle est d'avoir une alimentation variée normale. Etant entendu qu'on veillera tout de même à limiter les graisses, qu'on mangera des crudités, des salades et des fruits (avec retenue toutefois dans les heures qui précèdent la course, en ce qui me concerne du moins). On mettra l'accent sur les hydrates de carbone durant les trois jours précédant l'épreuve.

On a beaucoup parlé, dans les milieux sportifs, du régime dissocié scandinave: sevrage d'hydrates de carbone une semaine avant la course, puis charge maximale au cours des derniers jours. Il semble bien, maintenant, que cette méthode n'ait plus des adeptes que parmi les athlètes de haut niveau (et encore!).

Manger et boire avant la course

S'agissant des aliments (petit déjeuner le plus souvent) je prends, avec le thé mentionné ci-après, des céréales ou des toasts avec du miel ou de la confiture, trois heures avant la course (il serait préférable de le faire 4 ou 5 heures avant). Dans le cas d'un 100 km, c'est un solide repas avec riz, steak et un verre de vin rouge (il est possible que j'y trouve une aide autant psychologique que physique). Pour des courses courtes à moyennes (jusqu'à la distance de Morat-Fribourg), je tends actuellement à m'assurer plutôt d'avoir eu un bon repas, d'hydrates de carbone surtout, le soir avant, avec un supplément éventuel au moment du coucher; et je ne mange rien ou presque rien de solide le matin de l'épreuve. On est ainsi sûr de ne pas avoir de difficultés en rapport avec un estomac lourd, particulièrement en cas de départ rapide.

En ce qui concerne la boisson, je bois du thé en abondance, environ trois heures avant la course. Il m'arrive aussi (pratique que l'on voit souvent) de

boire dans les 90 dernières minutes, par petites quantités, un demi-litre d'une boisson isotonique; s'assurer, alors, que l'on pourra vider sa vessie dans de bonnes conditions dans les minutes qui précèdent le départ.

La conduite de la course

Avant le départ

Par la pratique et grâce à l'expérience d'amis, on apprendra quelles sont les précautions à prendre pour éviter les ennuis possibles de la course de longue durée. Quelques indications cependant:

- Il faut, bien entendu, accorder une attention particulière *aux soins des pieds*. Même si le cerveau, par l'expérience tactique acquise, ainsi que par sa propre faculté de «serrer les dents» quand les choses sont difficiles, est un organe essentiel en course, il reste que les pieds sont l'instrument premier. Pour le fond et le grand-fond, il faut donc les protéger suffisamment: sparadrap large



aux endroits où des ampoules de frottement sont susceptibles de se former, chaussettes confortables, voire rembourrées (avec un peu d'entraînement, une protection par sparadrap devient inutile pour des distances jusqu'à 25 km);

- Penser aux *irritations cutanées* qui peuvent être désagréables: interjambières ainsi qu'au niveau des mamelons, spécialement lors de l'utilisation d'un maillot à filet (les protéger alors avec du sparadrap);
- Mettre une *coiffure* si nécessaire; dans le même registre penser, par beau temps, à s'appliquer de la *crème solaire*. On oublie souvent que, courant plusieurs heures, on est aussi en train de bronzer, voire de prendre un coup de soleil;
- Pour ma part, je serais malheureux en course sans un mouchoir. Et j'em-

porte, lors d'épreuves moyennes à longues, des comprimés de *dextrose* dans une petite poche pratiquée à l'intérieur du short;

- L'utilisation d'huiles de *massage* fait partie des rites quasi immuables; il suffit de connaître l'odeur pénétrante des vestiaires pour s'en convaincre. Mon impression d'amateur est toutefois que leur efficacité est bien limitée, y compris en ce qui concerne la prophylaxie de courbatures ultérieures. L'échauffement (mise en train) avant le départ et le fait de s'appliquer à courir lentement durant les premiers kilomètres me paraissent des procédés beaucoup plus efficaces pour «huiler la machine». Et le remède (presque) souverain contre les courbatures, c'est l'entraînement. Par contre, il est fort possible que les embrocations aient un effet psychologique favorable, en «mettant dans l'ambiance» (chez moi aussi).

Partir (très) lentement

C'est fondamental: il faut laisser à l'organisme le temps de se mettre en route en douceur. On aura tout loisir de dépenser ses réserves d'énergie plus tard. Serge Cottreau⁹ dit que, dans les courses longues, ce sont les cinq premiers kilomètres qui doivent être les plus lents. Je suis convaincu que c'est un excellent conseil, même si je ne parviens pas toujours à m'y tenir! Il faut être attentif, aussi, au moment du départ, à ne pas être bousculé, ni à trébucher (regarder par terre!).

Ravitaillement en liquides

La dramatique fin de course de la Suissesse Gaby Andersen-Schiess, lors du marathon olympique de Los Angeles, en 1984, a vivement sensibilisé sur l'importance de s'hydrater suffisamment¹⁴. C'est probablement la première recommandation que donne tout ouvrage sur la course à pied. Ma propre expérience ne peut que me faire cautionner la règle du «boire assez et assez tôt», que l'on peut adapter – tout en restant raisonnable – en «boire avant d'avoir soif, et plus que ce que l'on a spontanément envie de boire». Dans toutes les épreuves comptant plus de 15 à 20 km, je m'impose de m'arrêter à chaque poste de ravitaillement (tous les 5 kilomètres habituellement) et d'y boire, plutôt deux gobelets qu'un seul, de ce qui est offert, tout en profitant de me reposer quelque peu en marchant sur une trentaine de mètres. S'agissant du type de liquide, mes préférences vont aux boissons isotoniques, au thé noir sucré, etc. J'aime moins l'eau pure, que j'utilise volontiers par contre pour me rafraîchir la peau aux stations d'épongeage.

En 1985, lorsque j'ai couru les 100 km de Bienne, la réserve de boisson que tenait à ma disposition la personne qui m'accompagnait, réserve que j'ai bue au cours de près de 13 heures de course, comprenait approximativement ce qui suit:

- Trois litres de solution isotonique (y compris celle prise aux ravitaillements officiels);
- Deux litres de thé noir sucré à la cannelle;
- Un litre de café sucré (pris surtout dans la deuxième moitié de l'épreuve);
- Trois quarts de litre de bouillon de bœuf (pris surtout dans la deuxième moitié de l'épreuve);
- Sans compter le «Rivella» offert aux ravitaillements officiels et dont j'ai profité (probablement un litre, et un autre litre à l'arrivée).

Il faut encore préciser, ici, que la plus grande partie des 100 km de Bienne se court la nuit (départ à 22 h) et que, si ce n'était pas le cas, il faudrait boire plus encore!

Ravitaillement énergétique

Il y a, à cet égard, de multiples pratiques (voir «bibliographie»). Pour ma part, jusqu'à la distance du marathon, je ne prends que des tablettes de dextrose (environ 30 à 40 grammes pour Morat-Fribourg et 100 grammes pour 42 km 195, pris par 10 à 15 grammes à la fois et à intervalles de 15 à 30 minutes). Je respecte la recommandation trouvée dans la littérature de ne pas prendre d'hydrates de carbone dans les deux heures qui précèdent le départ (ce qui entraînerait une stimulation insulínique indésirable), ni pendant la première demi-heure de course.

A part cela, j'apprécie beaucoup, comme de nombreux coureurs, les oranges fraîches coupées en quartiers (4 à 6 quartiers par 10 km). Dans une épreuve de grand fond (100 km), je mange quelques sandwiches dans la première partie; dans le dernier tiers, je trouve les abricots secs particulièrement agréables et digestibles.

Epuisement, crampes et sels minéraux

La perte de liquide par sudation s'accompagne d'une déperdition de sels minéraux. On sait que, dans la course comme dans d'autres circonstances (longues marches en montagne par exemple), il est important de les remplacer. Actuellement, cela se fait notamment par les *solutions isotoniques*. De plus, surtout par temps chaud, beaucoup de ceux qui courent le marathon prennent un supplément de sel sous forme de NaCl ou de tablettes contenant d'autres sels minéraux. A ma connaissance, la plupart ne le font pas dans des courses jusqu'à 20 km. Per-

sonnellement, je prends habituellement 4 à 6 comprimés (par un ou deux à la fois) d'un produit de type Biosport pour un marathon (selon les conditions climatiques). Noël Tamini¹³, p. 181) prend 2 ou 3 comprimés une heure avant le départ, puis 2 après chaque heure de course.

Cette prise de sels devrait aussi être utile en ce qui concerne les *crampes* en course et les *courbatures* ultérieures, mais je ne saurais faire état d'une opinion personnelle ferme: la prévention de ces difficultés n'est-elle d'ailleurs pas d'abord l'entraînement et l'hydratation?

Massage

Sur des parcours de grand fond, aux postes spécialement aménagés ou faits par un accompagnant, le massage est très apprécié du coureur populaire (peut-être est-ce surtout le fait qu'on s'arrête 2 ou 3 minutes qui est si agréable?). On repart plus léger, les jambes sont moins douloureuses, pour quelque temps! Personnellement, je trouve utile à cet égard (soulagement temporaire) un massage de Carmol tous les 10 km depuis le vingtième ou le trentième.

Après la course

«Retour au calme»: il est important, après l'arrivée, de courir encore quelque peu, disons une dizaine de minutes, au petit trot. Cela favorise l'élimination des substances de déchet accumulées au niveau musculaire, facilite donc la récupération et contribue à éviter les courbatures. Les athlètes confirmés respectent scrupuleusement cette règle. Cette recommandation vaut particulièrement pour les courses courtes et moyennes, jusqu'à 25 km (ceux qui suivent Morat-Fribourg auront remarqué qu'il y a des dizaines de coureurs qui, après l'arrivée, retournent à Morat en courant au petit trot).

Massage: appuyé (pas trop tout de même) et prolongé: si on peut en bénéficier, c'est presque aussi agréable que le passage de la ligne d'arrivée. Il prévient jusqu'à un certain point l'apparition de courbatures ultérieures.

Douche ou, mieux, bain chaud: d'après mon expérience, ce procédé diminue sensiblement les courbatures. Pendant plusieurs années, j'ai pratiqué et apprécié les bains très chauds et prolongés, jusqu'au moment où j'ai lu, dans la presse sportive, l'avis d'un confrère qui mettait en garde à cet égard et parlait de cas d'arrêt cardiaque... Northcote et Ballantyne¹¹ disent qu'il vaut mieux éviter un bain chaud *immédiatement* après l'effort. Bien que je n'aie jamais été incommodé auparavant, je prends maintenant des bains tièdes à modérément chauds.

Reprise de l'entraînement: après une course dure, on va bien entendu espacer un peu la prochaine séance et la conduire en endurance pure, tout en douceur: j'ai à quelques reprises cherché à forcer dans les jours qui suivaient une course, mais ce fut désagréable, avec des résultats insatisfaisants.

En guise de conclusion

La course de grand fond (marathon et au-delà) ne saurait être présentée comme le moyen de se maintenir en forme, moyen qui devrait être celui de Madame et de Monsieur Tout-le-Monde. Il faut sans doute certaines qualités physiques de base pour y parvenir sans trop de difficultés; cependant je pense, comme beaucoup d'autres, que courir un marathon est à la portée de n'importe quelle personne normalement constituée (avec un cœur et des poumons en état satisfaisant et un poids dans les limites de la norme) et qui a la persévérance et consacre le temps voulu à s'y préparer raisonnablement, qui commence, enfin, disons avant l'âge de 50 ans. Il faut aussi être au bénéfice d'un certain profil psychique. Il y a, parmi les coureurs à pied, des cas où l'on peut parler de «dépendance positive». Dans les courses longues, mêmes populaires, il ne faut pas craindre de souffrir. Une pointe de masochisme donc, encore qu'on puisse dire que la jouissance de passer la ligne d'arrivée, qui a certainement une relation avec les difficultés rencontrées, est tellement intense (elle l'est!) qu'elle représente une compensation au-delà de la peine endurée. A l'évidence il y a, là, matière à large appréciation personnelle.

Quant à moi, je peux faire état de multiples satisfactions que j'ai trouvées à courir en m'entraînant dans la nature, à participer à des courses populaires (humbles ou fameuses), à apprécier la camaraderie qui se dégage sur les trajets parcourus côte à côte (ou au vestiaire). Au cours de ces deux dernières années, j'ai aussi découvert que nos séances communes de jogging étaient parmi les meilleures occasions de discuter avec mes fils adolescents.

Pour la course à pied comme n'importe quelle autre activité, il faut un entraînement progressif et un équipement approprié. Il vaut mieux, tout en se bâtissant par la pratique de sa propre doctrine, prendre en considération ce qu'on peut apprendre des expériences des autres et tenir compte des recommandations sur lesquelles il y a un large consensus, tout en gardant un esprit critique vis-à-vis des autres.

Il faut surtout, si l'on n'est pas en mesure de prétendre aux places d'hon-

neur (c'est le cas de la grande majorité), se souvenir que le but de l'exercice est d'avoir du plaisir en se distrayant, en sortant de ses préoccupations quotidiennes et en améliorant significativement sa forme physique. Se souvenir aussi que l'adversaire fraternel contre lequel on lutte, que ce soit dans la montée de la fameuse Sonnaz (trois kilomètres avant Fribourg), ou après l'Hôtel Weisshorn dans le dernier tiers de Sierre-Zinal, ou encore sur le chemin de terre le long de l'Emme, surnommé «piste Ho Chi Minh», entre le soixantième et le septantième kilomètre des 100 km de Bienne ou, enfin, sur la (si longue) First Avenue au Marathon de New York, c'est un peu les compagnons de fortune rencontrés au hasard des courses, mais c'est aussi, surtout, soi-même. ■

Références bibliographiques

- ¹ Dishman, R.K., Sallis, J.F. and Orenstein, D.R.: The Determinants of Physical Activity and Exercise. *Public Health Reports*, 100, 158-171, 1985.
- ² Marti, B.: Beweggründe für Training und Laufbeginn bei Teilnehmern eines 16-km-Volkslaufes, *Sozial- und Präventivmedizin*, 30, 214-215, 1985.
- ³ Furer, W.: 100 km Biel, 1980. Diplomarbeit zur Erlangung des Eidg. Turn- und Sportlehrerdiploms II (Universität Bern), August 1982, 97 p.
- ⁴ Appenzeller, O.: What Makes Us Run? *New England Journal of Medicine*, 305, 578-579, 1981.
- ⁵ Martin, J.: Dépendances négatives et dépendances positives. *Sozial- und Präventivmedizin*, 24, 318-320, 1979.
- ⁶ Carr, D.B., Bullen, B.A., Skrinar, G.S. et al.: Physical Conditioning Facilitates the Exercise-Induced Secretion of Beta-endorphin and Beta-lipotropin in Women. *New England Journal of Medicine*, 305, 560-563, 1981.
- ⁷ Yates, A., Leehey, K., Shisslak, C.M.: Running - An Analogue of Anorexia? *New England Journal of Medicine*, 308, 251-255, 1983.
- ⁸ Taylor, C.B., Sallis, J.F. and Needle, R.: The Relation of Physical Exercise to Mental Health. *Public Health Reports*, 100, 195-201, 1985.
- ⁹ Cottureau, S.: La course de fond. B.P. 55, 12400 St-Affrique, France, 1980, 188 p.
- ¹⁰ Goldberg, J.: Jogger's Kidney: a Case of Acquired Nephropathy. *New England Journal of Medicine*, 305, 590, 1981.
- ¹¹ Northcote, R.J. and Ballantyne, D.: Sudden Cardiac Death in Sports. *British Medical Journal*, 287, 1357-1359, 1983.
- ¹² Tunstall Pedoe, D.S.: Marathon Medicine, *British Medical Journal*, 288, 1322-1323, 1984.
- ¹³ Tamini, N.: Coureurs, si vous saviez... CH-1922 Salvan, Editions Spiridon, 1985, 278 p.
- ¹⁴ Sutton, J.R.: Medical Emergencies in the Marathon. In: Exercise, Health and Medicine. (Proceedings of a Symposium held in May 1983.) The Sports Council, 16 Upper Woburn Place, London.