



Edito

Conventionnellement, les courses de fond par différenciation avec le demi-fond désignent les courses à pied dont la distance d'effort est supérieure à 5 kilomètres. Aussi appelées, courses de longues distances ou de durée selon le référentiel de comparaison retenu, physiologiquement, elles mobilisent un effort impliquant principalement le processus métabolique aérobie et requièrent des capacités physiques d'endurance, la notion de résistance étant généralement associée à la filière anaérobie lactique. En revanche, endurer et résister désignent les intentions que l'athlète doit mobiliser quelles que soient les distances d'effort.

Les épreuves de fond dans notre fédération couvrent différents secteurs athlétiques : la piste, la route, le trial, le cross. Loin de se différencier par leurs approches techniques ou physiologiques, ces appellations identifient plutôt des univers singuliers. Ce ne sont pas tellement les activités en elles-mêmes qui sont différentes mais bien les environnements dans lesquels elles se déroulent : environnements artificiel et urbain pour le running et le marathon, déréalisé (perte du caractère réel, expression employée par Georges Vigarello, Techniques d'hier... et d'aujourd'hui, Revue EPS, 1988) et standardisé pour la piste, naturel et champêtre pour le cross, montagneux et écologique pour le trail.

Cross FFA	Manifestations d'organisateur indépendants
Activité sportive éducative.	Produit qui s'adapte à la demande sociale.
Pratiques figées (importances de la "tradition", des habitudes organisationnelles, du "comme avant").	Pratiques en perpétuelle évolution pour être au plus près des attentes.
Personne préparée, entraînée par des encadrants formés.	Ouvert à tout le monde, entraîné ou pas, préparés ou non.
Associatif = on représente un club.	Individualisme = on ne représente que soi-même.
Organisation d'une compétition = licence.	Offre de service = prix à payer en fonction de la qualité de la prestation.
Bénévolat.	Professionnalisme.
Labour et persévérance.	Hygiène et hédonisme.
Loi du plus fort "arriver le premier".	Ultra trail = dépassement de soi, finir l'épreuve. Running = mode de l'urbain et du "parkour en ville" (valeurs affichées et réactualisées de l'hébertisme). Trail = écologie, rapport à la nature par l'effort.
Epreuve individuelle même si elle devient collective et mixte.	Epreuve individuelle et familiale.
On court par catégories.	Mélangée homme /femme, jeune/ moins jeune.
Activité saisonnière qui s'inscrit dans un calendrier régit par les compétitions internationales.	Activité commerciale opportune sans contrainte de calendrier.

Comparaison entre les pratiques fédérales de cross et les manifestations privées de courses. Synthèses des Assises de l'Education athlétique des 7 et 8 décembre 2019 à Dourdan, Hors-série AEFA, Motricité, éducation, formation athlétiques, février 2021.

L'appellation courses "hors stade", quant à elle, prête à caution dans la mesure où elle fait croire que tout ce qui n'est pas dans le stade renvoie à des pratiques athlétiques par défaut voire inférieures. Cette volonté de différenciation peut être très subtile et échapper au profane puisque sur la piste l'unité conventionnelle est le mètre alors que sur la route c'est le kilomètre, autrement dit faire un 5 000 m ou un 5 km ne renvoie pas forcément, en athlétisme, à la même activité !

Si l'activité physique de course à pied reste la même, quel que soit l'univers, en revanche sa façon de la vivre est différente : performance, loisir, santé, sociabilité, entretien de l'apparence physique voire tradition cérémonielle comme la culture des Tarahumaras ou des Amérindiens Hopis et Navajos (Martine Segalen, Les enfants d'Achille et de Nike, une ethnologie de la course à pied ordinaire, Editions Métailié, 1994).

Afin de conserver cette notion d'univers et pour prendre en compte les différents sens donnés à la course, notre fédération offre des organisations différentes pour des pratiques de courses identiques dans leurs déterminants physiologiques, physiques et moteurs. La contrepartie pour l'athlétisme de performance et notamment pour le haut niveau est une gestion différenciée des épreuves de longues distances lors des grands championnats d'où des entraînements spécialisés.

Ce dossier vise donc à comprendre s'il est plus intéressant de s'appuyer sur une pratique spécialisée de certaines épreuves afin de développer des capacités psychologiques spécifiques ou, inversement, sur une pratique du fond diversifiée et variée afin de développer des capacités psychologiques transversales et polyvalentes. Dit autrement, la formation psychologique de l'athlète aux courses de longues distances doit-elle être appréhendée comme hyperspécialisée ou comme adaptable ?

Pour la sociologue Catherine Louveau (Inégalité sur la ligne de départ : femmes, origines sociales et conquête du sport, Histoire, femmes et sociétés, 2006), en rupture avec la division sexuelle du travail et des tâches domestiques, c'est dans le sport que les femmes ont le plus transgressé cet ordre social en s'autorisant à investir les territoires masculins (voir le documentaire en format DVD "Free to run : liberté, égalité, course à pied" de Pierre Morath qui nous montre qu'il y a encore moins de cinquante ans la pratique de la course à pied, jugée dangereuse, était uniquement réservée aux hommes et était cantonnée aux stades selon des règles strictes, rétrogrades et sexistes). Inversement, cette perméabilité d'usage du corps s'exerce aussi sur les hommes dont les pratiques sportives imprègnent de plus en plus les attributs féminins de l'apparence et de la forme. Depuis maintenant quelques décennies, l'intensification de la pratique féminine des courses de longues distances a permis de bouleverser les codes et donc les offres de pratique comme la santé, le plaisir, l'esthétisme corporel, etc. Comme, le sens donné à la pratique peut être multiple, la pratiquante s'autorise à changer plus facilement d'univers de course et donc de format de compétition en fonction de ses motivations. Ainsi, la pratique des courses de longues distances est de moins en moins conçue comme figée, c'est-à-dire réglée par la seule logique fédérale de différenciation des formats de compétition. L'athlète s'autorise donc, de plus en plus, à quitter

la piste d'athlétisme non seulement de façon saisonnière (cross) mais surtout au gré de ses envies.

Pour une femme quitter la piste, c'est abandonner le confort des courses sexuées pour relever le défi des épreuves mixtes des autres pratiques de course et ce quelles que soient les catégories. Franchir le pas, c'est non seulement vouloir changer d'univers mais c'est aussi accepter de changer de paradigme psycho-social, c'est-à-dire abandonner l'entre soi (les championnes se connaissent) pour investir l'inconnu. En étant obligées de caler leurs vitesses de course sur celles des hommes, les pratiquantes apprennent à remplacer les schémas conventionnels de course par la construction d'une capacité d'adaptation. Au final, il s'agit de bousculer les certitudes et habitudes afin de favoriser l'adaptation contextuelle pour construire un profil psychologique qui va avec. En conséquence, nous pensons que la construction par les entraîneurs d'un parcours de formation de coureur de fond non linéaire voire atypique peut s'avérer plus puissant qu'une hyperspécialisation sur un seul type de pratique.

Pour alimenter cette réflexion, Jean-Claude Farault a interviewé Max Lesauvage, l'entraîneur de la championne de marathon à l'énorme potentiel, Mélody Julien. Pour cet entraîneur atypique dans notre milieu autocentré et focalisé sur la programmation et la physiologie, Max étonne, j'allais dire "détonne" (= Produire un contraste désagréable, ne pas être dans le ton), tellement il nous invite à nous questionner sur certaines de nos certitudes d'entraîneur de fond en insistant non pas sur les savoir-faire mais sur le savoir-être et en convoquant, comme nos grands anciens entraîneurs, "l'instinct", c'est-à-dire l'humain, plutôt que de la seule référence à des pseudo-sciences. Au final pour Max Lesauvage : *« Remettre les sensations de l'athlète au centre de l'entraînement, c'est prendre en compte ce qu'il est et comment il fonctionne en tant que personne et pas seulement comme athlète. Le mettre au centre, c'est comprendre que c'est lui qui au final décide de ce qu'il veut faire et de comment il veut le faire, c'est construire cette auto-détermination de l'athlète dans laquelle il comprend que c'est sur lui que repose la réussite et non sur l'environnement voire sur l'entraîneur »*. Une belle leçon d'humanité.

Le chercheur Guillaume Millet et son équipe s'intéressent aux différences physiologiques et techniques qu'il pourrait y avoir entre deux disciplines de la course à pied : la route et le trail. Les résultats de cette intéressante recherche nous permettent d'avoir des implications directes sur la façon de s'entraîner dans l'une ou l'autre activité. Là aussi, l'ouverture voire la transversalité de l'entraînement est source de fructueux progrès.

Antoine Galopin en continuité de son travail d'adaptation de la course à pied de longues distances aux jeunes catégories propose de nouvelles situations de référence dans le cadre du programme d'évaluation formative du "Pass'Athlé" déployé par la FFA et la CNJ. Un grand merci pour ce travail d'émancipation des pratiques adultes que l'on propose encore trop souvent à nos jeunes pour de fausses raisons de préparation à la performance ou par facilité organisationnelle.

Notre historien, Jérôme Nicault, revient sur Jean Bouin, champion iconique parce que premier grand champion français de fond (le champion olympique de marathon, Michel Théato était licencié dans un club français au moment des JO de Paris en 1900 mais avait la nationalité luxembourgeoise) et symbolique parce que mort au champ d'honneur de la Grande Guerre. Grâce à des documents historiques, des faits donc, il revient sur les circonstances de sa mort sur le champ de bataille. Une belle leçon d'histoire !

Pour conclure sur le thème de ce dossier sur les courses de longues distances, Jean-Claude Farault nous présente trois œuvres dont les auteurs ont tous été inspirés par cette tension psychologique spécifique qui se construit dans l'exercice physique de l'effort de longue distance. Trois supports artistiques différents (bande dessinée, livre, film) pour "mettre à jour" de façon originale parfois onirique ce qu'il se passe dans notre tête quand nous sommes confrontés à des situations difficiles ou à l'adversité, ce qu'est la course de longues distances.

Notre interprète Didier Le Gall nous propose une traduction de l'article de Pierre-Jean Vazel. Comme toujours notre statisticien-entraîneur se livre à une analyse biomécanique de la finale du 100 mètres des Jeux olympiques de Tokyo passionnante et de très haut niveau. A lire et relire sans modération.

Nous avons intégré un article anglais sur une comparaison entre les haies hautes des hommes et celles des femmes. Cette excellente et instructive analyse technique nous permet de comprendre qu'en l'état actuel les haies féminines ne sont pas si hautes par rapport aux hommes et qu'en conséquence la façon d'entraîner ne pas être la même.

Simon Martin, nous propose, dans sa rubrique veille scientifique, un questionnaire d'évaluation du sommeil. Ce questionnaire s'inscrit dans la démarche d'optimisation du sommeil, thème que Simon alimente depuis quelques numéros déjà. Après les fiches conseils, ce questionnaire aidera l'entraîneur à réaliser, auprès de ses athlètes, un vrai bilan qui conduira à des recommandations extrêmement précises. Une fois de plus cette recherche appliquée est vraiment une nécessité pour nous éclairer sur les différents déterminants de l'accès à la performance. Au-delà de la performance, ce questionnaire est aussi un outil de bilan pour tout à chacun.

Antoine Galopin en cohérence avec son travail de recherche sur de nouvelles modalités d'entraînement des plus jeunes développe de nouvelles situations pour faire évoluer le Pass'Athlète, référentiel fédéral du parcours de formation du jeune athlète.

Enfin, notre globe-trotter Jean-Bernard Paillisser fait une étape en Tunisie pour la rubrique "Athlé d'ailleurs". Christian Maigret complète cette rubrique avec une actualité sur les activités du GEFA (Groupement des Entraîneurs Francophones d'Athlétisme) de nos fidèles amis belges.

Bonne lecture à tous.

Roger Milhau
Coach retraité passionné
Ancien cadre technique fédéral