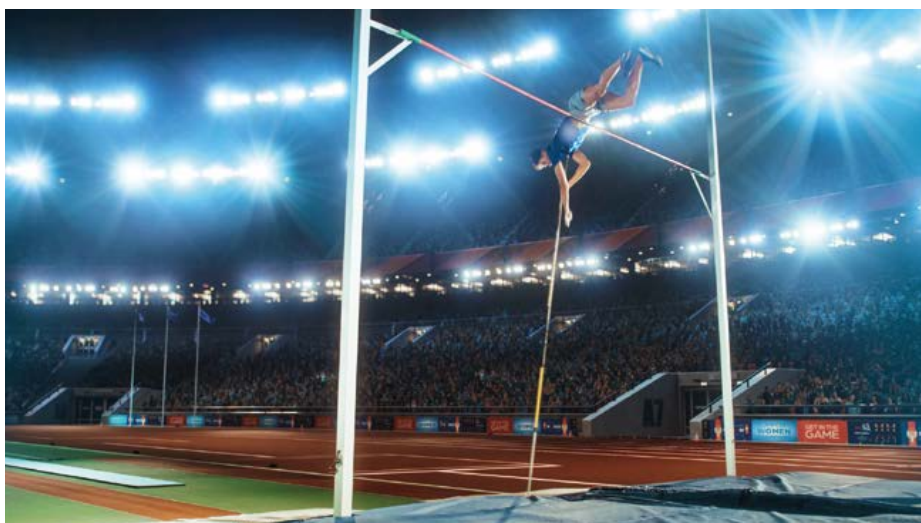


Pourquoi y a-t-il encore et toujours des records en athlétisme ?

L'athlétisme est un microcosme qui reflète fidèlement notre société du XXI^e siècle, qu'il s'agisse de dynamiques sociales, économiques, ou d'image. Comme le disait Albert Einstein, physicien helvético-américain et prix Nobel de physique : « *La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.* ». C'est précisément cette philosophie qui guide World Athletics (WA) dans ses efforts pour permettre que des records soient encore battus, car c'est le meilleur moyen de vendre des droits télévisuels et d'intéresser des partenaires. Sans nouveaux records, l'intérêt diminue, tout comme la visibilité.



À tort ou à raison, World Athletics a fait des choix en modifiant les règlements sur les semelles, le coaching, ou encore les lièvres. Ces choix sont discutables, mais on préférera cette voie à celle qui nous guette toujours et qui reste latente au fond de certains systèmes. Coluche résumait bien cela avec sa citation : « *Que les sportifs arrêtent le doping... On aura l'air malin devant nos téléviseurs en attendant qu'ils battent les records.* ».

Il y a aussi la nature humaine, celle qui forme notre ADN et qui incite intrinsèquement les sportifs et anciens sportifs devenus entraîneurs à se dépasser, comme Homère le décrivait dans ses écrits : « *Il n'est pas de gloire plus grande pour un homme que de montrer la légèreté de ses pieds et la force de ses bras...* ».

Le sujet n'est pas nouveau et a déjà été abordé sous divers angles, qu'il s'agisse des limites physiques et physiologiques,

des évolutions matérielles, ou des motivations religieuses, militaires, et politiques. À la sortie des Jeux olympiques de Paris 2024, on peut faire un énième point sur ce sujet, car cette olympiade de trois ans a vu de nombreux records tomber à tous les niveaux de pratique : 37 mondiaux 34 continentaux, 28 nationaux, et bon nombre de résultats régionaux et départementaux français... Quelles sont les raisons de cette recrudescence des records ? Pour tenter d'y répondre, nous allons examiner les différentes familles de disciplines, car les raisons peuvent être diverses.

COURSES

Semelles en carbone

Les nouvelles semelles proposées par les équipementiers bouleversent nos références chronométriques. Le travail des marques s'est intensifié avec le marché lucratif des chaussures de sport, permet-

tant des recherches coûteuses et poussées. La technologie "Boost", qui combine amortissement et retour d'énergie, a déjà fait ses preuves en 2014 avec le record du marathon masculin de Kimetto, et en 2017 avec Kettany pour le marathon féminin. Dès 2017, on a vu l'introduction de semelles avec des lames en carbone, améliorant les performances de 1,2 % pour les hommes et 2 % pour les femmes. En 2020, WA a réagi en publiant des règles très précises, mais les performances continuent de croître grâce à ces innovations. Depuis les performances continuent de progresser. Le travail des marques sur les semelles impacte directement la performance lors des courses et depuis 2 ans, on peut penser qu'il existe une meilleure maîtrise de leur intérêt dans l'entraînement puisqu'elles permettent de courir plus vite ou de faire plus de volume avec de la qualité mais aussi de mieux récupérer des séances, du moins plus rapidement. Une meilleure récupération permet aussi de réaliser plus de courses à haut régime et ainsi d'augmenter les possibilités de confrontation, toujours favorables à la réalisation de performances. Et puis, tous ces progrès transportent les sportifs dans la spirale vertueuse qui donne de l'envie, des ambitions et fait tomber des barrières psychologiques à tous les niveaux, du club au niveau mondial.

Wave Light

De nombreuses courses de demi-fond à records utilisent des lièvres guidés par la "wave light". Cette technologie élimine les erreurs de tempo et permet de maintenir le rythme même après le retrait du lièvre.

Nutrition

Les protocoles de nutrition sont aujourd'hui mieux établis, plus spécifiques et individualisés. Le bicarbonate, accompagné d'un