

## **De s'entraîner à entraîner, les 2 facettes d'une même passion.**

Il y a fort longtemps, 33 ans environ, j'ai fait mes premiers pas. Il faut bien avouer que je ne m'en souviens pas ! J'avais 11 mois, c'est ce que mes parents m'ont dit. Il paraît que je ne marchais pas vraiment et que je me déplaçais souvent en courant. Comme quoi, il faut parfois suivre son instinct.

Issu de la campagne, mes parents ont grandi dans des familles d'agriculteurs. A l'époque, la vie était difficile et exigeante, sur le plan physique, entre les foins, le bois, sortir le fumier... Le temps était précieux et le sport était une activité peu pratiquée.

La société a évolué et j'ai eu la chance de grandir avec le sport. A 8 ans, j'ai débuté le football dans un petit club local. C'était un jeu sans pression de résultat, juste le plaisir de retrouver les copains, jouer, se dépasser et attendre avec impatience le prochain entraînement ou le prochain match. En parallèle, mon papa chasseur m'a initié très tôt à la découverte de la nature, de mon environnement immédiat. Pour tester ma passion, il m'a laissé plusieurs dizaines de minutes, seul, au milieu des bois à l'âge de 5 ans. Après s'être pris un savon par ma maman, il avait lâché un platonique « je lui avais dit ne pas bouger ! »

Je crois que ça m'a marqué car je n'ai pas trop aimé être seul dans les bois dans les 10 années suivantes.

Finalement, c'est à cette époque que j'ai découvert la course à pied ou plutôt le trail. Dans le Trièves, courir dans les bois est naturel. J'ai rapidement développé un plaisir réel à courir. Le sentiment de bien-être, la découverte de nouveaux endroits me rendait heureux. J'ai, ainsi, couru pendant plusieurs années sans réelle motivation pour la compétition. Ce n'était pas réellement de l'entraînement puisque je faisais presque toujours la même chose. Des footings actifs plus ou moins longs en terrain vallonné.

Durant cette période, j'ai épinglé quelques dossards, remporter quelques courses locales mais mon manque de culture sportive familiale ne me poussait guère à une pratique plus orientée vers la compétition. Avec le recul, je crois que cette phase a été une chance immense. J'ai appris à aimer m'entraîner enfin courir sans objectif. J'ai forgé progressivement mon corps pour supporter les charges de la course à pied. Basculer progressivement mais relativement rapidement vers une démarche de « haut niveau »

Il a fallu que j'atteigne l'âge de 24 ans, que je sois entré dans la vie active pour que je décide de changer de pratique.

C'est un jour pluvieux de mai 2010 sur le Nivolet Revard du regretté Bernard Donzel (Ugo est le président aujourd'hui) que ma pratique a basculé. Ce jour-là, je rencontre Patrick pour la seconde fois (enfin, la première où je lui adresse la parole). Il a créé une structure d'entraînement qui se nomme 2EP et il suit plusieurs trailers et triathlètes dont Thomas Lorblanchet. C'est d'ailleurs, en suivant Thomas, que j'ai découvert que Patrick était son entraîneur.

Patrick était adossé contre un mur lorsque je lui parle pour la première fois. Il vient de se reconvertir dans le trail et il a pris la 3<sup>ème</sup> place de cette épreuve derrière François d'Haene et Thierry Breuil dans un beau duel de générations. Il débute une seconde carrière sportive après le triathlon.

De mon côté, je viens de terminer 19<sup>ème</sup> et je prends conscience du fossé entre l'élite française et mon niveau.

Je lui présente mon envie de prendre un entraîneur pour une pratique plus assidue. Il me répond que son groupe est déjà complet et qu'il est difficile d'inclure un athlète de plus en cours de saison. Je suis déçu mais il me dit de lui envoyer un mail pour me présenter.

Quelques jours plus tard, contre toute attente, il me répond par l'affirmative. A cet instant, j'ai 2 rêves identifiés. Gagner le Grand Trail des Templiers et porter le maillot de l'équipe de France. Patrick est positif et il me dit que c'est possible à un horizon de 5 ans mais que le travail sera immense. C'est le début d'une histoire commune qui va changer ma vie tout simplement.

Je débute ma collaboration avec Patrick en ce mois de mai 2010. Dans mon environnement familial, on pensait que je m'entraînais beaucoup mais en fait, ce n'était rien en comparaison des premiers plans de Patrick. Je découvre le biquotidien, les sorties longues et les diverses séances d'intensité.

Je n'ai aucune compétence sur le sujet et comme j'aime comprendre ce que je fais, je commence à me documenter sur l'entraînement. Comprendre les différents termes, essayer d'appréhender les logiques de construction d'une préparation... Le temps passe, les heures s'accumulent et j'obtiens mes premiers résultats significatifs dont une 4<sup>ème</sup> place sur les Templiers 2012. Ce résultat m'ouvre les portes de l'équipe de France avec un peu d'avance sur les prévisions. A ce moment-là, je ne suis pas le coureur qui mérite le plus de rejoindre l'équipe. Il y a meilleur que moi mais la compréhension des précédents échecs m'a permis de faire une course pleine. Accepter ses limites, muer nos faiblesses en force. En 2012, je ne suis pas capable de faire une course offensive alors, je cours avec modestie et humilité par l'arrière pour finir en trombe et doubler, in extremis, l'ami Yann Curien dans la Pouncho d'Agast.

Malgré tout, à cette période, je ne suis guère attiré par le fait d'entraîner d'autres personnes. Je m'intéresse à ce sujet pour comprendre ce que je fais, adapter mes séances selon mes ressentis...

Au fil du temps, je commence à développer certaines compétences en lisant, en fouinant sur internet et surtout en échangeant avec des personnes compétentes. J'ai passé des heures à discuter trail et entraînement avec diverses personnes dont Jean Louis Bal.

Jean Louis est le prototype de l'autodidacte. Rien ne le prédestine à devenir un entraîneur reconnu. Il débute au club de Faverges pour aider les copains du club puis rapidement, il commence à suivre d'excellents athlètes. Il se forme seul en lisant mais surtout en observant car à l'époque, aucune formation ne permet de développer des compétences pour entraîner à la pratique du trail running.

On pense souvent qu'un bon entraîneur est une personne remplie de connaissances en physiologie de l'exercice. Bien entendu, il faut un minimum de connaissances sur le sujet mais ce n'est pas le plus important.

D'abord, il faut observer la pratique pour comprendre ce qui sépare les meilleurs athlètes des autres. Se renseigner sur ce qu'ils font, comprendre leurs forces et identifier les limites à leurs pratiques.

Le trail est une discipline nouvelle qui se situe à la croisée de diverses pratiques. Il s'agit de course à pied mais les terrains de pratique (en montagne) n'ont rien à voir avec la course à plat. Les pionniers de l'entraînement ont dû faire preuve d'initiatives, de quelques croyances pour forger des méthodes efficaces et surtout reproductibles. Comme souvent, les premiers travaux scientifiques apparaissent en décalage avec la pratique. Il est, en effet, nécessaire qu'une activité se développe et se popularise, à minima, pour voir des études sur cette dernière.

De mon côté, je poursuis ma progression aux côtés de Patrick tout en développant une certaine autonomie. Je garde encore et toujours aujourd'hui, l'œil extérieur de Patrick sur ma pratique pour éviter de tomber dans l'excès ou dans la « caresse ». En effet, il n'est jamais simple de s'entraîner

seul. Sur ce point, il est rarement question d'une compétence sur la physiologie mais nettement plus des aspects psychologiques. Savoir doser, se reposer en prenant du recul sur sa pratique n'est jamais simple. Je crois nettement plus à une collaboration à deux pour optimiser la préparation. L'entraîneur propose et l'athlète expérimenté donne son avis, module les propositions en fonction de ses besoins, ses envies ou ses ressentis. De cette manière, on obtient un mélange efficace entre « l'idéal » théorique et le pragmatisme. Parfois, une séance moins dure, plus ludique sera plus efficace car elle sera réalisée avec envie et détermination plutôt qu'une activité subie par l'athlète.

Au fil du temps, j'ai réellement développé l'amour de l'entraînement. Aujourd'hui, ça passe avant les compétitions qui sont devenues une sorte de lumière tel un phare pour guider ma pratique. Je suis davantage guidé par l'expérimentation personnelle, le développement de mes ressentis pour tenter d'atteindre une forme d'excellence personnelle. Réussir à le faire est enrichissant, passionnant et apporte aussi dans d'autres domaines de sa vie.

### **Comment développe-t-on l'envie d'entraîner ?**

Il y a ceux qui se prédestinent, à travers, leurs études à devenir entraîneur. En France, la culture du diplôme n'aide guère à sortir de cette vision « figée » des choses. En effet, on peut décider de devenir entraîneur et apprendre ce qu'il faut pour l'être. Une formation scolaire va offrir des bases solides mais rien ne garantit qu'on le fera par envie profonde. Comme je l'ai évoqué, un entraîneur n'a pas à être une bible de la physiologie ou en tout cas, ça ne suffira pas à faire de lui un entraîneur efficace. Concevoir un plan d'entraînement, c'est plutôt simple et on peut en trouver partout dans les magazines, sur des sites spécialisés.

Pour ma part, j'ai développé l'envie d'entraîner progressivement avec plutôt la volonté de transmettre mon expérience, mon vécu plutôt que prétendre être d'une extrême compétence sur la préparation physique. Je ne suis pas un préparateur physique apte à entraîner tous les sports. J'ai des compétences modestes sur la physiologie, la préparation physique et en avoir conscience est souvent le signe qu'on maîtrise un minimum le sujet.

J'ai quelques certitudes sur les qualités indispensables pour performer en trail, c'est issu d'un mix entre les études scientifiques et mon expérience de terrain.

Au travers des divers articles à venir, je vais vous proposer une approche de la préparation physique pour le trail running et l'ultra trail. Des articles simples et accessibles pour vous donner des bases pour débiter dans l'activité avec un peu d'autonomie ou simplement comprendre ce que votre entraîneur vous demande de faire.