

## SOMMAIRE

- 2** AS : Actualité sciences
- 4** Dossier : Et si le seuil n'existait pas !
- 10** Modus operandi : A la recherche du seuil perdu
- 12** La loupe : Dans les bras d'Anna
- 14** On dirait le sud : Episode dernier
- 16** Brèves de course

## édito

*“Vous avez vu Bolt ! Il est incroyable hein. A côté de lui, les autres coureurs semblent petits. Petits en taille mais surtout terriblement besogneux. On dirait qu'ils rament quand lui vole. Un vrai extra-terrestre.”* Vous avez sûrement raison, Bolt ne doit pas être de ce monde où tout pèse. Au XIX<sup>ème</sup> siècle, Auguste Comte et ses amis positivistes pensaient que bientôt l'Homme aurait levé tous les secrets de la nature. Résultat ! Après 30 ans d'efforts, nous ne savons toujours pas si le seuil existe ? (Et si le seuil n'existait pas – page 4) Nous nous sommes imaginés savants et nous nous découvrons pédants. Nous nous pensions au centre de l'univers et de la conversation, quand nous nous trouvons en lointaine périphérie. Nous nous sommes proclamés “espèce à part” quand tout nous dit notre condition animale. Et sur ce point, la comparaison n'est pas forcément à notre avantage. Prenez la vitesse de course. Le plus piteux des guépards laisserait l'éclair jamaïcain vert de rage. Même l'hippopotame qui n'est tout de même pas un modèle de légèreté, mettrait plusieurs longueurs au sprinteur le plus rapide de l'histoire. Car en fin de compte, il ne s'agit que d'histoires humaines. Comme celles que l'on rencontre sur les chemins de trail (\* On dirait le sud – page 14). A propos; début septembre j'ai accompagné Bino\* (non pas Bolt, Bino !) durant quelques kilomètres sur la CCC, une course de 98 km entre Courmayeur et Chamonix. Quand je l'ai rejoins en pleine nuit dans la dernière montée vers Chamonix, il était plié en deux, bouche grande ouverte, bras en croix (Dans les bras d'Anna – page 12), mains agrippées aux bâtons. Un peu soucieux, je me suis enquis de sa forme. Et savez-vous ce qu'il m'a dit ? *“Quand c'est trop pentu, je m'arrête quelques secondes. Histoire de faire redescendre mon cœur.”* Je m'inquiétais pour un ami lequel prenait simplement un moment pour parler à son cœur ! Je ne sais pourquoi mais figurez-vous que cette nuit-là, entre un cœur et deux bras en croix, planté sur ses bâtons au beau milieu d'une rude montée, j'ai vu un simple coureur ; besogneux et si beau à la fois.

**L'équipe Volodalen**  
www.volodalen.com

# On dirait le sud!

## Episode dernier : On change de saison

*Nous suivons Sylvia, Virginie, Frédéric et Guillaume, quatre traileurs animés par une même passion pour la course à pied en nature. Tous ont participé aux épreuves du challenge sud-est des trails. Chacun(e) avec son entraînement, ses habitudes, ses réussites et ses échecs.*



*Guillaume doit-il travailler sa vitesse pour rattraper ce jeune coureur espagnol de 20 ans ?*  
(© JP Clatot – UTMB)



*Kilian Jornet, double vainqueur de l'UTMB*

Le challenge est passé. Le temps des trails se termine. Les jours sont plus courts. On change de saison. Guillaume et Bino – les deux hommes du groupe – font partie des trente glorieux à être parvenus au terme du défi : Prendre le départ et rejoindre l'arrivée des trois courses composant le challenge Sud-Est des Trails. Ce fut le Mont Ventoux et ses dernières neiges d'hiver. Puis les senteurs de l'Ardechois. Enfin les pentes caillouteuses de Serre-Chevallier. Chaque course un nouveau risque, chaque départ une nouvelle peur, chaque pas une nouvelle fatigue, chaque arrivée le sentiment apaisé du devoir accompli. Un devoir parfois harassant. Assis sur un trottoir de Serre-Chevallier, Bino semble avoir gagné le peloton des sexagénaires. Il a pris 10 ans. D'un coup ! Son visage

est creusé comme après une longue galère. Même une bonne bière semble complètement hors de propos. La nuit va passer, la cinquantaine refléurir. Comme si courir longtemps accélérât la pendule. Dans un sens, puis dans l'autre. Guillaume termine deuxième du challenge. Bien qu'il enchaîne les ultras comme d'autres enfilent les perles, cette saison est moins aboutie que la précédente. Pas de grande victoire. Toujours classé jamais vainqueur. Guillaume attend un nouveau printemps. Nos filles n'ont pas démerité même si elles n'ont pu enchaîner les trois courses comme elles l'auraient souhaité. Que voulez-vous, l'une est tombée, l'autre était mal. Fracture de la malléole ou fatigue générale. L'effet est à peu près le même. Pas de challenge et une saison presque blanche. Quand on a mal, il est bon de pouvoir compter sur les copains. Cette maxime nos compères du trail la connaissent par cœur. Ce qu'elles n'ont pu faire seules, nos filles l'ont accompli ensemble. Sylvia a avalé le Mont Ventoux, Virginie s'est illustrée à Serre-Chevallier. Pleines de vie. Quand on assiste pour la première fois à un ultra, il est étonnant de voir combien les physiques diffèrent. Avec ses

longues jambes fines et ses muscles fuselés, on aurait imaginé ce coureur loin devant ce monsieur au ventre rond et à la barbe fleurie lui donnant des allures de pâtre grec. Pourtant si l'on excepte les 20 premiers de la course, les longues distances ne semblent pas "trier les physiques" aussi sévèrement que les épreuves de puissance. Peut-être ce constat morphologique renvoie-t-il à l'hypothèse proposée par deux anthropologues américains. Petit ou grand, mince ou bedonnant, l'être humain est taillé pour la course de durée, pas pour la vitesse. Question de survie paraît-il ! Au sein du monde animal, nous n'avons rien de coureurs racés. Nous sommes des longs et besogneux.

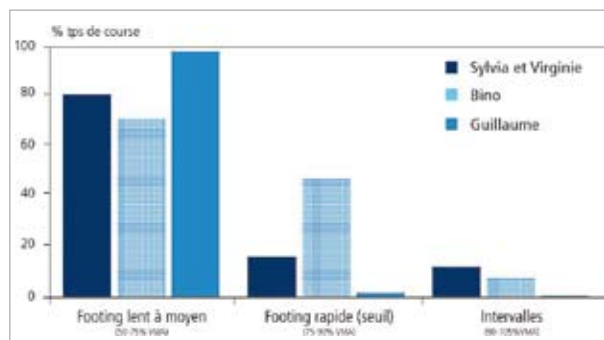
### Passez la vitesse supérieure

On retrouve la vitesse et la durée dans les entraînements réalisés cette année par nos 4 compères. Profil vitesse, profil durée. Vous vous souvenez ? (Zatopek n°11 : Durée ou vitesse ?) Nos deux filles se rangent côté vitesse. Leur entraînement s'articule autour de deux séances rapides réalisées sur le stade ou à proximité. Le mardi est réservé à la VMA courte (type 30" à 1' rapide, récupération de durée équivalente), le jeudi à la VMA longue (type 4 x 1000 m). Parfois, la VMA longue se transforme en allure seuil. Ce sera 3 séries de 2 tours de parc. 7-8 km à bonne allure. Un ou deux footings de récupération en semaine et une sortie longue le dimanche complètent une semaine type d'entraînement. Rien à voir avec les habitudes de Guillaume qui s'entraîne comme un cycliste. "Mon

entraînement c'est la course". Chaque week-end, un nouveau départ. Plus de 25 trails dans l'année. Ce n'est pas rien vous en convenez. Avec le déplacement et la récupération, il reste peu de temps pour s'entraîner en semaine. Ce sera une bonne séance le mercredi et des séances de "remplissage" les autres jours. Très peu de vitesse, aucun repère technologique. Tout pour la durée, tout à la sensation ! Sans oublier quelques bons préceptes de course. "Je fais attention à ne pas trop casser de muscles". Il est vrai que pour une foulée donnée, plus la vitesse est grande, plus les chocs sont marqués. Alors, pas de fractionné pour Guillaume, pas de vitesse ! Ou très peu. Enfin, pas de vitesse ! Tout est relatif se disent Sylvia, Virginie et Bino. Ah Bino ! Parlons de lui. A 50 ans, il termine sa meilleure saison de coureur. Il n'a jamais été aussi bon. Vous voulez connaître son secret ? Ne cherchez pas côté diététique. Vous ne trouverez dans sa besace ni antioxydant, ni gel coup de fouet, ni boisson miraculeuse. Tout juste une bonne pâte d'amande, un peu de coca ou une bonne soupe au ravitaillement. Son secret c'est la vitesse (Zatopek n°11 : On dirait le sud). Celle qu'il a incluse dans son entraînement cette année. La grande absente des dernières années de course. C'est simple, en terme de gestion du couple durée-vitesse, l'entraînement

de Bino se situe exactement entre celui des filles (orientées vitesse) et les habitudes de Guillaume (tout pour la durée) (Cf figure ci-dessous). Or, Bino présente de vraies qualités musculaires. En ne courant que dans la durée, on peut penser que ces dernières années, il n'a pas suffisamment sollicité son point fort. Il suffisait de le titiller pour qu'à 50 ans, Bino trouve des jambes plus vives qu'à 40 ans. Est-ce à dire que Guillaume devrait lui-aussi privilégier la vitesse pour espérer remonter le temps et, peut-être, accompagner ce jeune prodige espagnol\* insouciant du haut de ses 20 ans ? Difficile à dire a priori. N'avons-nous pas dit que l'être humain est plutôt un coureur de fond ? La vérité est plus simple encore. Il n'existe pas de bons et de mauvais entraînements. Juste de bonnes et de mauvaises rencontres entre des habitudes de course et des corps qui – des jambes fuselées au ventre rond – ne se ressemblent pas.

\* Agé de 21 ans, le coureur espagnol Kilian Jornet remporte cette année encore l'Ultra Trail du Mont-Blanc avec plus d'une heure d'avance sur le second de l'épreuve.



Répartition en pourcentage des temps d'entraînement dans chaque zone de vitesse de Sylvia – Virginie, Bino et Guillaume au cours de leur saison de trail.