

Date : 12/03/13

Conseils de l'auteur de "Born to Run" pour changer sa façon de courir



Christopher McDougall
Luis Escobar

Christopher McDougall, l'auteur du livre à succès aux Etats-Unis "**Born to Run**" (Né pour courir) s'est confié à Relaxnews alors que son best-seller va bientôt être adapté au cinéma. Son ouvrage, déjà traduit en quinze langues, raconte l'épopée de coureurs américains qui découvrent la course minimaliste avec des Indiens Tarahumara du Mexique, habitués à courir en sandales dans des canyons abruptes. Il a indirectement encouragé bon nombre de coureurs américains à se mettre aux baskets "barefoot" (Vibram Fivefingers) et il revient sur cette tendance lors d'un entretien.

Relaxnews: J'imagine que vous avez dû entendre parler d'études parues récemment montrant que le running minimaliste pouvait être à l'origine de blessures. Qu'en pensez-vous ?

Christopher McDougall: Ce qui me frustre le plus avec toutes ces études c'est qu'elles font fausse route. Il faut changer sa technique et vous pouvez le faire en portant n'importe quel type de chaussures. Le fait de changer de chaussures ne change rien. Le problème vient depuis ces trente dernières années des fabricants de chaussures, avec leur capteurs de mouvement et autres systèmes d'amorti, tous ces trucs que vous êtes censés acheter pour répondre aux faiblesses du pied - mais ça ne marche pas. Et c'est la même approche qui a été reproduite avec les chaussures Vibram. J'aimerais voir une étude au cours de laquelle on change véritablement la façon de courir des sujets.

R. : Comment peut-on vraiment changer sa façon de courir ? Lire des livres à ce sujet est une chose, mais le faire en est une autre.

C.M. : Oui, c'est vrai qu'il n'est pas évident de traduire le mouvement en mots. On peut dire aux gens ce qu'ils doivent faire mais le corps ne le reproduit pas forcément. Mais ma technique d'entraînement "100 Up" est ce que je conseillerais. Ça ne consiste qu'à courir sur place. Si vous courez sur place vous ne pouvez pas vous tromper. Vous ne pouvez pas atterrir sur vos talons, vous ne pouvez pas chanceler et vous ne pouvez pas allonger votre foulée. Au bout d'un moment, vous vous relaxez et votre corps prend le dessus et intériorise ce que vous devez faire.

R. : Mais courir sur place, n'est-ce pas ennuyeux ?

C.M. : C'est complètement ennuyeux, mais de nombreuses personnes résistent, ou résistent au début à apprendre la bonne manière. Mais je pense qu'apprendre une nouvelle forme de course peut être vraiment captivant, vraiment fascinant, et j'y pense tout le temps. Et quand vous commencez à ressentir un progrès - ce qui arrive rapidement - cela devient vraiment satisfaisant. Si Picasso avait trouvé la peinture si facile, il aurait fait autre chose. Il serait devenu jongleur. Mais parce que la peinture était difficile, il s'y est attelé. Donc, en ce qui concerne "100 Up", faites-le pendant quelques temps, voyez ce que ça vous fait et allez faire un jogging.

R. : Que penser de la nouvelle popularité des ultra-marathons ?

C.M. : Ma première réaction était de me dire que le fait de courir pendant 30 heures dans les bois n'était pas la chose la plus saine qui soit. Mais d'un autre côté, il y a une telle pression de la performance dans la course traditionnelle. Dites à quelqu'un que vous avez couru un marathon et leur première question sera : "quel temps t'as fait ?". Regardez une course de 5km et vous verrez 10.000 spécimens de coureurs qui se croient aux Jeux Olympiques. Et alors ? Mais ce qu'on trouve avec l'ultra-marathon c'est de l'amusement et l'anonymat dans les bois. Personne ne vous encourage, personne ne vous soutient, vous avez personne autour. Et comme tous les chemins sont différents, on se fiche des temps d'arrivée, même parmi les coureurs les plus expérimentés. Pour tous ces gens, c'est la récréation.

R. : Dans "**Born to Run**", vous parlez du fait que pendant les crises économiques, les gens se mettent plus à courir. Comment expliquez-vous cela ?

C.M. : A chaque fois qu'une crise socio-politique se produit, on note que la course gagne en popularité, et je ne pense pas que ce soit parce que c'est un moyen de se distraire à la portée de tous. Je pense que c'est parce que cela déclenche quelque chose de très inné en nous. Lorsqu'on se sent menacé, on court. Lorsqu'on regarde bien [aux Etats-Unis], les années 20, 70, et après les attaques contre le World Trade Center, sont des périodes de boom pour le running. On court parce qu'on a peur et on court pour le plaisir.

RelaxNews