

Joindre une équipe : oui ou non?

Premier point de vue : celui de la coureuse

Propos recueillis et librement interprétés par Robert Davidson

Je sais, c'est un truc psychologique. Tout comme moi, Carole, de nombreuses femmes au Québec se mettent en tête de courir un premier marathon avant d'atteindre les 40 ans.

C'est un truc psychologique, ça ne peut pas s'expliquer autrement.

Cela arrive habituellement sur le tard (forcément!) la trentaine déjà solidement entamée. Les enfants ne sont plus si jeunes, ils sont plus autonomes, bref, on se retrouve avec un brin de temps libre... et une idée folle. Comme j'ai 38 ans il me reste deux ans.

Tout cela est bien joli, mais on s'y prend comment, concrètement? Le souvenir des réussites sportives de ma prime jeunesse est bien flou et ce ne sont pas les légers cours de fitness et de spinning des dernières années qui me nourrissent d'une grande confiance quant à ma forme physique. J'ai fait le tour des revues spécialisées sur la course sur route et le marathon, en français comme en anglais, mais bombardée d'information sur les méthodes, les trucs, les astuces et les expériences de l'un et de l'autre, je ne m'y retrouvais pas. Et le ton jovialiste de nombreux articles, cette façon bon garçon qu'on a de me dire *Tu vas voir, ma p'tite fille, ça sera facile*, cela me déprimait complètement. Car j'avais plutôt l'impression que cela allait être au contraire assez difficile, merci.

Je voyais bien que l'option autodidacte ne me sourirait guère. Il me restait la possibilité de joindre une équipe de course. Pas évident quand on ne s'y connaît pas! D'autant plus que j'avais un préjugé que je cachais à peine. Je me demandais : Une équipe de coureurs, pour quoi faire?

Cela n'a pas de bon sens. Je suis parfaitement capable de courir toute seule! Surtout qu'ils ont l'air de *suiveux* ces coureurs, ce qui ne m'attire guère. J'ai néanmoins fait le saut : j'ai cherché une équipe en navigant sur le site Web de la Fédération d'athlétisme du Québec, et puis je me suis inscrite. Une révélation.

Voici en gros ce que j'ai trouvé :

D'abord la **motivation** du fait d'avoir un programme détaillé et un encadrement positif. Juste de savoir d'avance ce que j'allais faire de semaine en semaine (et dans quel but!) me motivait et m'imposait une certaine discipline que j'accepte maintenant d'emblée.

L'appui des autres coureurs m'a vite été inestimable. Effet de groupe sans doute, mais beaucoup plus encore : zéro bitchage et soutien infatigable...

Même si les membres d'une équipe ne sont pas en compétition les uns envers les autres durant une séance, il ne faut pas sous-estimer les bienfaits de **l'effet d'entraînement**, ou ce qu'on peut appeler l'émulation. Se dépasser est une des premières étapes de la progression.

Le côté social : on découvre des gens qui ont un mode de vie semblable au sien, avec des petites variantes qu'on adore découvrir et qui donnent des idées. Le coureur serait-il un animal grégaire?

Et il y a l'entraîneur qui s'inscrit dans ce coaching horizontal que nous procurent nos coéquipiers. Ce qui me fait penser au proverbe sénégalais : *Ça prend tout un village pour élever un enfant.*

Maintenant j'affirme que ça prend toute une équipe pour créer un coureur.

=====

Deuxième point de vue : celui de l'entraîneure Francisca Rüssli

Propos recueillis par Robert Davidson

« Le programme prévoyait une sortie de 21 kilomètres un samedi matin. Détail : il faisait moins vingt degrés. Un bon nombre des coureurs de l'équipe s'est néanmoins pointé, malgré les conditions extrêmes parce que leurs coéquipiers y seraient eux aussi, grelottant mais souriant... et entre amis on se soutient ».

C'est ainsi que Francisca Rüssli, coach du club les Kilomaîtres, illustre les retombées positives du fait d'appartenir à une équipe de coureurs : sans engagement auprès des membres de l'équipe, nombreux auraient ceux qui auraient laissé tomber...

Passionnée du coaching, Francisca Rüssli sait que les coureurs de son équipe ont des besoins différents, et c'est pourquoi elle et les autres coachs de l'équipe s'efforcent de répondre aux exigences de tous.

« Au départ les novices cherchent souvent à se mettre simplement en forme, mais très vite ils veulent améliorer leur course. C'est la piqûre. Un coach devra alors proposer des entraînements variés et des objectifs chronos adaptés afin de leur permettre de se tester, de mesurer leur progression, tout en évitant les blessures. »



« Les coureurs plus expérimentés sont souvent membres depuis longtemps, de véritables vétérans, qui tirent toujours un grand bénéfice du fait d'appartenir à l'équipe. Ils sont un tout autre défi pour le coach : ils exigent surtout stimulation et structure. Et souvent il faut savoir retenir leurs ambitions trop... ambitieuses. »

Francisca Rüssli est convaincante lorsqu'elle parle de l'importance du coaching au sein d'une équipe. « Nous travaillons avec des coureurs de tous les calibres, ou presque, et ils se fient à nous pour les encadrer. Mais au fond, notre job c'est de voir à ce qu'ils continuent à aimer la course de plus en plus. On veut qu'ils courent encore dans vingt ans. »

Francisca Rüssli entraîne les Kilomètres depuis 11 ans, dont 8 ans comme entraîneuse en chef.
Pour plus d'information : www.kilomaitreslasalle.com

Notre chroniqueur Robert Davidson est marathonnien et entraîneur d'une petite équipe de course sur route, le Club sportif Running Gag. Les lecteurs peuvent le rejoindre à l'adresse suivante :

kilometre43@hotmail.com