

MATHIEU LE MAUX

LE DICO DU  
**RUNNING**



Flammarion

De **A** comme Ampoule à **Z** comme Zátopek, en passant par **B** comme Banane ou Bière, **C** comme Courbature, **E** comme Endorphine, **F** comme Fréquence cardiaque, **M** comme Marathon, **R** comme Régime ou Rocky, **S** comme Sexe, **T** comme Trail...

**Ce premier *Dico du running* rassemble tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la course à pied.**

Il raconte aussi les destins méconnus de ceux qui ont fait l'histoire de cette discipline : Steve Prefontaine, le James Dean du running, Kathrine Switzer, la première femme à courir le marathon de Boston...

**Pour les débutants comme les confirmés,  
un dictionnaire aussi indispensable  
qu'une paire de running.**

LE DICO DU RUNNING



MATHIEU LE MAUX

LE DICO  
DU  
RUNNING

*Conception graphique*

CELYA BENDJENAD

Flammarion

© Flammarion, 2014  
ISBN : 978-2-0813-3740-4  
N° d'édition : L.01ELIN000375.N001  
Dépôt légal : octobre 2014

*Pour Charlotte et Sabrina.*

« JE COURAIS TOUJOURS POUR  
ALLER PARTOUT, MAIS JE NE PENSais PAS  
POUR AUTANT QUE CELA ALLAIT  
ME MENER QUELQUE PART. »

*Forrest Gump, 1994.*





# LE DICO DU RUNNING

## MODE D'EMPLOI

Dans les marges de ce dictionnaire, le lecteur remarquera un ou deux pictogrammes à chaque définition. Chacun renvoie à l'une des quatre catégories que nous avons dégagées du vaste champ lexical du running et englobe les domaines suivants :



**. tech .**

TECHNIQUE

*Entraînement, préparation physique, jargon spécialisé.*



**. lfstl .**

LIFESTYLE

*Nutrition, santé, bien-être, mode, accessoires, high-tech.*



**. pop cult .**

POP CULTURE

*Cinéma, musique, littérature, médias, internet, people, politique.*



**. légd .**

LÉGENDE

*Grands champions, héros célèbres ou oubliés, courses mythiques.*

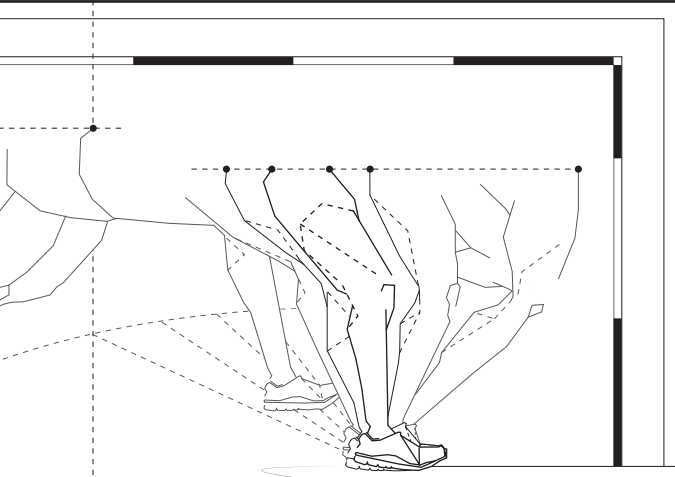
[ MOT ENTRE CROCHETS ]

*Une définition ou une personnalité est parfois indissociable d'une autre. Pour relier les deux, le lecteur pourra suivre ce système de renvoi vers un ou plusieurs mots clés.*

---

*Ce trait bleu que le lecteur retrouvera au fil des pages est un clin d'œil à la ligne bleue tracée au sol correspondant à la distance mesurée d'une course.*





## ALLURE



Deux définitions du mot allure cohabitent dans le dictionnaire. L'une décrit la vitesse de déplacement d'une personne ou d'un véhicule. L'autre évoque l'aspect général d'un individu, la manière dont il s'habille ou qu'il a de se tenir. La course à pied a ceci de rare que le mot allure renvoie lui aussi à deux notions distinctes. Concrètement, l'allure est la vitesse moyenne à laquelle un coureur parcourt une distance donnée en un temps prédéfini. Un coureur déterminé à courir 10 kilomètres en 50 minutes calera ainsi son allure à 5 minutes/km. Si cette définition technique ne concerne au premier chef que les compétiteurs, la deuxième acception du terme vaut pour tous. *L'allure se dessine alors dans un subtil mélange : le look, la posture, la morphologie, le type de foulée, etc. sont autant de critères « extérieurs » qui définissent un style.* Du coureur du



.tech.



.l'istf.



dimanche emprunté empilant les couches de tissu au champion de marathon fluide et vêtu de presque rien, chaque runner promène ainsi son allure. C'est son ADN, il n'en existe pas deux pareils. La combinaison des deux termes (vitesse d'un côté, style de l'autre) offre parfois de curieux profils. On pense ainsi à deux illustres champions. La Britannique Paula Radcliffe, recordwoman du marathon (2 heures 15 minutes 25 secondes à Londres en 2003) et Emil Zátopek, couvert d'or aux Jeux olympiques sur 5 000 mètres, 10 000 mètres et marathon, n'étaient pas beaux à voir courir. Elle hochait la tête comme ces chiots en peluche qui ornent les plages arrière de voiture ; lui semblait se disloquer à chaque foulée, grimaçant en permanence, la tête inclinée sur sa gauche. Sans s'en émouvoir. Il dit un jour, non sans ironie : « Je n'avais pas assez de talent pour courir et sourire en même temps. Quand le style comptera en course à pied, comme au patinage artistique, je m'appliquerai. »

[ COUCHES - MARATHON  
PAULA RADCLIFFE - EMIL ZÁTOPEK ]



JE N'AVAIS PAS ASSEZ DE

# TALENT POUR COURIR ET SOURIRE

EN MÊME TEMPS



EMIL ZÁTOPEK

## ACIGNÉ

Cette commune bretonne de la banlieue de Rennes (Ille-et-Vilaine) est aussi le nom de la première course exclusivement réservée aux femmes. Ce concept particulièrement en vogue aujourd'hui est né en 1988 et le 10 kilomètres d'« Acigné au féminin » est toujours la seule épreuve française officiellement mesurée sur cette distance et donc reconnue par la Fédération française d'athlétisme.



. lfstf .

## GABRIELA ANDERSEN-SCHIESS

Près de vingt minutes après la victoire de l'Américaine Joan Benoit sur le premier marathon olympique féminin, à Los Angeles en 1984, la Suisse Gabriela Andersen-Schiess, trente-neuf ans, pénètre dans le stade sous les yeux effarés de 92 000 spectateurs. Dévastée par l'effort et la chaleur, cette professeur de ski de l'Idaho titube d'un couloir à l'autre, vacille à chaque foulée, suivie par des médecins prêts à intervenir. Des vertiges et des pertes de coordination motrice vraisemblablement dûs à un manque de glycogène et une mauvaise hydratation. « J'ai

pensé un instant abandonner, mais c'était tellement idiot, car la fin était si proche ! Et puis il s'agissait d'un marathon pas comme les autres. L'instinct me dictait de continuer. » Son désarroi physique capturé pas à pas par les caméras d'ABC est terrifiant. Elle met près de six minutes à finir les 400 derniers mètres avant de s'effondrer, en 37<sup>e</sup> position (2 heures 48 minutes et 42 secondes). On la croit morte. Elle mettra de longues minutes à retrouver ses esprits en même temps que ses moyens physiques et quittera le stade deux heures plus tard.

[ JOAN BENOIT ]



. léqb .



. tech .



. l'asté .

## AMPOULE

Malgré l'utilisation de crèmes anti-frottements, de chaussettes renforcées sur les zones les plus sensibles et des soins réguliers chez un pédicure, certains coureurs ne peuvent éviter l'apparition des ampoules. L'Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé préconise cette « recette de grand-mère » :



*« 100 grammes d'écorces de chêne  
(en pharmacie ou chez un herboriste)  
dans 2 litres d'eau,  
portez à ébullition pendant 15 minutes  
et laissez refroidir.  
Réalisez des bains de pieds pendant 5 minutes  
2 fois par jour une semaine avant la course.  
Laissez sécher, sans essuyer, à l'air libre. »*



. tech .

## ACIDE LACTIQUE

Lorsque l'oxygène ne suffit plus à nourrir les muscles, ceux-ci utilisent le glycogène contenu dans l'organisme du coureur qui va lui-même se transformer en acide lactique. Les bénéfices de ce carburant sont toutefois de courte durée. L'accumulation d'acidité empêche le muscle de fonctionner normalement et le coureur doit alors abaisser le niveau d'intensité de son effort, voire s'immobiliser. La phase suivante est douloureuse : cela s'appelle les crampes.

[ GLYCOGÈNE - AÉROBIE ]

## ABANDON



. tech .

Mettre volontairement un terme à une compétition pour laquelle on s'est préparé pendant de longues semaines, souvent au prix de gros sacrifices (alimentaires, familiaux, etc.), est toujours une décision douloureuse, que l'on soit professionnel ou amateur, coureur chevronné ou débutant. Si la cause de cet abandon est d'ordre physique (blessure) et donc clairement identifiée, il sera plus simple de s'en relever que s'il est d'ordre mental. L'équilibre psychologique d'un coureur à pied est fragile, sans même qu'il le sache, parfois. Déception en voyant le chrono défilé (loin des temps de passage et de l'objectif envisagé), lassitude, fatigue générale, sensation de ne pas pouvoir « aller au bout », impossibilité de trouver des réponses à la question « Mais qu'est-ce que je fais là ? » Ces signaux survenant souvent dans le dur sont autant de causes poussant un coureur à abandonner. Une expérience traumatisante que l'on met parfois plusieurs jours à chasser de son esprit. Mais inutile de verser dans le catastrophisme ! Il convient en vérité de se poser quelques bonnes questions : « L'objectif fixé était-il trop élevé au regard de mes capacités ? » ; « Mon temps de préparation était-il suffisant ? » ; « Mon plan d'entraînement était-il bon ? » ; « Ai-je trop ou insuffisamment couru ? » ; « Me suis-je mis dans les meilleures dispositions les jours précédents l'épreuve ? » ; « Étais-je, au fond, réellement motivé par cette course ? » Toutes ces interrogations valent aussi, par ailleurs, en cas de contre-performance et de chrono décevant. Il faut profiter de cet échec et de la remise en question qui s'ensuit pour rebondir et, comme un logiciel en plein bug, rebooter l'ordinateur. Et comme après une mauvaise chute de cheval, écouter au maximum le laps de temps avant de se remettre en selle.

[ PLAN D'ENTRAÎNEMENT ]



. tech .

## AÉROBIE

Quand un muscle n'a besoin que d'oxygène pour fonctionner lors d'un exercice physique, on dit qu'il fonctionne en aérobie. En course à pied, on parle de seuil d'aérobie, amplitude d'effort modéré que l'on connaît mieux sous le terme « endurance », qui correspond à une zone de confort respiratoire et musculaire lui permettant de courir en tenant une conversation sans essoufflement – et donc plus longtemps. À ce rythme, les muscles se nourrissent en oxygène en ne puisant qu'à très faible dose dans les autres ressources énergétiques de l'organisme. Selon son niveau, le coureur avance ainsi à son aise entre 65 et 80 % de sa VMA (vitesse maximale aérobie) ou de sa FCM (fréquence cardiaque maximale). À partir de 90 %, il entre dans une phase anaérobie, durant laquelle l'oxygène ne suffit plus.

[ ANAÉROBIE - VMA - FCM - ENDURANCE ]



. tech .

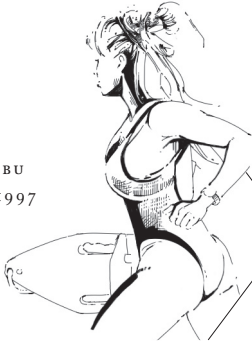
## ANAÉROBIE

Physiologiquement, l'anaérobie se dit d'un tissu ou d'un micro-organisme pouvant vivre sans oxygène. C'est le cas du muscle lorsque le coureur à pied intensifie son allure, entre 90 et 105 % de la VMA ou de la FCM lors de séances de fractionné durant lesquelles l'intensité de l'effort est plus élevée que les capacités d'oxygénation de l'organisme (VO2 max). Ce déficit d'oxygène impose aux muscles de trouver d'autres ressources dans l'organisme, notamment le glycogène. Ce glucide complexe se transforme alors en acide pyruvique, qui fait office de nouveau carburant. Quand toutes les réserves sont épuisées apparaît l'acide lactique, autrement nommé « brûle-cuisses ».

[ VMA - FCM - ACIDE LACTIQUE - FRACTIONNÉ ]



MALIBU  
1992-1997



NEW YORK  
2013



## PAMELA ANDERSON

Au milieu des années 90, la course échevelée d'une pulpeuse et jolie blonde en maillot de bain rouge sur une plage de Los Angeles a scotché devant leur poste de télévision des millions de jeunes hommes soudainement pris de passion pour le sauvetage en mer. Près de vingt ans plus tard, le dimanche 3 novembre 2013, c'est dans une tenue nettement moins sexy que l'héroïne d'*Alerte à Malibu* a franchi la ligne d'arrivée du marathon de New York, après 5 heures 41 minutes d'effort. Cheveux courts, casquette à l'envers, tenue sombre Armani, traits tirés et (très) petite foulée, Pamela Anderson, qua-

rante-six ans, brise le mythe glamour pour la bonne cause. Comme tous les « people » inscrits à cette prestigieuse course, la participation de l'ancienne prof de fitness a ainsi permis de récolter près de 76 000 dollars pour J/P Haitian Relief Organization, l'association fondée par l'acteur Sean Penn venant en aide à l'île ravagée par un tremblement de terre, en 2010. « Les derniers kilomètres, c'est comme si tu accouchais et qu'on te demandait de courir en même temps », a raconté l'ex-playmate, mère de deux enfants, avant de s'écrouler sur le lit de sa chambre d'hôtel, couverte de poches de glace.



. pop cult .

[ PEOPLE ]



. pop cult .

## LANCE ARMSTRONG

Septuple vainqueur du Tour de France entre 1999 et 2005, le cycliste américain Lance Armstrong court le marathon de New York en 2006, un an après avoir « raccroché les vélos ». Coaché par sa compatriote Joan Benoit, championne olympique sur la distance en 1984, le Texan, trente-cinq ans, franchit la ligne à Central Park après 2 heures, 59 minutes et 36 secondes d'effort, en 856<sup>e</sup> position (sur près de 38 000 finishers). « Je n'ai pas vraiment senti le "mur", confie-t-il à l'arrivée. Mais à cinq kilomètres de la fin, j'étais loin d'imaginer que je terminerai sous les trois heures. Quelle douleur ! Je ne sais vraiment pas comment font ces gars qui finissent en un peu plus de deux heures. » Jurant comme de nombreux néo-marathoniens qu'on ne l'y reprendrait plus, Lance Armstrong revient l'année suivante à New York et bat son record de treize minutes. En 2008, six mois avant l'annonce de son retour dans le peloton, « The Boss » court le marathon de Boston en 2 heures 50 minutes et 58 secondes. Déchu de ses titres en 2012 après avoir été convaincu de dopage et banni de toutes compétitions officielles, tous sports compris, l'homme désormais le plus détesté des États-Unis ne prendra plus jamais le départ d'un marathon.

[ FINISHER - MUR ]



. légèr .

## YUKO ARIMORI

Deuxième du marathon des Jeux de Barcelone, en 1992, la coureuse japonaise s'intercale ce jour-là entre deux femmes à l'histoire singulière – la sienne le sera quatre ans plus tard. Devant elle, Valentina Yégorova, qui ne court plus pour l'URSS et pas encore pour la Russie, rapporte l'une des quarante-cinq médailles d'or glanées par l'équipe unifiée de la CEI. Derrière,

la Néo-Zélandaise Lorraine Moller, trente-sept ans, victorieuse à Paris et Boston en 1984, pleure son mari disparu quatre jours plus tôt. En 1996, Yoki Arimori rentre d'Atlanta avec une médaille de bronze autour du cou et devient la première sportive japonaise à disposer d'un statut professionnel.

### ATALANTE

Dans *Les Métamorphoses*, le poète latin Ovide (43 avant J.-C.-18 après J.-C.) décrit le caractère tempétueux d'Atalante, belle jeune femme refusant de se marier si ce n'est à un homme capable de la battre à la course à pied. « Luttez de vitesse avec moi : le plus rapide, pour récompense, aura ma main et ma couche ; ceux qui resteront en arrière n'y gagneront que de mourir. Telle est la loi de la lutte. » Avec le coup de pouce de Vénus, le jeune Hippomène, descendant de Neptune, défie à la course Atalante, la dépasse et épouse « celle qui était le prix de sa victoire ».



. pop cult .

### ASICS

Fondée en 1949 par le cordonnier japonais Kihachiro Onitsuka, Asics est l'acronyme d'*Anima Sana In Corpore Sano* (« une âme saine dans un corps sain »), slogan faisant une légère et volontaire entorse à l'expression originelle du poète satirique latin Juvénal : *Mens sana in corpore sano* (« un esprit sain dans un corps sain »). Porté en 1951 par Shigeki Tanaka, vainqueur du marathon de Boston, le modèle Tiger a très tôt fait connaître la marque à l'échelle mondiale. Cette valeur sûre est actuellement numéro 1 du running en France avec un peu plus de 40 % de part de marché.



. list .



. list .

## AVOCAT

« Aliment sain mais gras ! » À la rubrique nutrition de nombreux magazines, l'avocat passe souvent pour un faux ami ; surtout lorsqu'on l'associe à la recette du guacamole (auquel cas le véritable ennemi s'appelle « nachos », la chips épicée qui l'accompagne). Consommé raisonnablement (deux par semaine), l'avocat est en réalité un bon allié. Bourré de magnésium, de potassium et de sodium, ce fruit améliorerait le volume pulmonaire (et donc l'apport en oxygène), d'après le très sérieux *American Journal of Epidemiology*. À associer en salade avec des feuilles d'épinard, du pamplemousse, de la feta et des graines de sésame.

Fameux.



. list .

## AMANDES

Pour combler une fringale ou une envie de grignotage, rien de tel qu'une ou deux poignées d'amandes douces (évidemment non salées). Cet oléagineux riche en graisses non saturées et en protéines est aussi une source de vitamine E (très bon pour les muscles endoloris), de calcium et de magnésium.

Un coupe-faim utile avant (voire pendant) l'entraînement.

## ASO

Organisateur du rallye Paris-Dakar, de célèbres courses cyclistes (Tour de France, Paris-Roubaix) et de divers événements sportifs professionnels (golf, équitation), le groupe Amaury Sports Organisation est également le promoteur de nombreuses courses à pied en France et en Europe. Propriétaire du marathon de Paris depuis 1998, la maison mère des quotidiens *Le Parisien* et *L'Équipe* est aussi l'organisateur du 10 kilomètres de *L'Équipe*, le plus couru de France avec 20 000 concurrents, de Run In Lyon et Marseille, du Mud Day ainsi que du semi et du marathon de Barcelone, en Espagne. Une affaire très rentable : en 2013, pour le seul marathon de Paris, ASO aurait réalisé un chiffre d'affaires de 5,6 millions d'euros (les inscriptions en rapportent trois à elles seules), dégageant 1,6 million de bénéfices.



. list .

## ADIDAS

Est-il besoin de présenter « la marque aux trois bandes » fondée en 1949 par l'Allemand Adolf Dassler ? Leader européen et deuxième à l'échelle mondiale sur le marché de l'équipement sportif, Adidas doit sa (bonne) réputation au rayon running grâce à des modèles comme la Torsion au début des années 90 (un must de la culture sneakers), la Supernova, best-seller vendu à plusieurs millions d'exemplaires, ou plus récemment via sa semelle « boost » et son système d'amorti restituant l'énergie de l'impact au sol, en 2012. Adidas a aussi conçu la running la plus rapide de tous les temps depuis que son ambassadeur kenyan Wilson Kipsang, paire d'Adizero aux pieds, a battu le record du monde du marathon, le 29 septembre 2013, à Berlin (2 heures 3 minutes 23 secondes).



. list .





## STEVE PREFONTAINE

---

**L**E FANTÔME DE Steve Prefontaine plane sur le grand livre de l'athlétisme mondial. Décédé à vingt-quatre ans dans un accident de voiture, le prodige américain détenteur de tous les records nationaux du mile (1 609 mètres) au 10 000 mètres n'a pas eu le temps d'y inscrire les grandes lignes qui lui étaient promises. Avant ce soir de mai 1975, et ce virage manqué sur une route d'Eugene (Oregon), Steve Prefontaine était un jeune champion quasiment imbattable, une coqueluche universitaire à la dégaine folk qui électrisait les foules, notamment féminines. Au lendemain de cette nuit tragique, celui que tout le monde appelait « Pre » est devenu l'icône de la course à pied américaine, celui que l'on présente comme l'inspirateur ori-



ginel du « running boom US », ces années 70 et 80 durant lesquelles près de 25 millions d'Américains – jusqu'au président Jimmy Carter – ont fait de la course à pied un mode de vie. « La légende de Prefontaine est avant tout celle d'un homme qui a inspiré une génération de coureurs américains par son engagement total à littéralement essorer ce qu'il appelait "le don" », écrit Tom Jordan dans la biographie qu'il lui a consacrée, en 1977. Une légende qui débute donc malheureusement par la fin.

— Le 30 mai 1975, le crack de l'Oregon Track Club quitte peu après minuit la fête donnée au domicile de Geoff Hollister, membre du même club d'athlétisme et numéro 3 d'une petite marque locale d'équipements sportifs qui deviendra... l'empire Nike, dont Prefontaine fut le premier "ambassadeur sportif". Après un mois de compétition intensif – six courses pour six victoires et un nouveau record des États-Unis sur 2 000 mètres –, Steve Prefontaine s'est accordé ce soir-là le luxe de déguster quelques bières. Au volant de sa décapotable orange 1973 MGB, il dépose sa petite amie puis son ami Frank Shorter, champion olympique de marathon aux Jeux de Munich en 1972, avant de descendre Skyline Boulevard, emprunté des dizaines de fois à l'entraînement. À la sortie d'un virage, la voiture quitte soudainement sa trajectoire, percute la roche encadrant chaque côté de la route et





finit sur le toit. Steve Prefontaine meurt sous le poids du véhicule – il roulait sans ceinture de sécurité – et sous les yeux d'un voisin venu à son secours qui avait assisté quelques heures plus tôt à sa dernière victoire sur une piste d'athlétisme. Un 5 000 mètres couru pour la première fois en maillot noir, comme un étrange et funeste présage. L'autopsie du lendemain révèle un taux d'alcool légèrement supérieur à la limite légale (0,16 % contre 0,10 % autorisé dans cet État de l'ouest des États-Unis). Les circonstances exactes de cet accident resteront à jamais floues, même si un policier local tentera d'expliquer qu'il aurait manqué de vigilance en cherchant la K7 de *Back Home Again*, de John Denver, auquel cas le destin pèserait décidément lourd dans cette histoire. Le lendemain, la presse américaine pleure à la une celui qu'elle rebaptise « le James Dean du running » – l'acteur est décédé au même âge dans des circonstances similaires. Comme la coqueluche du cinéma des années 50, Steve Prefontaine avait le visage fin et gracile d'un jeune premier. Comme lui, il avait la fureur de vivre, de courir, et de gagner. Comme Dean, celui qui aurait dû devenir « le meilleur des coureurs » selon son célèbre coach Bill Bowerman, éleveur de champions dans l'Oregon, avait d'autres jolis tours de piste devant lui. Champion universitaire des États-Unis en cross-country (trois titres NCAA) et sur piste (quatre victoires sur 3 miles, équivalent du 5 000 mètres), médaillé d'or aux Jeux panaméricains en 1971, déten-

teur de records américains qui feront date – celui du 5 000 mètres n’a été battu qu’en 2012 par Galen Rupp, médaillé d’argent aux JO de Londres sur la distance –, Steve Prefontaine remporte quatre-vingts pour cent des courses auxquelles il participe, entre 1967 et 1975. En 1972, à Munich, il anime de bout en bout la finale du plus beau 5 000 mètres de l’histoire des Jeux olympiques dans le style caractéristique qu’il défend à longueur d’interviews : « Prendre la tête dès les premiers mètres et ne jamais lâcher la première place » quand la plupart des coureurs usent de stratégies, se cachent derrière lièvres et alliés pour « kicker » dans les 200 ou 300 derniers mètres. Naïf, inexpérimenté et choqué par l’assassinat des membresw de l’équipe olympique d’Israël par l’organisation palestinienne Septembre noir, le coureur « chien fou » échoue à la quatrième place. La pire. Steve Prefontaine sait qu’il vient de gâcher une belle occasion d’entrer dans l’Histoire à une époque où les chances de briller aux yeux du monde sont rares. Les meetings internationaux richement dotés n’existent pas (les coureurs, amateurs, étaient payés en dessous-de-table), pas plus que les championnats du monde qui naissent en 1983. Courir n’est ni un métier et à peine une tendance. « Pre » en sera sa première star.

Fils d’un charpentier et d’une couturière de Coos Bay (Oregon), né avec une jambe plus courte que l’autre au milieu du « baby-boom », le jeune Steve est



un enfant hyperactif qui tente de canaliser son énergie dans le football et le basket. Pénalisé par sa petite taille, le blondinet freluquet découvre la course à pied à l'école, durant une session d'athlétisme en cours d'éducation physique. D'abord perplexe sur son utilité (« Quel genre de timbré peut passer deux ou trois heures à courir sans but ? » s'interroge-t-il), Steve Prefontaine y prend rapidement goût, s'apercevant que plus la distance augmentait, plus il s'approchait des meilleurs. Habitué à l'anonymat du banc de touche, l'adolescent complexé trouve là matière à briller et affirme très tôt vouloir devenir le « number one ».

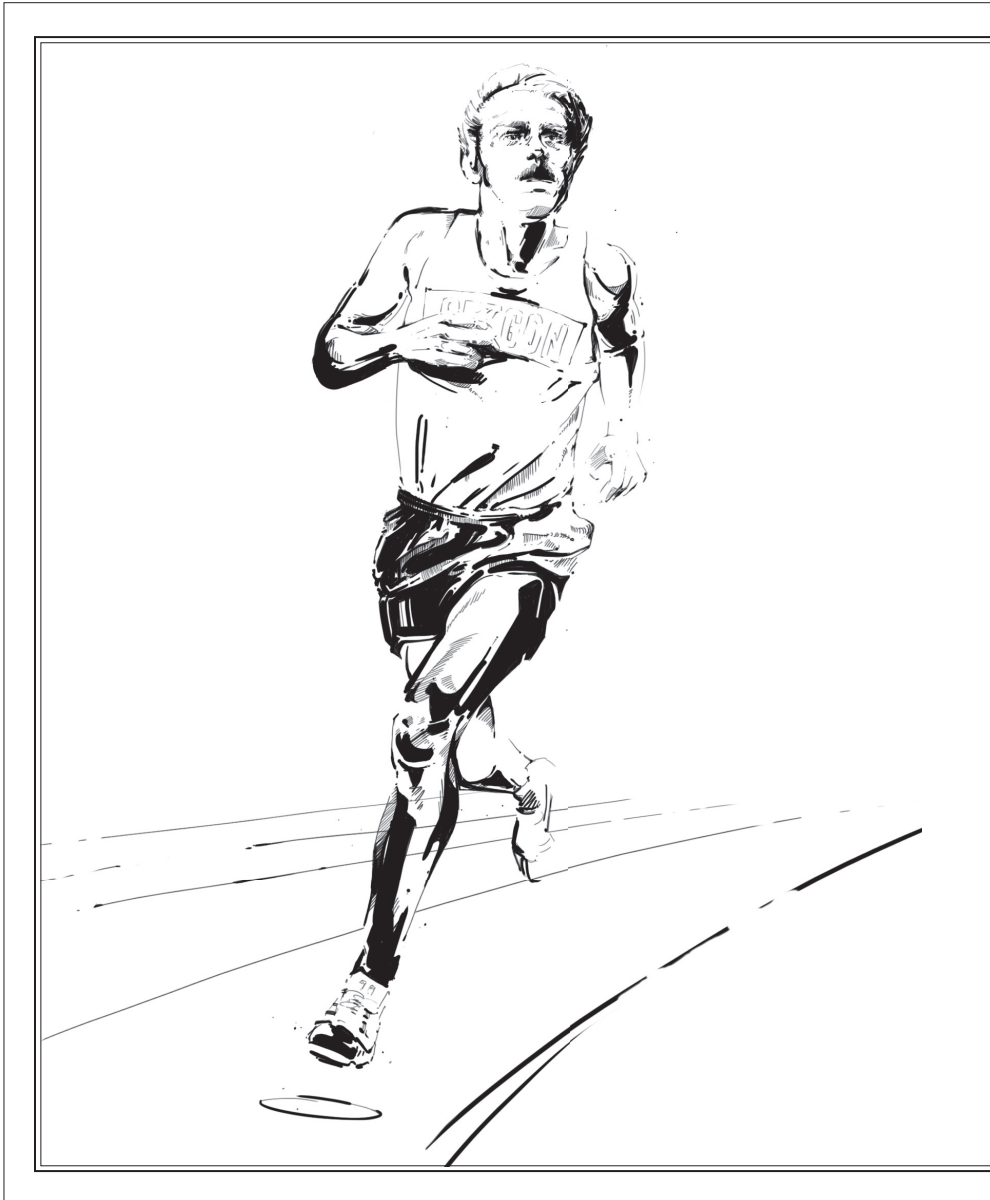
Dès le lycée, il fait de la course à pied une quasi-religion, acceptant l'idée de la souffrance physique et mentale qu'il ritualise dans un quotidien ascétique. Il s'y astreindra toute sa vie. Debout chaque matin à 6 heures, il démarre sa journée par un footing (effectué à 16 km/h !) de 6 à 12 km. « Steve est de loin le plus gros travailleur que j'aie jamais rencontré dans la course à pied, confie Walt McClure, son premier coach au lycée. Tout est là : dans l'intensité qu'il y mettait. Je ne supervisais pas ses footings matinaux et un jour, il me demanda comment progresser, pour courir plus vite. Je lui ai conseillé d'être inventif. » Durant ses virées matinales, il s'impose des exercices de fractionné et se lance des défis comme courir vingt minutes et voir jusqu'où il peut aller. L'après-midi, après les cours, il

rejoint ses camarades de l'équipe du lycée. Ils ne leur laissent jamais un inch d'avance. « Steve courait à l'entraînement comme en compétition, à fond, tout le temps, raconte l'un d'entre eux. Il prenait toujours soin de finir chaque exercice en tête et avalait chaque course comme si c'était la dernière. » Une attitude jusqu'au-boutiste qu'il formulera dans l'une de ses plus célèbres punchlines, un autre de ses talent : « Donner moins que le meilleur de soi, c'est sacrifier son talent. » Obsédé par la victoire, orgueilleux et vexé dans la défaite, Steve Prefontaine est toutefois bon camarade. « Il passait son temps à encourager et conseiller les autres, bougeant dans tous les sens, à tel point qu'on a été obligé de lui dire : "Nous, on coache, toi tu cours" », rappelle ainsi Walt McClure. « Pour comprendre la mentalité de "Pre", raconte Ken Moore, auteur et marathonien olympique, il faut savoir ce qu'est Coos Bay, une ville maritime, avec son port de pêche en eau profonde et ses dockers et marins qui subissent la rudesse des éléments. La ville et l'homme y sont similaires : brut de décoffrage, énergique, dur au mal, agressif. »

---

À seize ans, Steve Prefontaine est un espoir du sport scolaire à la renommée nationale, comptant déjà de nombreux fans. Les lycées de tout le pays souhaitent l'accueillir, mais il reste fidèle à la Marshfield High School de Coos Bay avant de rejoindre Bill Bowerman, qui supervise de loin ses progrès depuis

◆◆◆



quelques années, à l'université de l'Oregon, à Eugene, à l'automne 1969. C'est là que Steve devient « Pre ». « À la minute où il pénétrait sur la piste pour s'échauffer, on entendait une vague enthousiaste déferler sur la foule. L'électricité était palpable », rapporte Geoff Hollingster dans la bio de Tom Jordan. Une légende raconte même que le ciel nuageux laissait passer les rayons du soleil lorsqu'il pénétrait dans un stade. Qu'on l'aime ou non, Prefontaine fascine la foule. Parce qu'il donne tout, sans calcul, sans frein, quel que soit l'enjeu. Dans les tribunes du Hayward Field, le mythique stade d'athlétisme d'Eugene, ses fans chantent « Pre ! Pre ! Pre ! », le tube d'un artiste du coin. Ses adversaires le craignent, tétanisés par sa réputation, son aura et ses invectives guerrières dont la presse raffole (« N'importe quel concurrent peut me battre mais pour cela, il devra se saigner »), tout en profitant de l'intensité et de la folie de ses courses pour battre leur record personnel dans sa foulée. Non sans humour, les supporters des universités adverses, eux aussi fascinés, impriment des T-shirts « Stop Pre » qu'ils portent durant la course pour tenter de l'arrêter. En juin 1970, à seulement dix-neuf ans, Prefontaine fait la couverture du prestigieux magazine *Sports Illustrated*, intrigué par la « Premania » de l'Ouest américain autant que fasciné par le phénomène. Deux ans plus tard, son mentor Bill Bowerman lui propose de tester les chaussures de sport créées par une PME locale qu'il vient de cofonder : Nike. À la



fin de ses études, à l'été 1973, il en devient responsable des relations publiques. Un rôle taillé pour lui. Travailleur minutieux et généreux à l'entraînement, champion spectaculaire et fougueux en compétition, Steve Prefontaine est également un bon client en dehors de la piste. Fin d'esprit, distillant à la mitraillette petites phrases et pics en direction de ses adversaires, il est capable de décrire ses émotions avec un sens inné de l'aphorisme quand d'autres sportifs se perdent généralement en banalités. À la question « Pourquoi je cours ? » qui taraude n'importe quel coureur du dimanche, il offrira deux réponses. La première est directe, frondeuse et percutante : « Beaucoup de gens participent à une course pour voir qui est le plus rapide. Je cours pour voir qui a le plus de tripes, qui peut se punir en s'infligeant une cadence exténuante et qui à la fin se punit encore plus (sous-entendu pour faire encore mieux la fois suivante). » La seconde est mystique, plus en retenue : « Parfois, il faut se demander ce qu'on fait là. Au fil des années, je me suis trouvé mille raisons de continuer à courir, mais finalement on revient toujours au même point : être content de soi et avoir un sentiment de réussite. » Le diplômé en communication et en sociologie donnera aussi une profondeur poétique à une discipline qu'il perçoit comme un art : « Certaines personnes créent avec des mots ou de la musique, d'autres avec un pinceau ou une palette. J'aime faire quelque chose de beau quand je cours. J'aime quand les gens

s'arrêtent et disent : "Je n'ai jamais vu quelqu'un courir ainsi auparavant." C'est plus qu'une course, c'est du style. C'est accomplir quelque chose mieux que quiconque. C'est être créatif. »

Le meilleur porte-parole de l'histoire du running met également sa verve, son aura et sa ferveur au service d'une cause : la défense des intérêts des coureurs amateurs. Employé par Nike, pour lequel il assure des stages auprès des enfants, travaille à l'ouverture du premier magasin et s'implique dans l'innovation technologique de ses chaussures, il en tire 5 000 dollars par an en dépit des règles en vigueur imposées par l'Amateur Athletic Union. À l'époque, comme au tennis, le monde de l'athlétisme est scindé en deux « circuits », renvoyant à deux statuts sociaux : l'amateur, à qui l'on autorise de participer aux Jeux olympiques, et le professionnel, au sein de l'International Track Association et ses meetings rémunérant les athlètes dès lors interdits d'olympiade. Après plusieurs mois d'atermoiements, « Pre » optera finalement pour la première option, faisant d'une médaille aux Jeux de Montréal son principal objectif, tout en vilipendant l'hypocrisie et l'injustice d'un système à réformer. Un activisme qui irrite les autorités, mais participera plus tard à l'émancipation socio-professionnelle des athlètes du monde entier. Champion sans palmarès de prestige, détenteur de records sur des distances en miles aujourd'hui disparues, profession-






nel de l'entraînement chichement récompensé de son avant-gardisme, Steve Prefontaine ouvre une voie dont il ne profite pas. « Il a rendu le running cool tout en posant les bases de l'entraînement à la dure, explique [Alberto Salazar, son successeur sur le sol US dans la deuxième moitié des seventies et triple vainqueur du marathon de New York](#). Les coureurs d'aujourd'hui se fixent des objectifs pour eux-mêmes en cherchant à dépasser leurs limites. Tout cela, on le doit à "Pre". » Reste le culte. Chaque jour, des runners du monde entier se rendent en pèlerinage au Pre's Rock, situé sur les lieux de son accident. À la manière des fans de Jim Morrison venant déposer bières et joints de marijuana sur sa tombe du Père-Lachaise, à Paris, ils y laissent chaussures, maillots, dossards et médailles, etc. Comme autant d'offrandes à une idole à qui l'on doit tout.





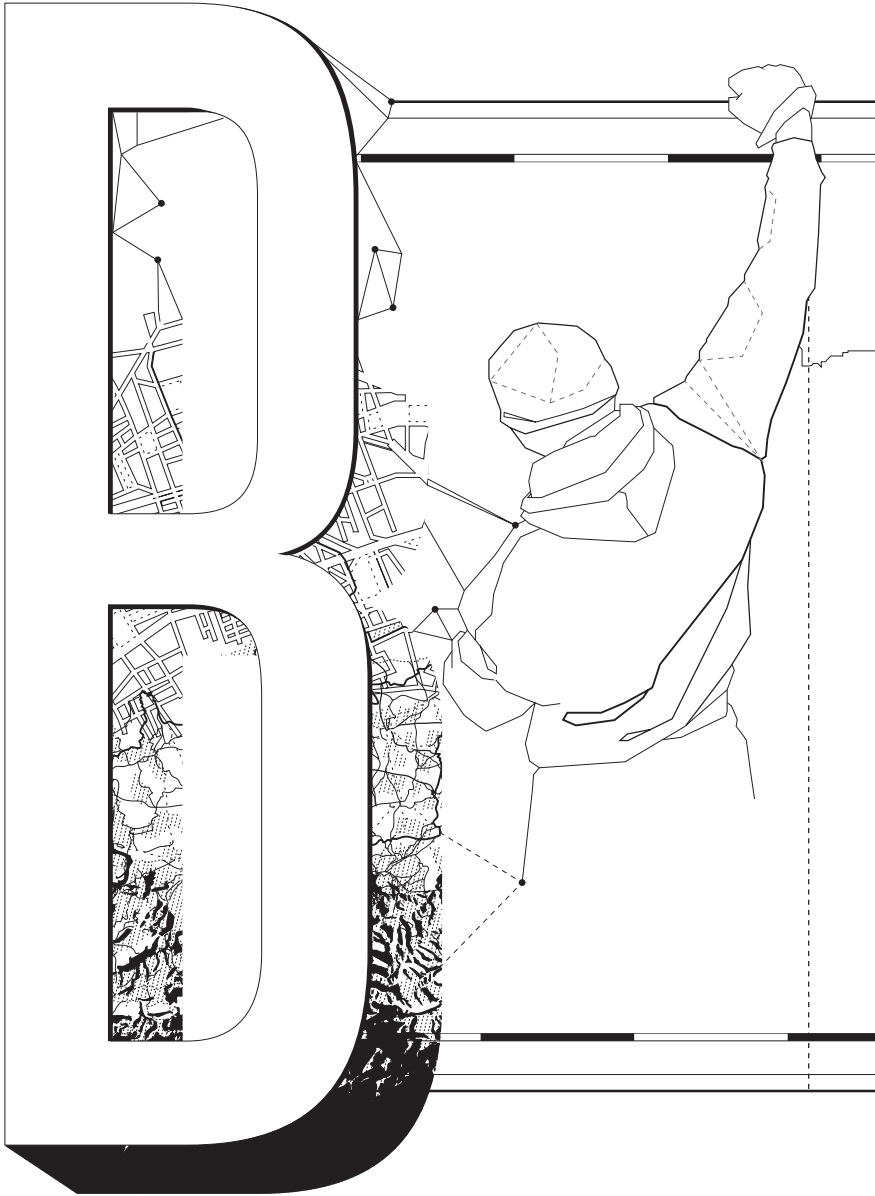
CERTAINES PERSONNES  
CRÉENT AVEC DES MOTS,  
DE LA MUSIQUE OU AVEC UN  
PINCEAU ET DE LA PEINTURE.  
MOI QUAND JE COURS,  
J'AIME QUE CELA RESSEMBLE À  
QUELQUE CHOSE DE BEAU. (...)  
CHEZ MOI, LA COURSE À PIED  
C'EST PLUS QUE DE LA COURSE,  
C'EST UN STYLE. C'EST FAIRE  
QUELQUE CHOSE DE MIEUX QU'UN  
AUTRE. C'EST ÊTRE CRÉATIF. »

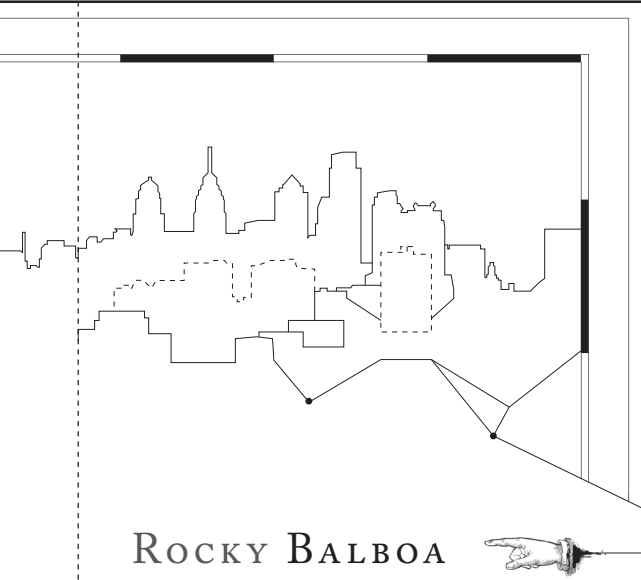


« **B**EAUCOUP DE GENS COURENT  
POUR VOIR QUI EST LE PLUS  
RAPIDE. MOI, JE COURS D'ABORD  
POUR VOIR QUI A LE PLUS DE  
TRIPES, QUI PEUT SE PUNIR EN  
MENANT UN TRAIN D'ENFER ET SE  
PUNIR ENCORE PLUS EN ALLANT  
JUSQU'AU BOUT. 



STEVE PREFONTAINE





## ROCKY BALBOA

Attention, scène culte ! Survêtement gris, paire de Converse noires au pied et bandeau rouge serré dans les cheveux, Rocky Balboa part courir dans les rues de Philadelphie entre deux entraînements sur le ring en vue de son combat contre son futur meilleur ami Apollo Creed. Porté par la musique de *Gonna Fly Now*, l'étalon italien arpente des lignes de chemins de fer, traverse des rues marchandes, franchit des ponts, longe un cours d'eau, traverse des parcs et avale des avenues en entraînant derrière lui des centaines de jeunes supporters. Un dernier sprint avant de gravir quatre à quatre les marches du musée et voici Rocky lancé vers la gloire ! La sortie running la plus célèbre de l'histoire du cinéma est aussi la plus improbable. En 2013, Dan McQuade, journaliste au *Philly Post*,



. pop cult .

s'est en effet amusé à retracer le parcours exact emprunté par Sylvester Stallone au gré des lieux filmés durant cette séquence de deux minutes trente. Résultat : si Rocky avait réellement bouclé ce circuit, il aurait couru... 49 kilomètres. C'est beaucoup, même pour un champion !



. légd .

### GELINDO BORDIN

L'homme des premières fois. À vingt-neuf ans, Gelindo Bordin est devenu le premier Italien à remporter le marathon olympique (Séoul 1988), vengeant au passage son compatriote Dorando Pietri, vainqueur du marathon olympique en 1904 puis disqualifié pour avoir été relevé et aidé dans les derniers mètres de la course. Il est aussi le seul champion olympique à s'être imposé sur le prestigieux marathon de Boston, deux ans plus tard ; et enfin le premier athlète double champion d'Europe (Stuttgart 1986, Split 1990). Gelindo Bordin n'était pas très beau à voir courir. Mais l'ambassadeur de Diadora, l'une des marques phares de l'époque, était diablement efficace.

[ DORANDO PIETRI ]

## ABEBE BIKILA



.léqd.

Double champion olympique du marathon, Abebe Bikila est, en Éthiopie, « l'homme qui était capable de courir du lever au coucher du soleil ». Né de pauvres parents paysans en 1932, le jour du marathon des Jeux olympiques de Los Angeles, il rejoint la garde impériale de Haïlé Sélassié à dix-sept ans pour subvenir aux besoins de sa famille. Repéré par un entraîneur scandinave de la Croix-Rouge, le coureur aux pieds nus (les chaussures de course lui causaient des ampoules et la corne de sa voûte plantaire lui servait de semelle) remporte son premier titre olympique en 1960, dans la nuit de Rome, au pied de l'arc de Constantine. Là où, vingt-cinq ans plus tôt, les troupes italiennes s'élançaient vers l'invasion de... l'Éthiopie. À l'arrivée de ce marathon retransmis pour la première fois à la télévision, il repousse l'eau et la couverture qu'on lui tend. Et les honneurs, aussi. « Dans la Garde impériale, il y a beaucoup d'autres coureurs qui auraient pu gagner à ma place », dit-il modestement Premier athlète d'Afrique noire médaillé d'or olympique, sa victoire coïncide avec le début de la domination des pays d'Afrique de l'Est. Il réitère son exploit quatre ans plus tard – chaussures aux pieds, cette fois – malgré une opération de l'appendicite à un mois du jour J. Ce doublé est une première. En 1967, une fracture du péroné l'empêche de préparer sérieusement le marathon des Jeux olympiques de Mexico de 1968, durant lequel il abandonne. Ce fut sa dernière course. En mars 1969, il perd l'usage de ses jambes dans un accident de la route – il reste prisonnier de sa Coccinelle, cadeau de l'empereur, durant toute une nuit. « J'ai accepté ces victoires comme j'accepte cette tragédie, dit-il. Je dois accepter les deux circonstances comme des faits de vie et me sentir heureux. » Ce qu'il fera jusqu'à sa mort, en 1973, d'une hémorragie cérébrale.



. list .

## BIGOREXIE

« Le sport, c'est ma drogue. » Si cette expression imagée sert le plus souvent aux sportifs à décrire un besoin physique et psychologique de transpirer, elle peut aussi malheureusement recouvrir une situation bien réelle. La bigorexie, maladie reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), décrit ainsi « une dépendance excessive à l'activité sportive ». 15 % des personnes s'entraînant au-delà de dix heures par semaine seraient ainsi littéralement accros. La course à pied fait ainsi partie des sports à risque. Chronophage, exigeante et motivante – un coureur rigoureux peut progresser au fil du temps, entre vingt-cinq et quarante ans, ce qui est moins vrai pour un tennisman ou un footballeur –, elle peut comme toute passion pratiquée à l'excès nuire à l'environnement familial, social et professionnel. Sans parler de bigorexie, il n'est pas rare d'entendre un coureur dire, mi-amusé mi-sérieux, qu'il va lever le pied sur l'entraînement et les compétitions, sous peine de générer un cas de divorce. Attention aussi à ne pas toujours prévoir week-ends et destinations de vacances en fonction du calendrier des courses.



. list .

## BANANE

Des fibres pour le transit, du fer contre l'anémie, de la dopamine et de la vitamine C anti-stress et un effet coupe-faim immédiat, la banane est le fruit idéal pour la course à pied, que l'on retrouve sur quasiment tous les points de ravitaillement en compétition. Attention toutefois à ne pas en abuser, son indice glycémique, quoique parfaitement sain, étant relativement important (90 calories pour 100 grammes). Une banane suffit pour un footing de 45 minutes.

[ RAVITAILLEMENT ]





