

UN HIVER AVEC FÉLIX LECLERC

Des coureurs pas ordinaires

21 mars 2016 | Lisa-Marie Gervais | Actualités sportives

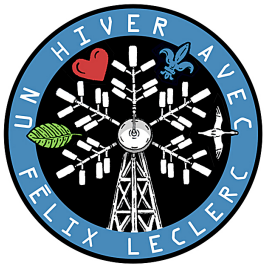


Photo: Corey Perrine Associated Press

Pour réaliser des défis hors du commun, les sportifs d'endurance doivent toutefois consacrer beaucoup de temps à l'entraînement.

C'est ce lundi que nous mettons le point final à notre série « Un hiver avec Félix Leclerc » qui, depuis le 21 décembre dernier, explore des mutations, des perspectives, des enjeux sociaux, politiques ou culturels du Québec contemporain tout en faisant un clin d'oeil à l'artiste. Aujourd'hui, la place de plus en plus grande qu'occupe le sport de défi dans notre société d'hyper-performance sur l'air de «Moi, mes souliers» et «Tu te lèveras tôt».

« *Tous les souliers qui bougent dans les cités* », chantait Félix. S'il était encore là pour le constater, il verrait qu'il ne pouvait pas mieux dire. Les marathons affichent complet et les événements sportifs se multiplient. L'épreuve dite « ultra » ou « extrême », comme les Iron man, triathlon, ultra-marathon de course à pied et bien d'autres ont atteint un niveau de popularité inégalé.



Gisèle Mpaka a été emportée dans la foulée. En moins de cinq ans, elle est passée de sportive du dimanche ignorant pourquoi le pont Jacques-Cartier était bloqué durant un avant-midi de septembre par année à ultra-marathonienne (60 km). « *Je me suis d'abord entraînée pour un 10 km avec une copine. Ça a semé une graine en moi, je suis devenue impossible à stopper* », raconte la technicienne en travail social au Cégep du Vieux-Montréal.

Jeune trentenaire et père de trois enfants, Joan Roch cumule les exploits hors du commun en course à pied — il a entre autres parcouru les 250 km entre Montréal et Québec —, mais se décrit comme « *ultra-ordinaire* » dans un livre tout chaud portant ce titre, qui caracole depuis dans le top 10 des ventes des grandes librairies. « *Au départ, je voulais trouver une activité physique. [...] Mais quand on apprend qu'une nouvelle distance existe, il y a une petite idée qui se met à germer dans notre esprit.* »

Paradoxe s'il en est, les gens qui se disent « *ordinaires* » réalisent pourtant des défis hors du commun. Pourquoi ? Docteure en psychologie et professeure à l'Université du Québec à Chicoutimi, Linda Paquette reconnaît le besoin de certains à vouloir dépasser leurs limites.

Selon la théorie de l'autodétermination (1970), trois grands besoins psychologiques sont à la base de la motivation des êtres humains soit ceux d'autonomie, d'appartenance sociale et de compétence. « *N'importe quelle activité qui amène à combler ces trois besoins peut être investie et saine. Et quand, dans notre vie, on n'est pas capable de les combler, c'est tout à fait logique qu'on aille vers des activités qui nous amènent à le faire* », soutient-elle.

Si le lien entre le sport et l'excès est à l'étude, elle met en garde contre les conclusions trop hâtives. « *Si toute notre vie tourne autour d'une activité au point de nous isoler et nous causer des problèmes dans d'autres sphères de notre vie, on peut peut-être parler d'addiction. Mais pas si ça amène l'individu à se connecter socialement.* »

L'humain est une « *bibitte sociale* », explique-t-elle. Soit. Gisèle Mpaka dit effectivement trouver du plaisir et de la motivation à courir dans les cris d'encouragement des supporters, les petites tapes dans les mains des enfants le long des parcours et les rencontres qu'elle fait avec ses semblables au Club sportif les Titans. « *La course, c'est pour moi un chemin où je vais à la rencontre de moi-même, mais aussi des autres.* »

À l'entraînement... comme au travail

Pour réaliser ces défis hors du commun, les sportifs d'endurance doivent toutefois consacrer beaucoup de temps à l'entraînement. Gisèle Mpaka court le midi ou pour ses déplacements. Quant à Joan Roch, il se rend systématiquement au travail en courant, soit 20 km aller et retour. « *Beaucoup de mes amis ultra-marathoniens n'ont pas de programme précis, mais ils courent quatre, cinq ou six fois par semaine. C'est intégré à leur routine.* »

Cet entraînement inévitable auquel se soumettent les sportifs d'endurance rappelle les exigences qu'on peut avoir envers soi dans notre vie professionnelle, a constaté le sociologue Francisco Toledo, qui enseigne à l'Université de Montréal. « *Tout devient gestion, y compris ce qu'on fait de ses temps libres.* » Dans sa thèse étudiant la pratique des sports extrêmes et son impact sur l'habitus des

Jeunes professionnels, il note un certain paradoxe entre les personnes qui font du sport pour se relaxer dans le plaisir et s'évader du quotidien et la discipline à laquelle s'astreignent ces mêmes personnes.

« J'ai analysé par exemple des gens qui jouaient à l'ultimate frisbee, ou qui faisaient de l'escalade. J'arrivais à voir comment les week-ends, qu'ils consacraient aux loisirs, étaient pourtant des moments très rationalisés. Il faut tout planifier, ses déplacements, le temps de pratique de l'activité, y compris son capital corporel. C'est ce que les sociologues du sport, plus bourdieusiens, constatent. » Ainsi, le dépassement de soi pourrait, dans certains cas, devenir une norme plutôt qu'une réelle évasion.

Quoi qu'il en soit, les souliers de ces ultra-sportifs ne sont pas près d'arrêter « d'user les planchers. » Gisèle Mpaka avalera 100 km de bitume en juin prochain et Joan Roch se prépare à une course de 330 km dans les Alpes italiennes. Des releveurs de défis extraordinaires à qui les mots de Félix Leclerc s'adressent encore : « Tu te lèveras tôt, tu mettras ton capot et tu iras dehors. »

Tu Te Lèveras Tôt



Tu Te Lèveras Tôt

Félix Leclerc
Michel Legrand

Master Serie