

Courir plus vite que son ombre

Une foulée à la fois

1 avril 2016 | Josée Blanchette | Actualités en société



Photo: Jacques Nadeau Le Devoir

Entre petit galop et simplicité, Joan Roch, ultramarathonien «ultra-ordinaire», se sert de la course à pied comme moyen de transport quatre saisons et fait coup double en s'entraînant pour ses défis sportifs de longue haleine.

J'ai toujours aimé les chevaux. J'en ai eu, les ai montés, cajolés, et j'ai couru avec eux sur leur dos et à leurs côtés. J'aime surtout quand ils vont au petit galop, le canter, une allure particulièrement souple et élégante, ni l'épouvante ni le trot. J'adore le muscle fessier défini par l'effort, le souffle qui enfle les naseaux, le poitrail qui se soulève, le regard qui se vide, le plaisir qui perle et la sueur qui luit. J'aime leur course, le son de la foulée, le sifflement du vent, la bête qui déploie tout son potentiel. Les chevaux courent parfois par envie, seuls dans un champ, ils se délient.

Les coureurs me font souvent penser aux chevaux et j'aime les observer courir. Parfois le canter, parfois le trot. Parfois Percheron, parfois Morgan. Je les envie secrètement, mais pas au point de leur emboîter le pas et de me bousiller le cartilage des genoux.

J'aime la simplicité volontaire de ce sport totalement dans l'air du temps, une métaphore appliquée de notre affairément. Chaque geste semble être devenu un exploit assorti d'une médaille, la course n'y échappe pas.

Quoi qu'il en soit, en formule modeste, la course à pied est d'une souplesse et d'une liberté qui séduisent. Pas d'horaire, pas de partenaire, pas de matériel compliqué, pas de saison, pas de tracé, pas d'entraîneur, juste soi et ce qu'on a dans la tête comme motivation. Car tout part de là, le mental. On pense qu'on s'entraîne les ischiojambiers et finalement, c'est le lobe frontal qui encaisse et s'essouffle.

Lorsque j'ai lu le livre des aventures de l'ultramarathonien « ultra-ordinaire » Joan Roch, j'ai été subjuguée par son endurance physique, mais surtout par sa détermination. Courir 33 heures d'affilée autour du massif du mont Blanc en s'accordant deux ou trois siestes, avaler 250 kilomètres (l'équivalent de six marathons) entre Québec et Montréal pour voir jusqu'où la machine peut être poussée, ça me laisse le sourcil courbaturé. Ce *Journal d'un coureur*, déjà au sommet des ventes — et tiré de son blogue —, nous démontre la progression d'une obsession (?), du moins le besoin de dépassement qui meut cet homme de 42 ans, père de trois jeunes enfants, qui a fait de la course son dada et son moyen de transport.

En fait, Joan détestait tellement s'entraîner qu'il a décidé de franchir matin et soir en courant les cinq kilomètres qui le séparaient du travail. Au total, cela lui fait une course de 100 kilomètres par semaine, avec effort mais sans jamais le regretter.

Sur le pied d'alerte

Ce qui frappe chez ce coureur d'origine française, naturalisé québécois, c'est le minimalisme de son attelage (souliers, short, montre, téléphone pour faire des photos), sans sac à dos ni réserve d'eau ou de nourriture, sans écouteurs pour se distraire, que les endorphines et la volonté pour se propulser. Joan aime visiblement voyager léger et cultiver le risque. « *C'est un exercice de style. On a tendance à tout compliquer* », dit celui qui aurait pu écrire *Le zen et l'art du jogging*. Il se déplace sur la voie maritime l'hiver pour aller rejoindre l'île Notre-Dame jusqu'au travail, de son domicile de Longueuil. Son esprit photographique le garde sur le pied d'alerte. Joan apprécie particulièrement la diversité visuelle que fournit la saison froide.

Pour les ultramarathons dont il avoue avoir abandonné la moitié jusqu'à il y a deux ans, il n'étudie pas le parcours ni les points de ravitaillement ; il se place volontairement en position de vulnérabilité ou en état d'éveil, c'est selon. « *Je n'ai pas abandonné de courses depuis deux ans et j'en ai terminé une douzaine. Je le fais par curiosité, j'aime l'imprévu, l'élément de surprise m'attire. Et comme je n'ai pas d'attentes, je ne suis jamais déçu.* »

Joan veut voir jusqu'où on peut aller trop loin. Il entreprendra un parcours de 330 kilomètres dans les Alpes, en septembre prochain, étalé sur quatre ou cinq jours. « *À l'île de la Réunion (165 kilomètres), sur 42 heures, j'ai dormi 4 heures* », confie ce sportif qui n'avale qu'un seul repas par jour, le soir, et carbure au *smoothie* en matinée et le midi.

Ce n'est pas l'ampoule ou la faim qui tue, c'est le mental. Et dans son journal de bord, on saisit bien que tous les prétextes sont bons pour abandonner.. ou poursuivre. Parfois, on fait équipe avec un autre compétiteur, permettant aux deux de se rendre au fil d'arrivée plutôt que de mordre la poussière chacun son tour. Joan a traversé la Martinique avec un rasta guadeloupéen qui l'a sauvé du naufrage moral et physique. Et vice versa.

La compétition amicale semble plus forte à ce niveau et le dopage n'a pas encore altéré l'idéal sportif. On carbure aux boissons gazeuses et même au bourbon !

Transports collectifs

Durant ses courses quotidiennes, Joan écoute le silence, observe la nature et replace les idées dans sa tête. « *Courir, c'est un peu ennuyeux. J'aime prendre des photos pour me distraire, observer un renard passer, traverser le brouillard.* » Il ne comprend pas pourquoi on s'imposerait de rester coincé dans le trafic matin et soir alors qu'il franchit la même distance en 45 minutes, plus rapidement qu'en transport collectif. Il constate que, comme pour le vélo il y a 20 ans, la course à pied devient de plus en plus utilitaire : « *Combiner transport et course, c'est en pleine explosion ! Certains courent seulement au retour vers la maison, d'autres combinent plusieurs moyens de transport. Ça demande zéro structure. Pas besoin de coach ou de programme.* »

La course devient à la fois un moyen de se déplacer dans un milieu urbain encombré et un entraînement sans étirement de ligaments pour l'horaire. Par contre, pour le corps, Joan en a ressenti les effets durant 18 mois avant de s'ajuster à ce nouveau rythme. Depuis peu, il est passé à temps partiel comme programmeur informatique, ses courses lui bouffent trop de temps.

Devenu ambassadeur pour MEC (Mountain Equipment Coop) et figure de proue d'un mouvement qui le dépasse au pas de course, ce beau gosse sympathique à la simplicité rafraîchissante fonce droit devant ou tourne en boucle, mais chose certaine, il inspire à fond.