

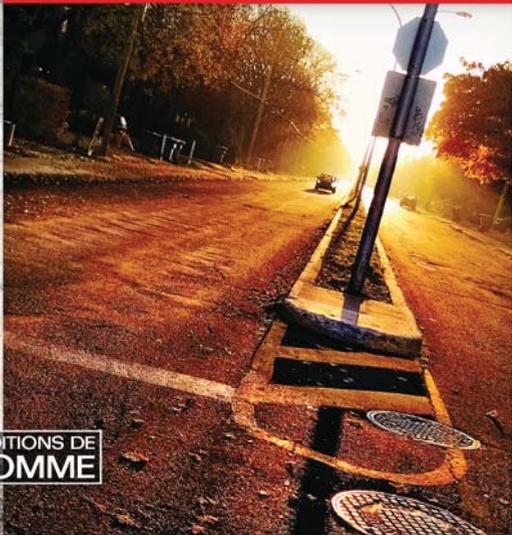


JOAN ROCH

**ULTRA**

**ORDINAIRE**

**JOURNAL D'UN COUREUR**





JOAN ROCH

**U****L****T****R****A**

**ORDINAIRE**

**JOURNAL D'UN COUREUR**

Édition : Pascale Mongeon  
Révision : Ginette Choinière  
Correction : Odile Dallaserra et Lucie Desaulniers  
Design graphique et illustrations : Nicole Lafond  
Traitement des images : Johanne Lemay

Données de catalogage disponibles auprès de  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :  
Pour le Canada et les États-Unis :  
MESSAGERIES ADP inc.\*  
2315, rue de la Province  
Longueuil, Québec J4G 1G4  
Téléphone : 450-640-1237  
Télécopieur : 450-674-6237  
Internet : [www.messageries-adp.com](http://www.messageries-adp.com)  
\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :  
INTERFORUM editis  
Immeuble Parviseine, 3, allée de la Seine  
94854 Ivry CEDEX  
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91  
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33  
Service commandes France Métropolitaine  
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00  
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28  
Internet : [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)  
Service commandes Export – DOM-TOM  
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 78 86  
Internet : [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)  
Courriel : [cdes-export@interforum.fr](mailto:cdes-export@interforum.fr)

Pour la Suisse :  
INTERFORUM editis SUISSE  
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse  
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60  
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68  
Internet : [www.interforumsuisse.ch](http://www.interforumsuisse.ch)  
Courriel : [office@interforumsuisse.ch](mailto:office@interforumsuisse.ch)  
Distributeur : OLF S.A.  
Zl. 3, Corminboeuf  
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse  
Commandes :  
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33  
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66  
Internet : [www.olf.ch](http://www.olf.ch)  
Courriel : [information@olf.ch](mailto:information@olf.ch)

Pour la Belgique et le Luxembourg :  
INTERFORUM BENELUX S.A.  
Fond Jean-Pâques, 6  
B-1348 Louvain-La-Neuve  
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20  
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24  
Internet : [www.interforum.be](http://www.interforum.be)  
Courriel : [info@interforum.be](mailto:info@interforum.be)

03-16

© 2016, Les Éditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2016  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISBN 978-2-7619-4412-0

Imprimé au Canada

Gouvernement du Québec – Programme de crédit  
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –  
[www.sodec.gouv.qc.ca](http://www.sodec.gouv.qc.ca)

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de  
développement des entreprises culturelles du Québec  
pour son programme d'édition.



Conseil des Arts  
du Canada      Canada Council  
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide  
accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement  
du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada  
pour nos activités d'édition.

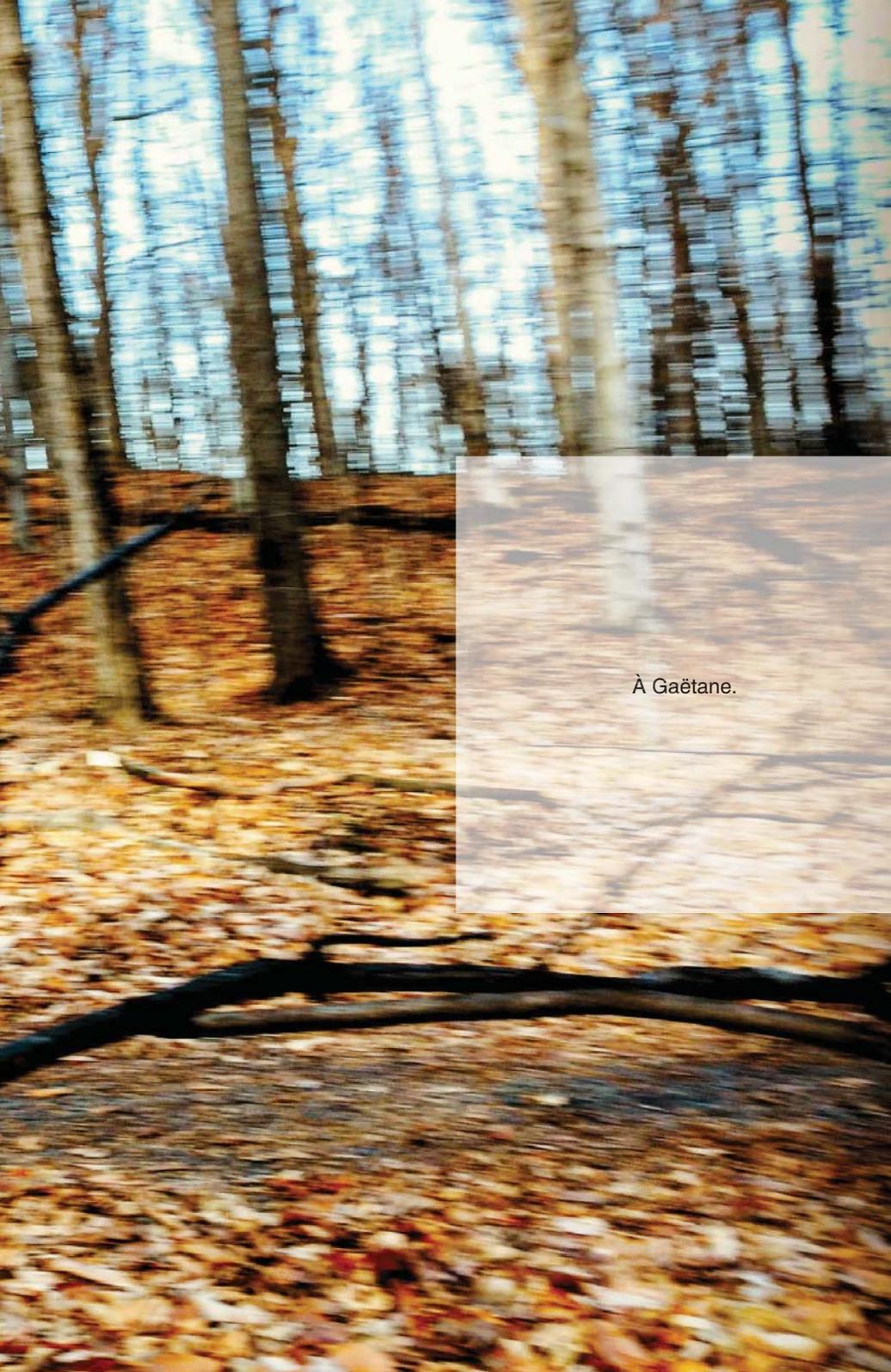
JOAN ROCH

**ULTRA**

**ORDINAIRE**

**JOURNAL D'UN COUREUR**



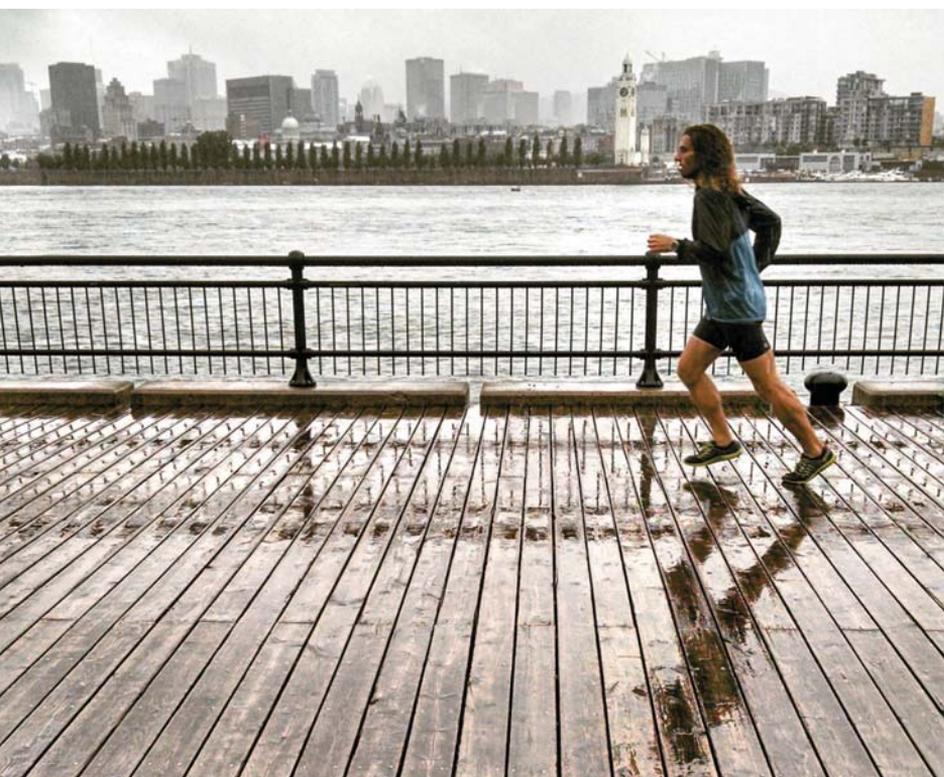


À Gaétane.

# TABLE DES MATIÈRES

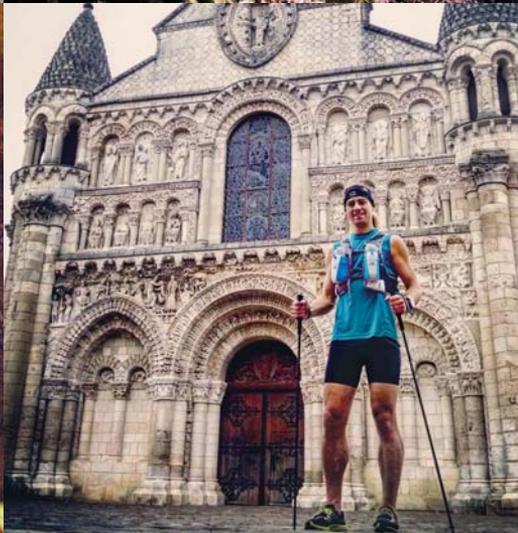


Áalkab, ou courir, en maya .....	12
Quand j'étais gamin...	16
La fois où... j'ai couru 2 km!	25
Cœur d'athlète .....	28
La fois où... j'ai suivi un plan d'entraînement!	35
Homme autonome .....	38
Insultes et compliments .....	44
Chaque jour, je change de planète .....	48
La fois où... on m'a prévenu qu'un kilomètre, c'était long à pied!	53
Hors limites .....	54
La fois où... j'ai couru mon premier trail et que j'ai détesté ça!	61
ULTIMATE XC – L'ignorance, c'est la force .....	62
HALIBURTON – Le grand saut .....	68
BEAR MOUNTAIN – Montagne de l'ours .....	72
J'adore quand un plan se déroule sans accroc .....	76
La fois où... j'ai tenté de courir après une soirée bien arrosée!	81
Histoire de chaussures .....	82
ULTIMATE XC – Une bière à tout prix .....	86
VIRGIL CREST – Résurrections .....	94
La fois où... j'ai voulu échanger mes chaussures déchirées!	101
Sans boire ni manger .....	104
La fois où... j'ai fait peur à un soldat!	109
ULTIMATE XC – Sept mercenaires, un survivant .....	110
VERMONT 100 – Vermont 100: « <i>Good job!</i> » .....	116
Le jour d'après .....	126
Récursion « À quoi penses-tu quand tu cours? » .....	132
La fois où... j'ai couru dans un champ de mines!	135
Démons et merveilles .....	136
HARRICANA – Le chevalier noir .....	141
La fois où... je me suis pris pour un bateau!	147
BROMONT ULTRA – Trois siestes et un ultra .....	152



TRANSMARTINIQUE – Dans le sillage de Widy .....	160
Les pieds dans les plats .....	170
MASSANUTTEN – <i>Joan on the Rocks</i> .....	176
La fois où... j'ai pris l'ascenseur en raquettes! .....	185
LA PETITE TROTTE À JOAN – Un rasta au pays des caribous .....	188
VERMONT 100 – Serpent à plumes .....	198
La fois où... j'ai renoncé à un ultra parce que mes parents s'inquiétaient pour ma santé! .....	207
La mort et les impôts .....	208
UTMB – <i>Trail Oddity</i> .....	214
QUÉBEC-MONTRÉAL – Chemin du Roy .....	226
DIAGONALE DES FOUS – Tropiques obliques .....	236
Numérologie .....	248
Crédits photographiques .....	252
Remerciements .....	255





# ÁALKAB, OU COURIR, EN MAYA

# Á

alkab : courir, une activité universelle, simple, ancestrale, bienfaisante. Courir, comme le faisaient nos ancêtres, c'est le thème de ce livre : la course à pied, sans artifice, avec un minimum de matériel, de contraintes ou de règles. La redécouverte sur le plan personnel de l'activité originelle.

Cet ouvrage n'est donc pas un manuel ni un relevé de mes entraînements, mais plutôt une narration de mes découvertes dans cette expérimentation en mouvement, cette transfiguration du corps et de l'esprit qui s'opère à force de pratique. Il se veut un exercice sans balises qui touche tous les aspects de la course à pied et remet en question tous les préceptes populaires relatifs à cette activité, en particulier ceux qui rendent la course compliquée, calculée, préméditée, matérialiste.

Pourquoi la course à pied dans un monde où mobilité se confond souvent avec vitesse ?

En voiture, on se déplace en prenant soin de suivre les lignes peintes sur l'asphalte et de respecter le Code de la route. À la moindre perturbation dans cet environnement artificiel, on est contraint de s'immobiliser, prisonnier de son véhicule pourtant si moderne. Nous ne sommes que de simples opérateurs d'une automobile, sans visage, déshumanisés.

À vélo, c'est beaucoup mieux. On doit certes respecter un code, mais les règles sont plus flexibles sur deux roues que sur quatre. On peut aussi facilement quitter la route ou contourner les obstacles. De plus, les autres peuvent voir nos visages, sur lesquels se dessinent habituellement des sourires.





La marche, c'est formidable. On peut littéralement se rendre n'importe où en marchant, rien ne nous arrête, sauf notre curiosité envers ce qui se trouve sur notre chemin. Mais c'est lent. Se rendre d'un point à l'autre au rythme de la marche est une activité accessible à tous, à condition d'avoir du temps, beaucoup de temps devant soi.

Quant à la course, c'est comme la marche, mais en version accélérée ! Quand on court, on peut envisager de traverser une ville, de faire le tour d'un lac, d'explorer un parc au complet et non seulement un bout de sentier. Avec de l'expérience, on peut aller d'une ville à une autre, suivre les crêtes d'une chaîne de montagnes, traverser une province, un pays, un continent.

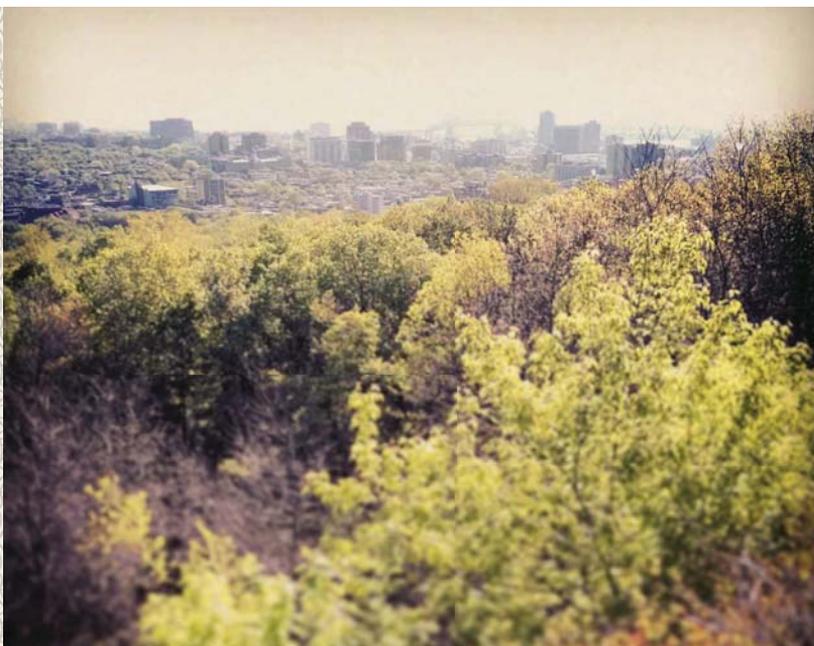
Quand j'ai commencé à courir, je pouvais tout juste faire le tour de chez moi par les rues avoisinantes. Graduellement, j'ai atteint, puis dépassé, les frontières de mon quartier. Par la suite, la ville tout entière m'est devenue accessible.

Pour aller plus loin, il m'a fallu quitter la route et apprendre à courir sur des sentiers, à monter et à descendre des côtes, à éviter des racines et des roches, à accepter de me mouiller et de me salir, de marcher quand c'était trop raide, d'arrêter parfois, pour mieux repartir.

Pouvais-je aller plus loin encore ? Absolument ! À condition d'apprendre à courir la nuit, toute la nuit si nécessaire, et de ne pas me laisser impressionner par la neige, la glace, les orages ou le vent.

Plutôt que de dépendre d'une foule d'accessoires et de gadgets, j'ai aussi appris à avoir chaud, froid, faim et soif, pour me rendre compte que, finalement, on s'inquiète souvent





pour rien : le corps peut s'adapter à presque tout, à condition de lui donner la chance de montrer ce dont il est capable.

Voilà pourquoi je cours. Pour me déplacer sans aucune contrainte et pour explorer des lieux à ma guise. Afin d'élargir mon rayon d'action et le choix de destinations possibles, je me prépare en courant souvent, longtemps, par tous les temps, dans toutes les conditions et avec un minimum de matériel. Pour, au final, ne dépendre que de moi.

Je cours depuis plus de dix ans. Je franchis maintenant plus de 5 000 km chaque année, grâce à des centaines de sorties d'une dizaine de kilomètres chacune, auxquelles s'ajoutent occasionnellement des épreuves chronométrées de 5 à 160 km. Parfois même plus.

Je cherche encore ma limite. Je doute qu'elle existe vraiment.

\* \* \*

# QUAND J'ÉTAIS GAMIN...

**Q**uand j'étais gamin, j'étais impressionné par deux types de personnes : les polyglottes et les coureurs. C'est comme ça.

Quelques décennies plus tard, après avoir suivi des cours de latin, de grec, d'allemand, d'anglais, d'arabe et d'espagnol, après avoir posé le pied sur quatre continents et visité plus de trente pays, incluant de longs séjours aux États-Unis, en Angleterre et en Italie, je ne parle que le français et l'anglais.

Quand j'étais gamin, je me suis aussi amusé à épier des garçons de mon quartier, en rampant dans l'herbe pour tenter de comprendre ce qu'ils disaient. Évidemment, je me suis fait repérer. Effrayé par mes propres histoires d'enfant, je me suis relevé et j'ai couru. Vite, très vite.

Pour je ne sais plus quelle raison, j'ai fait une boucle pour revenir espionner ceux que je venais si facilement de semer. Cette fois, bien caché dans mon buisson, je les ai entendus dire : « Dis donc, il a disparu vachement vite, hein ? » Ça, mon pote, c'est l'adrénaline !

Puis, j'ai grandi. J'ai fait du tennis, du hockey, du golf et de l'athlétisme, autant d'essais classés sans suite. J'ai poursuivi mes expérimentations jusqu'à l'université. À défaut de trouver un sport qui me convenait, j'avais au moins déterminé que je détestais le football et la natation, au point de refuser de faire les exercices imposés par le professeur et de faire de l'apnée pendant que les autres nageaient en surface.

À Lyon, mes amis d'université aussi étaient des sportifs. L'un faisait le grand écart entre deux chaises et de l'aïkido. J'ai alors acheté un kimono. L'autre faisait du basketball.





J'ai donc travaillé ma détente verticale. Puis, vint le patin à roulettes, dans sa version urbaine et extrême, et nous avons dévalé les rues de Lyon, la nuit, en sens inverse.

Il y avait aussi cet autre collègue d'université, devenu cycliste après avoir beaucoup couru. Trop ! Mal ? Alors qu'il avait à peine vingt ans, et les genoux abîmés, il a échangé ses chaussures contre un vélo pour satisfaire ses besoins en endorphines. Bien que ce ne fût pas un sport à la mode, j'étais secrètement impressionné par son passé de coureur. J'ai même acheté des chaussures de course et je me suis lancé. Je me souviens d'avoir, à une seule occasion, réussi à faire deux fois le tour du parc de la Tête d'Or... C'était dur.

Je suis ensuite parti un an à Montréal, où j'ai essayé le plongeon acrobatique et le squash. De retour en France et une fois mon diplôme en poche, j'ai dû faire mon service militaire, peu de temps avant son abolition. On m'a fait jouer au football, ma « kryptonite » sportive : je tapais dans le ballon pour m'en débarrasser et, habile comme j'étais, j'ai fait tomber deux fois le même capitaine en le lui envoyant dans le ventre.

Dans l'armée, on devait aussi courir. Une fois par semaine, les soldats sans grade montaient dans un bus et étaient conduits dans la forêt voisine pour courir dans les sentiers. On devait faire un tour au minimum. Certains se cachaient et fumaient en attendant que ça passe. D'autres obéissaient aux ordres en souffrant, puis s'arrêtaient. Deux autres repartaient pour faire une boucle supplémentaire et montaient le raidillon qui menait à la caserne... en sprintant ! Je ne me souviens plus du prénom de l'autre, mais il était plus rapide que moi.



Par la suite, j'ai pris du poids. Rien de catastrophique, mais quand on ne fait rien, on enfle discrètement. Installé à Montréal, j'ai travaillé, assis devant un ordinateur. J'ai aussi joué, rivé à mon clavier pendant des nuits, à affronter des inconnus assis devant leurs écrans aux quatre coins de la planète.

Préoccupé par mon poids, il me fallait refaire du sport, mais je ne savais plus quoi essayer. Un jour, presque par dépit, à l'aube, j'ai enfilé mes vieilles chaussures, celles achetées à l'université six ans plus tôt, et je suis parti courir le long du canal de Lachine. Pas très loin. Puis, un autre matin, un peu plus loin et plusieurs réveils plus tard, assez loin pour franchir la passerelle du marché Atwater et revenir par l'autre rive. La course me permettait soudain d'explorer ma ville.



Incapable de me motiver à courir par obligation, j'ai arrêté la course et repris la lente route vers l'embonpoint. Quand j'ai franchi la trentaine, il me restait ce souvenir d'avoir couru assez loin pour franchir cette passerelle au marché. Je voulais revivre cette étrange satisfaction d'atteindre un but aussi personnel qu'inutile. Plusieurs années à vouloir, sans le faire.

C'est à l'été 2005 que j'ai rassemblé assez de volonté pour m'élancer dans le parc du Mont-Royal. Je me suis vite arrêté, essoufflé et vaincu par « la montagne ». Deux jours plus tard, j'étais de retour et je suis allé 200 m plus loin. Trois jours après, 200 m encore. Mais début septembre, alors que j'étais presque au sommet du mont Royal, j'ai encore laissé tomber, à cause d'un rhume, puis parce qu'il pleuvait ou neigeait... Des excuses, j'en trouvais facilement, mais quelque chose était en train d'émerger.

La course n'en finissait pas de revenir dans ma vie en me laissant chaque fois de bons souvenirs. À trente-deux ans, à force d'anecdotes et d'indices, j'ai fini par comprendre pourquoi elle me convenait : dans la course à pied, il n'y a pas de règlements ni d'arbitre, pas de terrain rectangulaire, pas d'équipes ni d'adversaires, pas d'horaire ni de matériel obligatoire, pas de route ni même de sentier à suivre. Pas de limites non plus.

Quand j'étais gamin, je me suis sans doute promis que, quand je serais grand, je parlerais plein de langues étrangères. Eh bien, mon petit, depuis ce jour de juillet 2006 où tu as mis tes chaussures pour repartir à l'assaut du mont Royal, tu es plutôt devenu un coureur ! *Alea jacta est.*

\* \* \*











— —

**LA FOIS OÙ...**

**j'ai couru 2 km !**

**C'était lors du tout premier entraînement noté dans mon journal. Super motivé, parti comme une balle, plié en deux après 10 minutes.**

« Dans la course à pied, il n'y a pas d'équipes ni d'adversaires. Pas d'horaire ni de matériel obligatoire. Pas de limites non plus. »

**N**i manuel d'entraînement ni roman, ce livre est un récit d'aventures véridiques. Bon an, mal an, Joan Roch franchit plus de 5 000 km en courant, grâce à des sorties quasi quotidiennes de 5 à... 250 km. Entre la maison et le boulot, il parcourt 10 km matin et soir, à longueur d'année. Monotone ? Jamais, car Joan plonge tête première dans les pires conditions météo offertes par le Québec pour en rapporter d'étonnantes photos. Et pour vraiment sortir des sentiers battus, il y a aussi les ultra-marathons. Par ses réflexions, ses histoires et ses anecdotes, Joan nous démontre qu'il est possible de courir plus de 160 km, en pleine nuit, sans dormir, tout en trouvant le moyen de survivre... et même de sourire ! Ainsi, il nous fait vivre une aventure humaine hors du commun et pourtant accessible à tous.

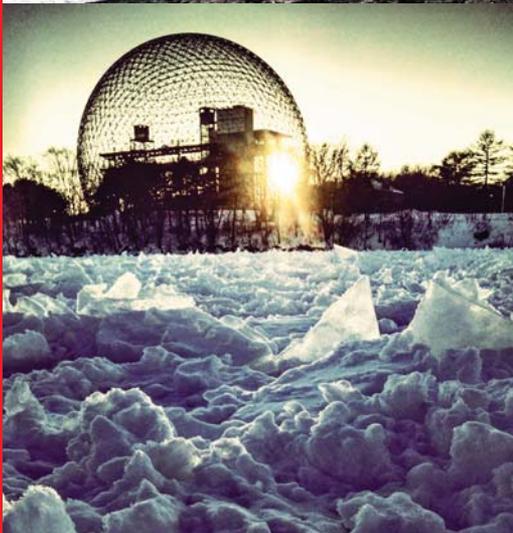


Photo : © Julia Marois

JOAN ROCH, ultra-marathonien de haut niveau, est marié, père de trois jeunes enfants et programmeur informatique. Blogueur, conférencier et coach, il a fait l'objet de nombreux articles dans les médias, au Québec et en France. Parmi ses plus récentes aventures, mentionnons sa participation à l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (170 km) et à la Diagonale des Fous sur l'île de la Réunion (165 km), ainsi que sa course en solo Québec-Montréal (250 km).

ISBN 978-2-7619-4412-0



  
Groupe  
Livre  
Québecor Média