

INTRODUCTION

Comment courir comme le champion du monde

VOICI UNE SYNTHÈSE du record du monde sur 100 m couru par Usain Bolt à Berlin en 2009 : 9,58 s, 41 foulées, temps de contact au sol : 3,20 s, temps dans les airs : 6,38 s. Courir, c'est voler.

Si l'on regarde cette course sur *YouTube*, comme l'ont déjà fait plus de 13 millions de personnes, on est envahi par un sentiment d'émerveillement, comme lorsqu'on assiste à une performance sportive ou artistique ; on est tout simplement transporté. Voir un humain courir aussi vite, plus vite même que n'importe qui sur cette planète (dans l'histoire moderne, en tout cas), déclenche quelque chose de profond en nous qui nous fait prendre conscience de notre potentiel physique, de notre capacité à maîtriser la relation du corps à l'esprit tout en effaçant les limites de notre perception.

Une fois la ligne d'arrivée franchie, Bolt ne veut plus s'arrêter. Il ralentit, mais continue à courir ; il fend l'air et il devient alors presque impossible de détacher son regard de ce coureur. Peut-être parce que chacun de ses mouvements symbolise tout ce qu'il y a de beau et d'efficace. Ou peut-être parce que vous le regardez avec l'œil de l'entraîneur, dans l'espoir de découvrir soudain quelque chose, un secret. (« Ah oui, maintenant, je comprends comment il fait ! ») Si Bolt a écarté les bras comme des ailes en courant, c'est qu'il volait bien.

Sans le savoir, Bolt est l'incarnation parfaite de la méthode Pose. C'est un génie du sport, dans la même veine que Bach, Mozart ou Beethoven en musique. Il a réussi à exploiter la prédisposition des humains à la

course à pied, et, en analysant sa technique, on comprend que la nature a conçu les humains pour courir. Les techniques présentées dans cet ouvrage ont été découvertes en observant les meilleurs coureurs du monde (ce point sera développé au chapitre suivant).

D'autres coureurs sont également de véritables ambassadeurs de la méthode Pose. Lorsque Michael Johnson surprend le monde entier en remportant deux médailles d'or aux 200 et 400 m aux Jeux olympiques d'Atlanta en 1996, les journalistes de télévision et écrivains sportifs se mettent à parler de sa foulée, très courte, et de sa position très droite lorsqu'il court. En visionnant la course, on voit très bien que la technique de Johnson est totalement différente de celle des autres coureurs, qui font des pas plus longs, le buste bien plus penché vers l'avant. Les commentateurs ont certes mentionné cette différence, mais personne ne l'a vraiment analysée.

Sur des distances bien plus longues, 5 km et 10 km, on trouve un autre champion du monde olympique, Haile Gebreselassie. Il confie au magazine *Running Time* sa technique de course à pied :

— Quand j'avais 14 ou 15 ans, déclare-t-il, je me souviens que mon frère avait essayé de m'encourager en me faisant cadeau d'une paire de chaussures de running. Mais je les ai jetées parce que j'étais habitué à courir pieds nus et que je trouvais les chaussures trop lourdes.

Courir sans chaussures est une des meilleures façons de reprendre contact avec notre prédisposition naturelle à courir. Ce qui est intéressant, c'est que ces deux coureurs, certes les deux meilleurs dans leur catégorie, partagent en fait la même technique. Johnson atterrit sur l'avant-pied. Et ces petits pas qui ont fasciné les spectateurs aux Jeux olympiques indiquent un changement ultrarapide de la jambe d'appui, ce qui le propulse à un temps record de 19,32 s sur 200 m, un des meilleurs temps de l'histoire de l'athlétisme. Et pourtant, si quelqu'un disait à Johnson ou à Gebreselassie : « Ah ! je vois que vous utilisez la méthode Pose pour courir », ni l'un ni l'autre ne saurait de quoi il s'agit.

Vous vous demandez peut-être en quoi cela vous concerne, ou si le but de ce livre est de vous faire battre un record du monde. Si vous courez

simplement pour vous maintenir en forme, pour le fitness, que vous faites une course une fois de temps en temps, la réponse est évidemment non, vous n'allez pas battre un record du monde. Mais en suivant le programme des leçons de cet ouvrage, vous améliorerez votre technique de course, vous diminuerez les risques de vous blesser et vous pourrez vous fixer des objectifs de records personnels. Si vous êtes un coureur de niveau international, alors, oui, ce livre vous aidera peut-être à battre un record mondial. La technique s'applique à toutes les vitesses de course, du sprint foudroyant au footing le plus lent. Pour les professionnels comme pour les coureurs amateurs, la promesse est la même :

- Votre course sera plus efficace.
- Vous serez plus rapide.
- Vous pourrez parcourir de plus longues distances tout en maintenant une technique optimale.
- Vous diminuerez les risques de vous faire mal.

NOTRE CORPS EST FAIT POUR COURIR

Par le passé, les professionnels comme les amateurs ont toujours pensé que chacun avait sa propre technique pour courir et qu'aucune technique n'était spécialement bonne ou mauvaise. Déclarer la guerre à ce consensus aurait pu revenir à se lancer une bataille perdue d'avance, et, pourtant, c'est exactement ce que ce manuel se propose de faire : il y a bel et bien une manière universelle de courir, un archétype. Nous sommes par nature prédisposés à la course, mais cette prédisposition a malheureusement été ignorée, au détriment des coureurs du monde entier. Résultat : environ les deux tiers des coureurs se blessent chaque année, un chiffre qui dans toute autre discipline ferait bondir d'indignation.

Anne Karénine commence par ces mots : *Les familles heureuses se ressemblent toutes ; les familles malheureuses sont malheureuses chacune à leur façon.* Cette phrase pourrait s'appliquer à la course à pied. Les coureurs se ressemblent tous (ils suivent des principes universels), mais les coureurs sont malheureux chacun à leur façon (ils s'écartent des

principes chacun à leur manière). D'accord, invoquer Tolstoï est un peu tiré par les cheveux, mais vous voyez où je veux en venir. La méthode Pose, qui est au cœur de cet ouvrage, vous permettra de vous reconcentrer sur les bases universelles de la course, celles que vous avez en vous depuis votre naissance.

En résumé, des recherches récentes ont permis à ce livre de proposer une réponse détaillée à la question suivante : existe-t-il une façon universelle, correcte, de courir ? Il ne s'agit donc pas de se demander si l'homme est fait pour courir (Christopher McDougall offre déjà au grand public une réponse à cette question dans son best-seller *Born to Run*¹). Ce livre n'est pas non plus un manuel sur notre physiologie de coureur, sur la manière de développer notre système cardiovasculaire, sur la façon de contrôler la fréquence de nos pulsations, ni un programme d'entraînement avec temps à respecter et distance à parcourir. Il ne traitera pas non plus d'alimentation. Il ne s'agit pas de yoga, de Pilates ou de perte de poids pour coureurs. Il y a déjà de nombreux ouvrages sur tous ces sujets dans les rayons de librairies.

Mais dans ces rayons de librairies, on ne trouve pas souvent de livres qui vous enseignent *la manière* dont il faut courir. C'est là le véritable sujet de cet ouvrage : technique de course à pied, connaissances en biomécanique, compétences à acquérir et exercices d'entraînement pour améliorer ses performances de coureur. Voilà, c'est à peu près tout ; tout le reste est secondaire. Si vous êtes nul en technique de course, c'est que vous ne vous attaquez pas au cœur du problème, celui qui vous empêche de courir plus vite et efficacement, d'améliorer votre résistance et votre capacité d'endurance. Aujourd'hui, la façon dont on envisage le running évolue rapidement. Nous sommes passés à une nouvelle ère, régie par de nouveaux principes : la technique qui voudrait qu'il faut poser le talon en premier au moment du contact du sol est obsolète ; le principe selon lequel chacun aurait sa propre manière de courir est dépassé. Encore une fois, ce sont les chaussures au design de plus en plus minimaliste (qui représentent un marché de plusieurs milliards de dollars) qui sont la force

1 Né pour courir. (NDT)

motrice de ce changement radical dans l'approche de la course à pied. Un grand nombre de coureurs se posent aujourd'hui les questions que j'ai moi-même soulevées pour la première fois il y a bientôt 40 ans : est-ce mauvais d'atterrir sur le talon quand je cours ? Oui. Vaut-il mieux atterrir sur l'avant-pied ? Oui. Est-ce que je dois courir pieds nus ? Pas forcément.

Ce livre vous servira de guide dans ce labyrinthe ; il vous aidera à y voir plus clair dans la confusion qui règne sur ce sujet.

COURIR EST UNE COMPÉTENCE QUI S'ACQUIERT

Lorsqu'on considère que quelque chose relève d'une compétence, c'est que l'on sait qu'il y a une bonne et une mauvaise manière de mettre cette compétence en pratique, avec un modèle de référence et des déviations. La bonne technique, le modèle, s'enseigne et se pratique. Étant donné que la course a toujours été envisagée comme innée, propre à chaque individu, elle ne fait pas l'objet d'un véritable enseignement, hormis pour quelques athlètes professionnels. Vous vous demandez peut-être comment la manière naturelle de courir, celle censée être innée, peut tout à coup devenir une compétence à acquérir. Pour faire court, les chaussures modernes de sport, avec leurs talons renforcés et leur maintien qui permet de mieux contrôler les mouvements, ont entraîné un appauvrissement de la technique de course : le talon frappe le sol, les muscles s'atrophient, la sensibilité du pied est réduite, etc. Nous courons « mal » depuis tellement longtemps qu'il ne va plus du tout de soi de courir comme la nature l'avait prévu. Il faut réapprendre à courir.

COURIR EST UNE ACTIVITÉ POUR ATHLÈTES

Dans ce livre, on estimera que vous êtes un athlète ; vous serez donc traité comme un athlète et on attendra de vous le comportement d'un athlète modèle. En conséquence, vous devrez :

- Être présent à chaque leçon prévue au programme.
- Rester concentré et faire tous les exercices de chaque leçon.
- Faire preuve de patience et d'une attitude positive lorsque les choses ne se passeront pas comme prévu ou lorsque les résultats tarderont à se faire sentir.

Ce livre est conçu comme un programme de formation sur un semestre. Le manuel comprend 10 unités, chacune étant censée durer au minimum une semaine, ou plus si vous avez besoin de plus de temps pour intégrer les nouveaux concepts et acquérir la force physique de les pratiquer. Comme apprendre à courir se fait en plusieurs étapes, il faudra du temps pour que ces nouveaux principes et cette nouvelle façon de se mouvoir s'inscrivent dans votre corps et remplacent les anciens modèles inefficaces.

La meilleure stratégie pour appréhender cet ouvrage est celle qu'il faut adopter lorsqu'on a affaire à une recette de cuisine un peu compliquée : lisez-la d'abord de A à Z pour avoir une idée générale du contenu, puis reprenez à la première leçon, et continuez le programme dans l'ordre. N'essayez pas forcément d'obtenir des résultats parfaits avant de passer à la leçon suivante. Tout au long du programme, vous aurez l'occasion de mettre en pratique les techniques-clés pour être certain d'avoir bien assimilé les concepts précédents.

Si vous avez besoin de refaire un exercice de préparation motrice ou de renforcement, consultez l'appendice. Vous pouvez également aller sur le site www.posemethod.com pour retrouver notre réseau international de cliniques, de groupes de coureurs et de coaches certifiés qui utilisent la méthode Pose. Le plus important est de ne pas oublier que vous allez bientôt courir plus vite, plus longtemps, avec une meilleure endurance. Votre récompense ultime sera de pouvoir pratiquer la course à pied avec plaisir toute votre vie, sans vous blesser.