_QU'EN DITES-VOUS ?

Mon plus beau calvaire

J'entretiens un rapport particulier avec la douleur, surtout depuis un grave accident de moto qui m'a laissé le tibia en morceaux. Pendant trois ans, j'ai dû me déplacer avec des béquilles. A cette époque, je ne pouvais travailler que le haut du corps enchaînant parfois mille abdominaux d'affilée.

Lorsqu'on m'a permis de reprendre appui sur ma jambe, j'ai voulu me remettre à la marche, puis à la course, bravant ainsi l'avis des médecins qui voulaient me cantonner à la natation et au vélo. J'ai commencé par un 10 kilomètres. Très vite, les distances se sont envolées et je me suis retrouvé sur le circuit des six jours. La pire épreuve de ma carrière? Sûrement l'édition 2006 de la Transe Gaule. Il s'agit d'une épreuve de 1200 kilomètres en 18 étapes. Deux mois plus tôt, j'avais terminé deuxième des 6-jours d'Antibes et je pense que je me suis aligné au départ sans avoir totalement récupéré. Au début, je pensais pouvoir jouer la gagne avec des premières étapes bouclées à une moyenne de 14 kilomètres/heure. Mais au matin du sixième jour, impossible de lever la jambe ni de poser le pied à terre. Plus que la douleur physique, j'étais complètement liquéfié moralement. J'avais l'impression de décevoir tout le monde autour de moi. Je me sentais tellement nul. Du coup, j'ai décidé de ne pas abandonner. Même si on devait me porter jusqu'à la ligne de départ. J'avais besoin de quelques kilomètres pour me mettre en route, au cours desquels je patinais plus que je ne courais, je compensais aussi avec ma jambe valide comme je l'avais fait des années plus tôt après mon accident et surtout j'évitais de m'arrêter. Même au ravitaillement, il fallait que je reste en mouvement. Je souffrais mais je ne voulais pas savoir ce qui se passait réellement dans mon corps. On a proposé de m'emmener effectuer des radios. J'ai refusé. J'avais trop conscience que la gravité du diagnostic m'obligerait à renoncer à une aventure que je percevais comme tout à fait extraordinaire. Petit à petit, la conscience laissait la place à une forme d'intelligence émotionnelle tout à fait surprenante. La difficulté me permettait de me remémorer avec précision des images enfouies au plus profond de moi. J'avais l'impression de participer à ma dernière course, d'avoir atteint mon nirvana. C'est difficile à exprimer mais dans mon for intérieur, j'étais persuadé que je ne ressentirais plus rien d'aussi intense après ça. J'ai terminé l'épreuve. Aussitôt, j'ai été emmené à l'hôpital. Les analyses ont révélé alors une fracture de fatigue qui courait tout au long de mon fameux tibia déjà tellement meurtri. Il s'en était fallu de peu pour que l'os se fracture pour de bon. C'est ce que les médecins m'ont dit. En même temps, l'un d'eux a remarqué qu'on observait déjà la formation d'un cal osseux sur le premier trait de fracture. Peut-être était-ce l'effet d'une production hormonale décuplée à l'effort? Autre sujet d'étonnement: j'ai terminé la course avec d'énormes bajoues. On aurait dit un hamster! Après l'arrivée, l'état d'euphorie s'est prolongé pendant quelques jours encore, même si je savais que j'étais condamné à garder le fauteuil pendant trois ou quatre mois. Puis, c'est vrai, on déchante. L'atterrissage a même été assez rude. Je suis resté plusieurs semaines à me demander comment j'avais pu aller aussi loin dans la souffrance. Je me suis rendu compte alors que la question était mal posée. Dans ces cas-là, on ne peut réfléchir en termes de bien ou de mal. Il fallait le faire, c'est tout. Dans ma représentation des choses, la douleur d'un abandon aurait été plus forte que celle de mon corps à l'agonie. Je reconnais aussi une part de curiosité là-dessous. Et de refus de s'apitoyer sur soi. Pendant toute cette période, je gardais conscience que les épreuves que je devais surmonter restaient un luxe dans la mesure où elles étaient librement consenties et qu'ailleurs sur terre le rapport au corps et à la souffrance se pose en des termes bien plus dramatiques.

Pierre-Michael Micalletti, l'un des meilleurs coureurs de six jours au monde avec une performance en 2009 en 770,686 kilomètres.

48 ZATOPEK_16

Les vacances à 600 mètres

Je suis coureur de 800 mètres. Pour se faire une idée de ce que représente cet effort, il faut savoir qu'un bon coureur boucle son premier tour de piste à peine deux ou trois secondes plus lentement que son record personnel sur 400 mètres. C'est dire si l'on est pratiquement à fond dès le début du deuxième tour. La grande difficulté de ce type de course consiste alors à repousser la douleur consécutive à l'engorgement acide des cuisses. Personnellement, mon problème résidait dans le fait que je ne pouvais pas m'empêcher de baisser d'intensité aux 400-600 mètres, histoire d'en garder un peu sous la pédale pour la fin. Avec mon entraîneur, nous avons alors mis une stratégie au point pour faire sauter ce verrou mental. Dès que je sentais que je baissais de rythme, je devais me concentrer sur des choses agréables, comme le lieu de mes prochaines vacances. Cela a l'air idiot, mais cela marche! Alors que mes chronos plafonnaient autour de 1'51 depuis trois ans, j'ai gagné deux secondes en une saison!

Jimmy

LES JEUX DE CON DU PROFESSEUR ZATOPEK

Laissez fondre un glaçon dans votre bouche. L'expérience est plutôt douloureuse. Placez ensuite des glaçons au contact d'une cheville par exemple comme on le fait en cas d'entorse. C'est plus supportable! Et pourtant la température reste la même. Pour le comprendre, il faut s'intéresser aux mécanismes de maintien de notre température corporelle. Ainsi toutes les cellules de notre organisme sont sensibles à la température. Et c'est tant mieux, car il suffirait que notre cerveau dépasse les 40,5 degrés ou descende en dessous de 36° pour perturber fondamentalement nos fonctions motrices et cognitives. Mais certains neurones, appelés thermorécepteurs, disposent de propriétés membranaires exceptionnelles qui les rendent extrêmement sensibles aux changements thermiques, à tel point qu'ils perçoivent des nuances de l'ordre de 0,01°C.

Ces thermorécepteurs se concentrent sur certaines parties du corps, notamment la bouche. D'où notre difficulté dans l'expérience du glaçon. On en trouve de presqu'aussi performantes au niveau des doigts et dans le creux du pouce. Regardez le geste d'une maman qui veut s'assurer que le biberon n'est pas trop chaud. La règle s'applique à toutes les douleurs et toutes les parties du corps. Les tatoués vous diront que celle que l'on ressent lorsqu'on veut se décorer les flancs est bien pire que pour les biceps. Et notre capacité à surmonter certaines souffrances dans le sport ne dit pas grand-chose du courage ou de la couardise que l'on peut afficher dans d'autres situations.

Une sage décision

Lors de ma dernière séance de fractionné avant les vacances, j'ai ressenti une petite douleur au niveau du genou. Dans ces cas-là, on a souvent tendance à forcer. Mais comme je n'étais déjà pas très en forme, j'ai préféré m'arrêter et lever le pied pendant deux semaines. Bien m'en prit! Je venais de me déchirer le ménisque interne. En ignorant la blessure, j'aurais pu tout m'esquinter. Comme quoi, il est plus sage parfois de tenir compte des signaux envoyés par son corps.

Fabrice

Cela ne marche pas à tous les coups

Du haut de mon expérience et de ma sagesse, il m'est arrivé un jour de conseiller une jeune coureuse qui ne savait pas comment gérer ses douleurs. Je lui disais de se focaliser sur l'environnement: le temps, les gens, le paysage, etc. Le hasard a voulu que je me réveille le lendemain matin avec de très pénibles sensations. J'ai tenté de mettre en pratique mes belles recommandations de la veille et de me concentrer sur la Seine, les cygnes, les mouettes, les Jardins du Luxembourg. Pour m'apercevoir un peu confuse... que cela ne marchait pas du tout!

Sabrina

Une sage pensée

A partir d'un certain âge, faire du sport, c'est aussi accepter la compagnie d'une douleur imprescriptible: celle de notre super jeunesse envolée.

Nathalie

14_ZATOPEK 49

Article paru dans le magazine Zatopek suite à l'enquête consacrée à la douleur et la course à pied.