


C'est dans la répétition incessante, inlassable et la recherche de la foulée parfaite que se construit la capacité à appréhender le grand fond.
Chaque pas étudie le sol, il importe de sentir le revêtement pour ensuite l'oublier, la plante des pieds, les muscles de l'ensemble de la chaine motrice de chaque jambe doit apprendre comme si elle était seule, elle-même doté d'intelligence.Travail, répétition, gamme, clef de Fa, clef de sol, c'est la musique que l'on doit intégrer, dans cette matière on dit avoir l'oreille absolue, dans le six jours c'est l"intégration par la "conscientisation" de ce que l'on ressent, perçoit qui devra faire la "foulée absolue", synchro souffle, cadence, longueur de pas, on doit caresser la surface...

Pour qu'ensuite, quand on sera dans l'épreuve au 4ème 5ème jour quand plus rien n'explique encore qu'on avance, l'automatisme ainsi crée économisera l'effort mental que le cerveau doit effectuer pour envoyer ses ordres de contraction, ce cycle de la decision d'avancer quand plus rien voire même tout vous invite à stopper. L'éducation à l'extreme effort s'effectue dans la profondeur de son organisme, dans ses chairs, la foulée doit devenir ADN...créer les circuits neuronaux aptes à tout le temps, tout le temps pouvoir enchainer métronomiquement la danse des jambes pour avancer!

Comme un apnéiste qui apprend à optimiser son souffle, ralentir son coeur, muscle sa cage thoracique, travaille sa concentration, le coureur de 6 jourss apprend à ses jambes l'automatisme, la foulée perpétuelle, gestuelle acquise devenant innée...

Ce sont les longues séances, seul sur la piste, perdant mon regard sur la ligne blanche choisie qui construise ma perception, ma concentration, ma synchronisation.

Ce sont les longues séances seul sur le tapis qui "trameront" les fibres musculaires à cet effort, devenant des machines à produire de la foulée!

C'est aussi un grand sentiment d'immense solitude et de travail martial qui prévaut dans ces moments...