



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 chaîne motrice de chaque jambe doit apprendre comme si elle était seule, elle-même dotée 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 les 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 créé économisera l'effort mental que le cerveau doit effectuer pour envoyer ses ordres de contraction, ce cycle de la décision d'avancer quand plus rien voire même tout vous invite à stopper. L'éducation à l'extrême 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 enchaîner métronomiquement la danse des jambes pour avancer!

Comme un apnéiste qui apprend à optimiser son souffle, ralentir son cœur, muscler sa cage thoracique, travailler sa concentration, le coureur de 6 jours 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 construisent 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!

Foulée - réflexion et inspiration...

Écrit par Administrator

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