

« HAGLUND ne me fermera pas les yeux »

Retrouvez sur le site « Nés pour courir » mon nouvel article

« COURIR LA FRANCE »

« J'irai au bout de mes rêves, là où la raison s'achève,
tout au bout de mes rêves »

Quelques rimes qui reflètent mon état d'esprit spirituel,

Post maladie et doubles opérations.

L'homme est le seul être qui est « au monde »,

C'est-à-dire

Capable de l'interroger tout en s'y affairant.

Ma façon sera de

« Courir le monde » en commençant par le pays où je suis né.

Faire un premier pas et ne plus se lasser de chercher,

car chercher et apprendre n'est autre chose que vivre,

en quête d'équanimité,

de bonheur et de sagesse.

COURIR LA FRANCE

L'histoire a commencé il y a bien longtemps, lorsque j'ai rêvé que je deviendrais champion olympique dans le métier de maçon qui m'avait choisi, un soir d'automne 1984, il y a plus de 40 ans. Peu importaient alors mon âge (*19 ans*), mes chances et mon niveau de maçon, je le voulais si intensément que je ne doutais pas de sa réalisation comme un immense espoir de reconnaissance. Malgré un travail acharné et une bonne étoile, j'échouai lors de l'ultime étape à OSAKA (*Japon*) en 1985. J'ai longtemps pensé que je ne le méritais pas, au regard de mon implication, de mon investissement et de ma persévérance qui n'avait pas dû être à la hauteur. Mais il n'existe pas de « Je le mérite » ou de « Je ne le mérite pas ». Il y a seulement « Je l'ai fait » ou « Je ne l'ai pas fait », et on sait que l'on apprendra toujours plus d'un combat perdu que d'un combat que l'on n'a pas joué. Alors, avec volonté, exigence et passion, j'ai consacré les 10 années suivantes à accompagner des jeunes maçons-briqueteurs à accomplir ce même rêve, et quand certains l'ont atteint, j'ai ressenti ce sentiment d'avoir moi aussi été au bout de mon rêve, même si mon insuffisance à trouver la solution me l'a fait vivre par procuration. Cette expérience hors norme m'a permis de découvrir un autre art, qui deviendra une passion dévorante : **la course à pied**.

Un autre rêve a alors germé en moi, mais pas celui de devenir champion olympique.

Mon histoire au sein de mon métier m'avait clairement apporté une lucidité sur moi-même, sur mes limites psychologiques et physiologiques ainsi que sur ma capacité d'architecte à concevoir des murailles aussi hautes et aussi lointaines. Mais le rêve de vivre des aventures extraordinaires en pratiquant cette passion qu'est la course à pied. Rien ne me paraît plus sensoriel que de découvrir en courant, avant le lever du jour, une grande métropole du monde qui se réveille avec comme seul bruit, des éboueurs qui s'affairent ou la nature qui s'anime en haut d'une montagne ou au bord d'un océan, avec en arrière-plan, un soleil qui apparaît comme un enchantement. De simples visions du monde, qui mêlées à ton effort et à ta respiration profonde t'inspirent une plénitude dont tu gardes le souvenir ancré à jamais au sein de tous tes sens. Vivre des aventures en découvrant le monde en courant, tout en se découvrant soi-même dans l'intention d'apprendre, de progresser et de voir ce que l'on peut réellement faire. Jusqu'où peut-on aller et jusqu'où notre cerveau, notre corps et notre cœur, dans une recherche constante d'équilibre, peuvent nous dire d'aller ? Voilà qui me paraît un programme prometteur en termes de recherche, d'expériences et d'émotions. Durant des années, j'ai appris et j'ai progressé en course à pied. Là aussi, face à mes limites, j'ai accompagné pour que d'autres dépassent les leurs. Aujourd'hui, à bientôt 61 ans, j'ai enlevé « en » à l'enjeu (*de finir premier ou de faire des records*) et il reste « le jeu » (*courir pour vivre d'aventures*). Et, si j'enlève le « u », reste le « je » (*je pilote*) et c'est cela l'essentiel, et rien que cela, car la réussite dans ce projet « **Courir le Monde** » ne sera pas tant la conséquence de mes rêveries que celle de mes actions. Il est amusant de constater que l'anagramme de « enjeu » est jeune. Reste jeune celui qui est insouciant du futur, et oublieux du passé, juste dans le présent de l'action.

La première étape de « **Courir le Monde** », débutée en septembre 2025, a consisté en la réalisation de 2 phases fondamentales et parallèles, afin, plus tard, d'optimiser chaque goutte de sueur :

- **Éradiquer ma maladie de HAGLUND** par 1 opération à chaque pied, sans quoi les années m'ont appris que rien ne serait possible. (*Voir article « HAGLUND ne me fermera pas les yeux »*)
- **Élaborer mon projet « Courir le Monde »** et programmer la deuxième étape de ce projet que j'ai intitulée « **Courir la France** ». Comme un point de départ de l'aventure en mouvement.

Ces 2 phases sont en train d'atteindre les rives de leur extrémité et vont bientôt faire partie du passé. Ma maladie est en période d'extinction après 2 opérations (*L'une, le 29 septembre 2025 pour le pied gauche, et l'autre, le 26 février 2026 pour le pied droit*), 13 semaines d'immobilisation (*6 semaines pour le pied gauche et 7 semaines pour le pied droit*), et 14 semaines de phase de maturation du calcanéum à la suite de sa résection et de la récupération des propriétés physiques du tendon d'Achille (*2 fois 7 semaines*). (*Un grand merci à mon chirurgien orthopédique, Le Docteur Cyril PERRIER de la clinique PCNA pour son écoute, son professionnalisme et la réussite des 2 opérations.*)

Pendant tout ce temps, j'ai patiemment, mais constamment réappris à ressentir, muscler, renforcer, équilibrer, marcher et petit à petit réappris à courir et à sauter de façon bipodale d'abord puis de façon unipodale. Aujourd'hui, en juin 2026, j'ai repris un programme progressif de course à pied et les exercices de pliométrie (*ensemble d'exercices de musculation focalisé sur la tonicité des muscles striés squelettiques*), absents de mon univers depuis de nombreuses années, et qui sont réapparus dans mon entraînement, même s'ils sont encore très légers sur le pied droit, le dernier opéré. (*Un grand merci à mon kinésithérapeute, Cédric CHAPEL pour son travail, son suivi et ses attentions.*)

J'ai donc passé une grande partie de ce temps d'immobilisme forcé et de rééducation à définir mon projet et plus particulièrement les grands axes de développement qui devraient me permettre d'apprendre à mieux me connaître et à cerner la différence entre ce que je suis, ce que je pense être et ce que je veux être. Plus on se rapproche de cette connaissance, plus on peut orienter son

entraînement dans les bonnes directions. L'entraînement est le chemin pour atteindre ses objectifs et pour dompter les aventures qui nous font rêver. On sait que c'est le chemin qui nous rend heureux. Finalement, si tout ce que l'on met en place, c'est seulement pour le résultat, cela n'a pas de sens. En réalité, le plus magique là-dedans, c'est le cheminement, depuis le moment où on imagine le projet, quand on commence à le mettre en place, que l'on se met à travailler dur, très dur, sans l'ombre d'un doute, jusqu'à ce qu'il se réalise. C'est pour cela que l'aventure est un processus tout entier. Le plus petit pourcentage de chances de réussite est suffisant pour s'investir, surtout si nous, on y croit à 100 %. La réussite vient souvent de la superposition de 100 % d'inspiration sur 100 % de transpiration. Et dans l'entraînement à courir au long cours, tout est une question d'équilibre entre un cœur fort et stable, un corps puissant et mobile et un esprit sage et immobile.

C'est bien la qualité de ce que nous réalisons à l'entraînement qui nous permet d'atteindre notre but et notre objectif. Pour réussir, il n'y a pas d'autre choix que de s'entraîner dur et donc de ne jamais cesser d'apprendre. C'est une équation propre à chacun, un mélange de sueur, d'envie, de motivation, de détermination et de discipline.

Oui, s'entraîner, c'est apprendre, et pour apprendre, il faut travailler et répéter. La réussite dépend souvent de notre engagement. Dans l'instant, dans le mouvement ou plus globalement, dans un projet, il faut un engagement total, à l'échelle microscopique et macroscopique du projet. La demi-mesure, cet entre-deux qui nous assure une marge de sécurité, ne nous mène jamais bien loin, en tout cas rarement là où nous le souhaitons. Quel que soit l'objectif, il faut être patient et s'investir à la hauteur de ses envies de réussite, non sur 1 séance, sur 1 semaine ou un cycle d'entraînement, mais bien sur la durée qui se compte souvent en années. Et de citer Jurgen KLOPP, célèbre entraîneur de football : *« Si tu veux des résultats exceptionnels, tu dois penser, sentir et faire des choses exceptionnelles. Tu dois vivre à la hauteur de tes ambitions et tu dois le faire sur une très longue durée. Personne n'aime entendre cette formule, mais c'est la seule qui fonctionne. Les gens croient pouvoir gagner en claquant des doigts, mais cela n'a jamais marché et cela ne marchera jamais ainsi. Jamais. »*

Atteindre les rives de la réussite nécessite de traverser un océan d'incertitudes, tellement sont complexes, à la fois, les circonstances et l'humain. Et, au milieu de cet océan d'incertitudes, existent quelques îlots de certitude et ils seront plus ou moins accueillants aux yeux de chacun, en fonction de leur histoire, de leur éducation, de leur tempérament, de leur expérience et même de leur génétique. C'est là que le développement d'une équanimité (*égalité d'âme, qualité de celui qui garde le même état d'esprit, quels que soient les événements*) renforcée prend tout son sens. Cette force intérieure se révèle une immense qualité pour rester sur le bon chemin quels que soient les obstacles qu'il faut affronter. Après avoir visualisé le projet d'ensemble, déterminé les premiers objectifs et conçu l'entraînement pour y parvenir, il faut adhérer au programme. Pour cela, il est nécessaire d'avoir intégré deux points importants : Le comprendre et donc savoir pourquoi et comment on va faire les choses ainsi que la mesure de sa faisabilité pour qu'il soit en adéquation avec la réalité.

« **Courir le monde** » est le nom de mon projet « course à pied » qui occupera une place importante dans ma vie pour les 15 prochaines années. Il a débuté en septembre 2025 par ma première opération du pied gauche et devrait se terminer vers 2040 **par la traversée du CANADA** grâce au sentier transcanadien (Trans Canada Trail) qui traverse l'ensemble des provinces et territoires et raccorde 15000 communautés rurales, urbaines et autochtones d'un océan aux deux autres. Il fait étalage des paysages et cultures diversifiés du CANADA, et constitue une richesse nationale durable.

C'est mon rêve ultime et en même temps, mon objectif. Il n'y a pas de grande différence pour moi entre mes objectifs et mes rêves. Ils tendent tous vers la même idée : être heureux !

Comment faire ? Selon moi, en faisant simplement ce que j'aime à 100 % et ce que j'aime, c'est courir en découvrant des nouveaux sentiers, d'abord en France puis dans les pays du monde qui m'attirent, tout en se découvrant soi-même, en se surpassant avec des objectifs suffisamment élevés afin de

donner mon maximum pour arriver à les atteindre. Pas seulement pour dire « *Je l'ai fait* » ou démontrer à moi-même ou aux autres que j'en suis capable, mais pour progresser et devenir meilleur, car plus l'objectif devient élevé, plus on doit être créatif et inventif dans de multiples domaines. Si on est à la limite, chaque détail devient important et cela oblige à chercher et apprendre à nouveau.

Maintenant que j'ai fixé l'objectif à très long terme, je peux rythmer mon parcours avec des objectifs à court terme et moyen terme, comme des rendez-vous intermédiaires qui entretiennent la motivation dans l'entraînement en l'alimentant régulièrement d'expériences et de satisfactions qui valident l'avancée dans l'aventure. À chaque fin d'année, pendant la période de repos hivernal, je préciserai les étapes de l'année à venir en restant focalisé sur le terme de cette aventure d'envergure.

La France, de 2025 à 2031, sera mon premier terrain de jeu, plus simple et plus abordable pour y effectuer mes premières armes et mes premières expériences. Normalement, je terminerai cette 2^e étape par **le Tour de France** par les GR emblématiques du pays. En plus des buts de résultat, ces différents objectifs seront composés de buts de performance, c'est-à-dire tendus vers une connaissance, l'acquisition de nouvelles aptitudes techniques, tactiques, énergétiques, etc., aussi bien intérieures qu'extérieures, comme autant de variables qui me feront avancer. Schématiquement, si l'objectif final était de construire une maison, l'un des buts de résultat serait à moyen terme d'avoir les fondations et le but de performance serait que ces fondations soient suffisamment solides pour accueillir le reste de la construction. Là, il n'est plus question de rêver, mais de réunir toutes les pièces du puzzle. Comme il n'est pas possible de tout prévoir dès maintenant, on sera peut-être amené à revoir nos ambitions, à les réajuster, voire à changer complètement de direction... Ce ne sera pas un problème tant que l'on gardera notre rêve en point de mire.

Les premiers objectifs pour l'année 2026 auront lieu à l'automne 2026 afin de conserver un temps minimum de préparation et d'entraînement. Je dois faire en sorte que mes pieds soient redevenus complètement opérationnels pour de longues distances et sur des terrains les plus variés, même si je vais commencer par des terrains peu exigeants. Et donc, quoi de mieux que de débiter mon périple par la découverte du cœur historique de la France, **soit PARIS et sa périphérie** ?

Le premier objectif sera donc la traversée de **PARIS d'ouest en est**, du bois de BOULOGNE au bois de VINCENNES. C'est un itinéraire symbolique qui relie les deux grands poumons verts de la capitale. Le paysage est celui d'un contraste saisissant entre la densité urbaine et la nature préservée des parcs, souligné par la traversée de la SEINE et des grands axes haussmanniens. L'histoire de ce parcours est celle du développement urbain de PARIS, allant des anciens terrains de chasse royaux transformés en jardins publics aux grands travaux du 19^e siècle. Les 2 bois, vestiges de forêts, abritent une flore variée typique des plaines franciliennes (chênes, marronniers), tandis que la faune est celle de l'écosystème urbain dense, comprenant des écureuils, et une riche avifaune sur les lacs. Cet itinéraire offre une perspective unique sur l'évolution de la capitale, mêlant monuments historiques et espaces de loisirs. En quittant les allées verdoyantes du 16^e arrondissement, le randonneur traverse le quartier de BOUGAINVILLIERS avant de déboucher sur l'immensité du CHAMP de MARS. La TOUR EIFFEL se dresse alors, marquant l'entrée vers les INVALIDES et leur dôme doré, chef-d'œuvre de l'architecture classique. La marche et, pour moi, la course se poursuivent à travers les jardins du Luxembourg, poumon vert du Quartier latin, dominé par son palais et la silhouette imposante du PANTHEON, sanctuaire des grandes figures de la nation. En descendant vers la SEINE, le passage par la gare d'AUSTERLITZ marque la transition vers un PARIS plus moderne et industriel, symbolisé par le parc de BERCY et ses anciens chais réhabilités. Ce parcours urbain révèle une nature domestiquée mais omniprésente, où les jardins historiques servent de refuges à la biodiversité citadine.

Dans la foulée, j'effectuerai la traversée de **PARIS du nord au sud**, de la porte de LA VILLETTE au parc MONTsouris, qui est un itinéraire qui traverse des quartiers aux identités très contrastées. Le paysage évolue du moderne parc de LA VILLETTE, marqué par son passé industriel et ses canaux, au calme vallonné du parc MONTsouris, créé sous HAUSSMANN sur les anciennes fortifications. L'histoire de cette traversée est celle de la transformation urbaine des périphéries parisiennes de l'ère industrielle à la création d'espaces verts modernes. Le parcours longe les canaux, abritant une faune aquatique et urbaine variée, notamment de nombreux oiseaux migrateurs et sédentaires. La flore présente un contraste entre les plantations paysagères modernes de LA VILLETTE et les arbres centenaires de MONTsouris (cèdres, séquoias), témoins de la riche botanique urbaine. Au départ des BUTTES-CHAUMONT, ancien site de carrières transformé en joyau romantique sous NAPOLEON III, l'itinéraire descend vers le canal et traverse une succession de havres de paix comme les squares JULES FERRY et LÉOPOLD ACHILLE, reflet de l'élégance du MARAIS. Le patrimoine se fait plus intime au square GEORGES CAIN ou au jardin ROGER PRIOU-VALJEAN, avant de saluer la mémoire de l'île de LA CITÉ. Face à la majestueuse cathédrale NOTRE-DAME de PARIS, le randonneur bascule sur la rive gauche, remontant le temps vers la place pittoresque de LA CONTRESCARPE. L'itinéraire longe ensuite l'église SAINT-MÉDARD, porte d'entrée de la célèbre rue MOUFFETARD, avant de s'engouffrer dans le paisible square RENÉ LE GALL, niché sur l'ancien lit de la BIÈVRE. La nature urbaine reprend ses droits dans ce jardin aux allures de sous-bois, véritable transition avant l'arrivée finale.

Dès que ce chemin sera terminé, j'enchaînerai par le **GR 75, le TOUR DE PARIS**, long de 51 km, qui traverse 9 arrondissements périphériques. La course commencera sous la GÉODE de LA VILLETTE, plongée dans un environnement verdoyant, loin de l'agitation urbaine, tout en restant à proximité de la ville. Le sentier traverse le bois de VINCENNES, le parc de BERCY, le parc KELLERMANN, le parc ANDRÉ CITROËN et le bois de BOULOGNE. On pourra découvrir l'église et le cimetière de CHARONNE, le palais de LA PORTE DORÉE, la Bibliothèque nationale de France, le stade CHARLÉTY et la cité universitaire.

Je terminerai cette expérience parisienne par le **GR 1**, surnommé le **TOUR D'ÎLE-DE-FRANCE**, qui est un sentier qui dessine une boucle de plus de 570 km autour de l'agglomération parisienne. Le paysage est d'une grande diversité, alternant entre les immenses forêts domaniales comme celles de RAMBOUILLET et FONTAINEBLEAU, et les vastes plaines agricoles du Bassin parisien. L'histoire de cet itinéraire est liée à l'ancienne ceinture défensive de la capitale et relie de nombreux châteaux et villages médiévaux qui formaient le cœur du domaine royal. La flore y est très variée, allant des boisements de chênes et de hêtres aux landes, tandis que la faune y est très richement représentée, avec la présence, notamment, de cervidés et de sangliers dans les massifs forestiers. Le sentier offre ainsi une immersion complète dans la nature et le patrimoine francilien, souvent insoupçonnés, si près de la métropole.

L'ensemble de ces 4 premières aventures me permettra d'effectuer mes premiers objectifs pour environ 660 km de découverte et d'essais grandeur nature. Pendant les quelques mois qui me séparent de ces premiers chemins, l'entraînement va occuper une place prépondérante. On a tous vu des gens s'entraîner sur des routes peu agréables ou autour d'un pâté de maisons. Certains sont devenus très forts, comme si l'idée de l'objectif finissait toujours par transcender le support d'entraînement. Ce que l'on fait pour le réaliser reste toujours subordonné à l'envie que l'on a de le réaliser. « *Le seul mauvais entraînement, c'est celui que l'on ne fait pas.* » Tout en sachant que courir, ce n'est pas seulement s'entraîner, ce n'est pas seulement programmer 5, 7 ou 12 séances par semaine, ce n'est pas seulement améliorer son temps sur un parcours habituel, courir, c'est être à sa vie et à ses choix. S'entraîner, c'est apprendre et répéter avec la bonne intention. Le dicton dit : « *Essayer, c'est se laisser une chance d'échouer.* »

Afin de rendre au mental ses pleins pouvoirs, il est important d'adopter le dialogue interne adéquat. On comprend assez vite que l'intention n'est pas la même entre « *J'aimerais me lever à 5 heures pour m'entraîner* » et « *Je vais me lever à 5 heures* ». Ces différentes façons de s'exprimer alimentent toujours notre envie d'arriver au bout du chemin, mais les nuances formatent notre état d'esprit et conditionnent nos performances. Il n'y aura automatiquement pas le même niveau d'engagement et d'intention si on décolle pour « *essayer* » ou « *réussir* ». On est bien d'accord qu'il ne suffit pas de VOULOIR pour réussir à faire ce qui vous résiste, mais c'est un ingrédient de choix... Car ce n'est pas le vent qui décide de notre destination, mais l'orientation que l'on donne à ses voiles. Le vent peut apparaître comme une force sublime dynamique qui fascine et contraint toute chose, mais arriver à se jouer d'une telle force pour trouver sa voie peut nous entraîner à voguer jusqu'au bord du monde. On connaît tous **le principe de l'iceberg** ! Aussi gros et imposant qu'il soit, on n'en voit qu'une infime partie. Immergé, 80 % de ce mastodonte de glace ne sont pas visibles. Pour la performance et l'entraînement, c'est la même chose, si on a les yeux qui brillent devant les succès d'une aventure réussie, rappelons-nous que derrière les paillettes et les émotions, il y a des heures d'entraînement, des échecs, des déceptions, du travail, encore du travail, de la rigueur, de la discipline, des doutes, de la persévérance... Il n'y a malheureusement pas que l'extrémité du chemin dans l'histoire, il y a la partie visible et la partie non visible de la performance et, comme l'iceberg, la deuxième représente 80 % du tout.

Pour me préparer à mes premières échéances, j'ai élaboré un système d'entraînement par cycle d'une semaine inclus dans un macrocycle de 8 semaines au bout duquel je réalise des tests pour mesurer ma progression. Pour travailler mon système cardiovasculaire (*rendre mon cœur fort et stable*), j'ai élaboré un système d'entraînement à 11 séances à dominante cardio par semaine, principalement en endurance fondamentale pour commencer avec 4 activités différentes : la marche rapide, la course à pied, le vélo et le rameur en salle, réalisées sur différents types de terrain.

Pour développer mon système musculosquelettique (*avoir un corps puissant et mobile*), j'ai déterminé 5 routines qui accompagnent de près ou de loin mes séances cardio. Chaque routine a sa version longue et sa version courte en fonction des jours, de l'endroit où je suis, et de la disponibilité physique ou technique.

- Tout d'abord une routine de mobilité articulaire que je réalise chaque matin et qui reprend les bases de mobilité pour un coureur (mobilité des hanches, du bassin, du psoas, des épaules, du dos, des genoux, des orteils, des chevilles et des exercices polyarticulaires comme le grand étirement du monde ou le squat profond).
- La 2^e routine est une routine d'échauffement préalable aux séances à dominante cardio adaptées à l'activité. Pour la course, il y aura les balancements de jambes, les montées de genoux, le talon/fesse, le griffé et les sauts bipodaux et unipodaux, etc.
- La 3^e routine est une routine de renforcement pour la course et le trail constituée de renforcements des pieds, des chevilles, des jambes et du bassin, soit plutôt du bas du corps avec des exercices de pliométrie et d'équilibre. Je la programme 2 à 3 fois par semaine.
- La 4^e routine est une routine de gainage et d'abdominaux que je réalise également 2 à 3 fois par semaine.
- Et enfin une 5^e routine qui est une routine de renforcement complet avec des exercices polyarticulaires comme les burpees, le Traveling Maxercist et différents mouvements assemblés pour travailler l'ensemble du corps. Je réalise cette routine 2 fois par semaine.

Toutes ces séances, que ce soit à dominante cardio ou à dominante renforcement, seront à adapter en fonction de mes ressentis, de mon évolution et de leur faisabilité sur le long terme. Rien n'est figé et il faudra prendre le temps et le recul nécessaires pour analyser les différents types d'exercices, leur efficacité en fonction de l'avancement des progrès afin d'orienter au mieux l'entraînement.

Il y aura les séances de base à la maison, puis des déplacements en montagne (*Pyrénées et Alpes*) pour accentuer le travail sur des terrains plus exigeants et accidentés, en montée et en descente et permettre ainsi à mon corps et surtout à mes pieds de retrouver de la force, des sensations et de la proprioception. Quand arriveront les séances de plus forte intensité, je les placerai plutôt en montée ou sur le rameur quand je serai à la maison afin d'éviter les traumatismes plus fréquents à un certain âge. L'essentiel étant d'éviter de se blesser, que ce soit en entraînement ou lors de mes aventures.

Reste à développer un esprit sage et immobile, ce qui n'est pas le moindre des défis. Qui peut dire sans rougir qu'il n'a jamais renoncé à partir courir, à s'entraîner en disant « *oh non, il pleut ou il fait trop de vent ou je n'ai pas envie* » ? Personne ! C'est le moment de bascule entre ce que je dois faire et ce que j'ai envie de faire. C'est une excuse employée très fréquemment, celle que l'on dégage des dizaines de fois, mais dans notre quête de performance, il nous faudra sortir du confort quotidien et dépasser le cadre douillet de ce qu'il est possible de faire sans trop d'effort. Il est donc intéressant de réfléchir autrement et d'avoir un raisonnement inverse, et de cet effort naîtra obligatoirement un apprentissage. Comme si on avait en tête un mantra : « *Si je n'ai pas envie de le faire, c'est que je dois y aller, je vais apprendre quelque chose* ». Un esprit immobile se construit jour après jour grâce à 6 principes fondamentaux comme le sont les 6 principes fondamentaux de l'entraînement physique et technique que je peux brièvement rappeler ici.

1. **Le principe de la surcharge** qui nous dit que pour améliorer un facteur important de la performance, il faut le faire travailler en le surchargeant progressivement, c'est-à-dire avec des charges de travail qui se rapprocheront le plus possible des capacités maximales dans le domaine précis.
2. **Le principe de la spécificité**, car il n'existe pas de séance d'entraînement qui développe en même temps tous les facteurs de la performance, ce qui implique que chacun d'entre eux doit être travaillé spécifiquement.
3. **Le principe de la progression**, car pour continuer à progresser, il faut adapter la surcharge aux nouvelles capacités d'entraînement. Ceci pour éviter l'accoutumance qui se traduit à terme par une stagnation.
4. **Le principe du transfert** nuance un peu le principe de la spécificité et permet de régler quelques détails de chaque séance. Certains effets ou bénéfices de l'entraînement spécifique d'un facteur de la performance peuvent se répercuter sur un ou plusieurs facteurs à des degrés moindres.
5. **Le principe de l'alternance** qui nous dit qu'outre qu'il faut varier les plaisirs, il faut également se reposer entre 2 périodes intenses. Alternier les séances spécifiques et les séances de récupération permet de continuer à s'entraîner en laissant une partie du corps et de l'esprit au repos. Ceci évite le surmenage et la saturation psychologique. Cette alternance peut se manifester de différentes manières.
6. **Le principe de la surcompensation** qui nous indique que la fatigue (*La fatigue normale et non le surentraînement*) disparaît plus rapidement que les effets de l'entraînement. La surcompensation constitue donc l'activité de toutes les cellules de l'organisme qui, sollicitées de façon importante, tendent dans la phase de récupération, à se reconstituer et dépasser leur niveau initial, au préalable de la sollicitation.

Pour l'esprit, on retrouve ces 6 principes de base qui nous rappelleront en permanence notre engagement, notre exigence et notre rigueur, qui doivent toujours se situer en adéquation et à la hauteur de nos rêves et de nos objectifs.

1. **Le principe de la décision** qui nous rappelle que la motivation peut devenir notre pire ennemie, qui par sa nature même, va et vient et peut toujours finir par disparaître au plus mauvais moment. Il s'agit donc de retirer la motivation de l'équation et d'agir avant que l'esprit ne cherche à négocier. On arrête d'attendre d'avoir envie de faire les choses. On décide une seule fois de ce qui va se passer, on bâtit et on écrit son programme et on le suit à la lettre. Pour moi, quand les séances sont décidées, je les réalise même si elles peuvent être modifiées en fonction de paramètres liés à la performance.
2. **Le principe de l'automatisme** pour rendre le fait de commencer totalement automatique. L'entraînement est organisé à l'avance pour que le 1^{er} pas ne demande aucune décision difficile. Vous faites bouger votre corps avant que votre esprit ait la chance de demander si vous en avez envie. Le corps fonctionne en pilote automatique, car le corps n'a pas d'émotions, pas d'humeur, pas de mauvais sentiments et fait ce qui doit être fait. Les habitudes du corps doivent devenir beaucoup plus fortes que les efforts de volonté. La maîtrise de soi doit vivre dans le corps et non dans l'esprit.
3. **Le principe de l'inconfort** est l'entraînement lui-même. Le but n'est pas de faire en sorte que les choses difficiles paraissent faciles, mais d'arrêter de traiter l'inconfort comme quelque chose qui ne va pas. Quand l'inconfort frappe à la porte, nous le reconnaissons immédiatement comme la marque de la limite de notre croissance. On n'essaie pas de forcer les choses en utilisant seulement la force de la volonté, mais nous continuons tout simplement. La voie intérieure qui veut arrêter ne reçoit aucune réponse de notre part et le simple fait de continuer est déjà notre pratique principale. L'inconfort n'est plus là pour nous protéger, mais pour nous construire. On voit l'inconfort comme un sage professeur et non comme un ennemi mortel.
4. **Le principe de la constance est le seul véritable génie. La constance, au fil du temps, produit** quelque chose que le talent, l'intelligence et la motivation ne peuvent pas produire dans aucun délai plus court. On ne mesure pas nos progrès de la semaine en les comparant à la taille de notre ambition finale. On mesure nos progrès en les comparant à l'endroit où on en était il y a 6 mois. Les jours où rien ne paraît changer ne sont pas des jours perdus, ce sont les jours fondateurs de notre base, ceux qui sont sous terre, qui ne se voient pas, mais qui rendent l'édifice indestructible. Laissons la constance s'accumuler pour former une chose que seul le temps peut créer.
5. **Le principe de la douleur** consiste à construire un esprit qui ne voit pas la douleur comme une raison de s'arrêter. Nous cessons de traiter la douleur, la souffrance ou la fatigue comme une raison valable de s'arrêter. On construit un esprit tellement concentré que la mauvaise humeur du matin devient sans importance pour le résultat de la journée. L'esprit qui ne bouge pas est un état rare où l'esprit et le corps ne discutent plus. L'esprit arrête de surveiller l'état du corps et d'ajuster son énergie en fonction de cela. Il a simplement arrêté de recevoir le signal de la douleur extrême comme une chose importante. Il n'ignore pas la douleur, ni même la souffrance, mais il arrête de les utiliser comme une raison pour arrêter d'avancer. Le concept d'abandonner n'existe plus.
6. **Le principe de la discipline n'est pas un comportement que l'on pratique de temps en temps,** mais une identité profonde et enracinée grâce à laquelle nous nous transformons. On arrête de traiter la discipline comme un élément que l'on veut essayer de développer et on commence à la traiter comme un élément que l'on est tout simplement. La discipline n'est plus ce que nous faisons, mais ce que nous sommes. Nous devenons la discipline elle-même et notre identité façonne notre comportement, bien avant que notre comportement ne façonne notre identité.

(Au moment où j'écris ces lignes, mon deuxième entraînement de la journée est programmé à 17 heures et il est particulièrement copieux. 3 séries de 3 exercices de renforcement des hanches suivies de 10 exercices d'abdominaux enchaînés, puis 10 fois 500 m au rameur avec 1 mn de récupération entre chaque, et 3 séries de 5 exercices de renforcement isométrique pour terminer. 2 heures de programme planifié. Étant pris par mon écriture, je n'ai pas forcément envie de quitter mon écran, mais à 17h00 et non pas 01, je suis prêt pour la séance. Le seul mauvais entraînement, c'est celui que l'on ne fait pas sans raison valable. Et écrire, même si c'est également une passion pour moi, n'est pas une raison valable pour louper un entraînement programmé.)

La préparation d'un esprit sage est un long parcours, car on sait que c'est la sagesse qui en toute occasion fait réussir les hommes. On sait, en effet, que la sagesse ne commet jamais de faute, qu'elle agit forcément bien et qu'elle atteint son but, autrement ce ne serait pas la sagesse. Mais la préparation d'un esprit immobile est tout aussi longue et difficile, où les habitudes deviennent beaucoup plus puissantes que les efforts de volonté et permettent d'acquérir une discipline mentale absolue. Cela demande un renforcement constant, de multiples défis quotidiens progressifs et l'élimination, pas à pas, de tous les chemins de résistance.

C'est ce que nous recherchons tous, c'est le meilleur rendement entraînement/progrès. Cette efficacité est dépendante de notre capacité de jugement au cours de notre entraînement ; c'est-à-dire savoir remettre une répétition, augmenter l'intensité, ajouter ou enlever un jour de repos, sans que ces décisions soient dictées par nos faiblesses mentales ou les fluctuations de notre détermination, mais par la question : « *Est-ce que je suis toujours efficace par rapport aux objectifs de ma séance ou de mon cycle ?* » Ce curseur d'efficacité qui navigue le plus souvent entre le qualitatif et le quantitatif ne sera pas au même niveau dans une séance de « *volume* » qu'au cours d'une séance de « *renforcement* » ou de « *technique* » ! Comment savoir si on est encore et toujours efficace ?

Revenons alors au but initial de l'exercice. Par exemple, on est sur une séance de pliométrie et on commence à multiplier les erreurs d'approximation et de concentration. On n'est donc probablement plus dans la consigne ! Ou encore : nous travaillons le volume, le but est de courir énormément, alors je continue jusqu'à n'en (vraiment) plus pouvoir... Il y a ce dicton qui dit : « *Rien n'est jamais fini, sauf pour celui qui abandonne.* » Plus que jamais, il faut garder ce leitmotiv en tête et s'accrocher au chemin coûte que coûte ! Si on commence à détourner notre attention et à se focaliser sur nos jambes fatiguées, sur le cœur qui monte ou quelque autre épreuve que l'on vient de surmonter, c'est qu'on abandonne. Or tant qu'on est sur le chemin, on joue encore !

Même dans l'agonie la plus totale, tant que l'on est dans l'action, il faut avoir la détermination d'aller vers l'objectif que l'on s'est fixé. Si on commence à avoir un discours interne négatif « *je n'y arriverai jamais* », on est rapidement submergé par nos doutes et sanctionné par l'arrêt qui, lui, est irrévocable ! Savoir qu'une aventure ambitieuse, qu'un rêve qui te fait peur peut être jalonné d'échecs est déjà le début de la solution, mais comment garder le cap face à ce sentiment ? À quel point peut-on encaisser les coups avant de rendre les armes ?

C'est forcément le moment de citer Nelson MANDELA et cette phrase légendaire : « *Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends.* » Dans ces moments difficiles, et il y en aura bien plus que souhaités, c'est la détermination qui fera la différence, la capacité de notre équilibre cœur/corps/esprit à continuer de tracer la route vers l'objectif. La détermination peut assez vite se dissoudre face aux obstacles. Prendre le dessus sur un échec ou une contre-performance, c'est aussi savoir en tirer les bons enseignements pour modifier, ajuster et ne pas reproduire. Et s'il peut être facile de porter son attention sur de « *gros échecs* », il faut aussi être attentif aux petites défaites du quotidien : une séance bêtement ratée à l'entraînement ou un essai lâchement abandonné ne doivent pas passer inaperçus lorsque l'on vise notre haut degré de performance.

La progression est un long fleuve intranquille et incertain. Nous aurons toujours en tête de vouloir tirer les bénéfices de nos entraînements, le fameux retour sur investissement ! Une chose est sûre, la progression ira toujours moins vite que ce que nous aimerions et l'impatience peut prendre le pas sur la poursuite de l'effort. « Ça fait trois semaines que je m'entraîne franchement et je ne vois pas la différence ! » C'est normal, car notre aventure ne sera jamais linéaire, et c'est cela qui lui donne son caractère incroyable et les besogneux seront d'une manière ou d'une autre récompensés. Il n'y a jamais trop de questions à se poser, si nous nous interrogeons, c'est que nous essayons de comprendre et cherchons à avancer dans notre aventure. Pourquoi ? Comment ? Qui ? À quel moment ? Plus nous connaissons tous les détails de l'histoire, plus nous serons aptes à évoluer dans cet univers. En course et en entraînement, notre curiosité et notre faim font de nous de meilleurs joueurs. Mais comme à chaque fois, il y a un temps pour tout, un temps pour se poser des questions et trouver des réponses, et un temps pour agir. L'entraînement, c'est difficile ; atteindre son meilleur niveau de performance, c'est très difficile, et vouloir réaliser des objectifs élevés quel que soit notre niveau l'est tout autant. La concrétisation d'un projet tient à d'infimes détails, quelques millimètres, alors n'imaginons pas qu'on va nous l'offrir sur un plateau. Il faudra aller le chercher, batailler, travailler et livrer non pas un mais des combats, encore et toujours ! Tous les jours, à chaque entraînement, chaque course, chaque mouvement, du premier jusqu'au dernier. C'est cette hargne au quotidien qui construit les succès à venir. « *Des efforts, sans cesse des efforts* », disait Aimé JACQUET. Eh oui, le voyage vers les rêves ressemble davantage à un parcours du combattant, mais gardons en tête que chaque combat que nous ne livrerons pas, ce sera autant de pas en avant vers l'objectif final que nous ne réaliserons pas. Dans un tel effort constant, il est important de planifier son entraînement. Or, planifier son entraînement, c'est dresser sa liste de courses pour préparer le festin. Si on va au supermarché sans cette liste, on oubliera sûrement des ingrédients, on achètera des choses inutiles, voire on improvisera en fonction des promos ou des têtes de gondole aguicheuses. Donc, on prend le temps de dresser des listes pour être sûr de penser à ce qui est important sans rien oublier.

Planifier son entraînement, c'est identique, il s'agit de répartir sur le cycle tous les ingrédients nécessaires pour atteindre l'objectif. Ce qu'il faut garder en tête, c'est une marge de manœuvre pour ajuster au jour le jour ce que nous avons prévu. Une fois au supermarché, vous ne trouverez peut-être pas votre marque préférée de steak végétal, mais en sortant avec notre caddie, on devra avoir de quoi cuisiner notre festin. Planifier ne nous fera pas progresser, mais nous donnera l'assurance d'avoir tous les ingrédients en notre possession pour avancer dans l'aventure. Et surtout de bien faire les choses ! Avec qualité, car il est souvent préférable de faire moins, mais bien. Il est hautement salvateur de cultiver l'exigence du « faire mieux ».

Malgré tout, dans l'entraînement, quelques essais de qualitatif ne suffiront pas à progresser et il faudra y ajouter de la quantité d'effort et du volume pour que notre corps, notre cœur et notre esprit s'entraînent et se préparent à en faire toujours plus. Cependant, il faut bel et bien conserver cet objectif de qualité dans notre course et dans l'efficacité de nos séances. Dans tous ces ingrédients importants pour progresser, il y en a des essentiels dont je n'ai pas encore parlé, comme le sommeil, le repos ou la nutrition. Considérons le sommeil comme un point clé de la récupération aussi bien physique que mentale. Au cours de la nuit, de nombreux processus s'activent pour restaurer les dommages engendrés par nos entraînements de la journée : réparation de la peau, renouvellement de nos os, régénération des tissus musculaires et élimination des toxines accumulées, mais aussi assimilation des compétences acquises en action... On doit vraiment avoir en tête que plus notre sommeil sera optimum, plus notre récupération sera de qualité, et plus l'entraînement du lendemain sera lui aussi d'un niveau supérieur ! En dormant, on contribue à réduire la fatigue musculaire, nerveuse et immunitaire, et on renforce également les apprentissages de la journée grâce à l'action du cerveau qui, lui, n'est jamais au repos...

Pas mal ! Bien dormir, c'est conclure, mettre le point final à son entraînement de la journée. Là encore, j'ai engagé de nouveaux processus pour améliorer la qualité de mon sommeil, comme me coucher tôt et à des heures régulières, ajouter des exercices d'étirements et de relaxation au préalable du coucher, avancer l'heure du repas du soir et surtout modifier ma position pour dormir qui était loin d'être idéale (je dormais sur le ventre), pour une position sur le dos. Ces changements sont forcément difficiles mais nécessaires pour évoluer car bien dormir, c'est bien s'entraîner.

Et le plaisir dans tout cet environnement de travail ! Plaisir, ce mot est sans contexte possible dans les plus importants, voire le plus important... Il n'y aura pas de performance, de qualité ni d'efficacité dans notre entraînement s'il n'y a pas de plaisir, s'il n'y a pas ces petites étoiles qui rendent l'entraînement et le chemin magiques ! Je ne parle pas du plaisir de gagner ou de faire un record, encore moins de se faire applaudir ou d'avoir sa photo dans le journal. Je parle du plaisir de l'effort, de forcer, d'endurer, de répéter, de cette inconditionnelle satisfaction de sentir la fatigue qui consume votre corps tout entier, et de cette sensation d'avoir tous les muscles fourbus et harassés tout en ayant la sensation d'un bien-être, comme si le cerveau en redemandait encore et encore. Si, comme pour moi, l'entraînement est un jeu, vous allez adorer ! Vous l'aurez compris, courir, faire du renforcement musculaire doit rester un jeu, un jeu que vous aimerez par-dessus tout. Et si à un moment donné, on veut une progression significative de notre niveau dans la discipline que l'on pratique, il faut forcément changer de mode et se donner les moyens de nos ambitions, tout en préservant et en maintenant un haut degré de plaisir. C'est fondamental pour durer au-delà des années qui s'enchaînent à la vitesse du vent.

C'est pourquoi j'ai également parsemé mes cycles d'entraînement de moments privilégiés qui me sortent de l'ordinaire, et qui me font kiffer, comme on dit dans certains milieux. Il y a les incontournables tours en montagne que j'apprécie particulièrement et qui permettent en parallèle un entraînement efficace. Pour cette année, j'ai planifié un 8^{ème} tour du Mont-Blanc, référence absolue et indiscutable pour moi permettant de situer mon niveau, puis un premier tour du Queyras avec mon épouse et un tour des Écrins et de l'Oisans pour des nouveaux chemins de randonnée et de course, en finissant par un tour des Alpilles plus au sud, avec mon fils, j'espère. Il y aura également les visites de grandes villes étrangères que je parcours en courant et qui sont souvent pour moi des moments d'intenses découvertes, comme j'ai pu le faire tout au long de mes années de course dans de multiples villes et notamment à LONDRES (parcours du REGENT'S CANAL entre CAMDEN TOWN, KING'S CROSS et la pittoresque LITTLE VENICE ainsi que la découverte complètement par hasard au gré de mes pérégrinations de PRIMROSE HILL, cette colline qui permet de profiter d'une vue spectaculaire sur LONDRES) ainsi qu'à EDIMBOURG où le parcours en courant de la vieille ville médiévale et de l'élégante nouvelle ville géorgienne avec jardins et bâtiments néoclassiques est un régal, qui en plus se termine par un peu de trail au cœur d'HOLYROOD PARK et de son imposant pic qu'est ARTHUR'S SEAT. QUÉBEC avec son Vieux-Québec et ses fameuses plaines d'ABRAHAM et MONTRÉAL avec son fameux MONT ROYAL sont également des villes fantastiques pour des coureurs ou des traileurs. Quand je suis dans une grande métropole, j'adore me lever à l'aube, vers 5 heures du matin, pendant que la ville dort encore, que la circulation est faible, pour parcourir en courant les endroits emblématiques de la ville. À ce moment-là, seuls les services de nettoyage sont en action et essaient de camoufler les stigmates de la vie nocturne de certains quartiers, et je vois ainsi la ville se réveiller doucement et progressivement monter en tension. Que ce soit en montagne ou en plein milieu urbain, je reconnais à chaque instant le privilège incroyable que nous avons, nous coureurs, de parcourir ces lieux qui, associés à notre sueur, en font des moments uniques qui restent à jamais gravés, non seulement dans notre esprit, mais également dans notre cœur et notre corps. Des instants que l'on voudrait qu'ils ne finissent jamais. Et je ne vous parle pas du plaisir du petit-déjeuner vers 8 heures après l'effort et la douche, car là cela serait vraiment indécent.

C'est la raison pour laquelle, cette année, environ 1 mois avant notre aventure parisienne, nous irons user nos chaussures de course à BUDAPEST (avec des parcours marqués par les rives du Danube, l'île Marguerite, le pont des Chaînes, les collines de BUDA et les vastes parcs urbains), BRATISLAVA (parcours combinant les monuments urbains emblématiques avec des sentiers au bord du Danube du palais GRASSALKOVICH au PONT VIEUX), VIENNE (parcours sur l'île du Danube, au bord du canal, au sein des vignes de Vienne, de Schönbrunn, des jardins du Belvédère ou au TÜRKENSCHANZPARK) et PRAGUE (parcours au sein de la vieille ville, du quartier de MALA STRANA, de la colline du château, les rives de la VLTAVA ainsi que le parc LETENSKA et le parc PETRIN).

On peut voir au travers de ces lignes d'écriture, que la réalisation d'un projet qui nous tient à cœur et qui fait partie de la vie que l'on a choisi de vivre se doit d'être tapissée de moments ordinaires et extraordinaires, de moments de travail et d'efforts, mais également d'instantanés de plaisir, de joie et de partage. Aussi important que soit notre objectif, aussi grand que soit notre investissement pour l'atteindre, aussi courageux que soient les moyens de sa mise en œuvre, il ne faut jamais perdre de vue que la course à pied reste une passion. Que l'on rêve de parcourir le monde, simplement de faire de gros progrès ou de vivre mieux, tout ceci doit rester un jeu, un jeu auquel on adore jouer. À aucun moment, l'enjeu ne doit dépasser le jeu. Le simple fait de nous déterminer des objectifs et par la suite de persévérer pour les réussir nous fait grandir automatiquement, mais nous resterons le même homme ou la même femme avant et après, dans l'échec comme dans la réussite. N'oublions pas qu'il s'agit juste de faire de notre chemin de vie un chemin plus ou moins long, qui doit nous rendre heureux et être constellé d'étoiles et d'émotions.

Quand viendra la fin de l'automne, il sera alors le temps de préparer mon hibernation et c'est à ce moment que je me remettrai à écrire pour décrire les moments vécus lors de ce 2^e semestre 2026 et définir la suite de mon projet « Courir le Monde » en poursuivant l'étape « Courir la France » pour l'année 2027. Je ne manquerais donc pas de vous partager mon inventaire 2026 et de vous transmettre les objectifs pour 2027.

Et avant que je ne parte m'entraîner, souvenons-nous à chaque moment que même si le passé doit éclairer notre futur, ne regardons pas derrière, car ce n'est pas là que nous allons.

« And don't forget, when I run, I see the lights in your eyes »

Louis FOUQUET

Le 18 juin 2026

