

**(Entraînement) Chronique**

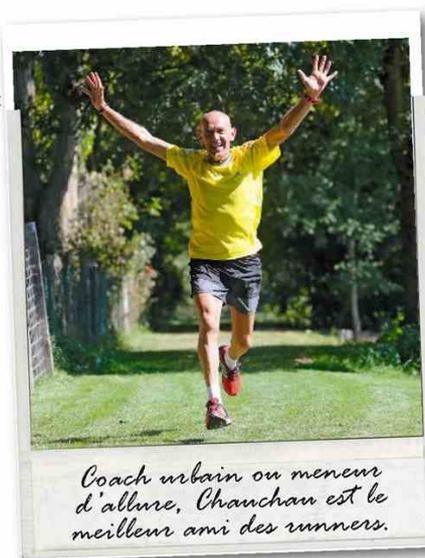
**Dominique Chauvelier**

# Mon cher champion

Quand il ne joue pas les coachs de luxe, rien n'amuse plus Chauchau que de courir aux côtés d'anonymes passionnés. Brèves de peloton...

**Chers lecteurs**  
 Chaque mois, posez vos questions à Chauchau :  
 • En envoyant un mail à [redaction@jogging-international.net](mailto:redaction@jogging-international.net) en précisant dans l'objet du mail "Mon cher champion".

L'été, ils foulent le sable chaud, ils font crisser les feuilles mortes en automne et, l'hiver venu, slaloment dans les rues entre des piétons frigorifiés. Ils sont partout, les migrants du running. Trottoirs, parcs, sous-bois, aucune frontière ne les arrête. Nous serions ainsi près de neuf millions de bipèdes à suer nos peurs et nos angoisses pour un bien-être assuré. Et ça blogue, ça tweete, ça facebooke... Narcisse run, les sociologues sont dépassés! La bourse du running est au plus haut, investissez dans l'effort et ce seront des dividendes distribués à long terme. Quant à moi, ma vie me permet de passer d'une action à risque "Bolt" en commentant (sur Eurosport) son run pékinois flashé à près de 50 km/h, puis, quelques jours plus tard, de jouer la sécurité en me noyant dans le flot de coureurs anonymes, coach urbain pour une communauté de runners ou meneur d'allure 3 heures au marathon pour des coureurs en quête de performance. Je me délecte de ces diverses ambiances, et même si courir à des allures "lentes" n'est pas pour moi naturel, mon esprit est tellement occupé par d'autres



Coach urbain ou meneur d'allure, Chauchau est le meilleur ami des runners.

considérations que mon corps s'adapte sans problème. Des visages, des couleurs, des bénévoles, des paroles, des heureux, des sérieux, des rigolards (au début!) me font oublier que je suis en train de courir mécaniquement. Il y a l'ancien (« Tu te souviens? On s'est vus à New York en 1995! »), la néo-joggeuse qui aimerait comprendre le lexique running (« Les lièvres sont partis trop vite? »), le coureur Terminator (« Mes jambes tournaient toutes seules puis j'ai explosé au 30<sup>e</sup> »), le coureur accidenté (« J'suis rentré dans le

mur »), le runner alcoolique (« Il faut boire avant d'avoir soif »)... Il y a le fan (« Je cours avec les mêmes chaussures que Benoît Z, elles arrachent le bitume! »), le modeste (« J'ai couru le marathon en 4 heures moins le quart »), l'intellectuel (« J'attends toujours trop le dernier moment pour tout donner, et quand c'est le moment, il est trop tard et je ne peux plus tout donner... »), le coupable (« A chaque fois je m'en veux »), le naïf (« Tu cours en quoi? - Ben en short! »), le tordu (« Puis-je faire des lignes droites en virage? »)... Et tous ces débutants qui vont au bout d'eux-mêmes : « Il y a ceux qui l'ont fait et il y a les autres, c'est sûr! » ; « Tu ne peux pas en parler sans l'avoir fait » ; « C'était dur, mais dur, comme... comme rien. Ça ne ressemble à rien comme dureté! » A nous entendre, un quidam amusé pourrait nous dire : « Eh vous, vous ne gagnez plus votre vie, vous la dépensez! » Et nous, coureurs, de lui répondre par un grand éclat de rire : « La vie c'est fait pour ça! »

**Dominique CHAUVELIER**, 58 ans, 4 fois champion de France de marathon, médaillé européen, sélectionné olympique, record 2h11mn24s.

**Une question pour Chauchau?**

**Les étirements, on les fait avant ou après l'entraînement?**

**THOMAS MONCHART**

« Cher Thomas, Si, le matin, un déverrouillage est le bienvenu, la séance d'étirements proprement dite s'effectuera après les sorties en endurance. Consacrez-y 15 mn (gainage, psoas...) de manière régulière. Je les déconseille en revanche après les séances qualitatives (VMA) : les fibres musculaires ayant déjà été très sollicitées, laissez le soin à votre organisme de récupérer, d'assimiler et de mémoriser cet effort intense sans rajouter du stress. Un léger retour au calme à allure lente suffira pour ce type d'entraînement. »

**SON AGENDA COURSE DU MOIS**

- 1<sup>er</sup> NOVEMBRE  
 « Marathon de New York. »
- 7 NOVEMBRE  
 « Animation sur le marathon Nice-Cannes. »
- TOUS LES MARDIS SOIR  
 « Coaching Paris Inn Group. »