

L'abandon

Un acte fondateur ?

Par Jean Claude Banfi – Photos : T. Sourbier

Abandonner une course est-il un acte infâmant ? pour son ego, sans doute un peu. Mais s'il est analysé en profondeur et sereinement, l'abandon peut être source d'enseignements, destinés à ne pas commettre les mêmes erreurs plus tard. Explications...

Fin août 2016, Chamonix, Fort de la Platte, 40°C. Les concurrents de la TDS sont confrontés à des conditions particulièrement difficiles. Vu de l'extérieur, le tableau évoque plus « le radeau de la méduse » que la charge de la cavalerie. Les abandons se comptent par dizaines.

Les coureurs de mon groupe d'entraînement ne sont pas épargnés. Les débriefings dans la voiture sont complexes et me donnent matière à rédiger un article.



Commençons par un inventaire des causes possibles :

Une préparation insuffisante.

Souvent d'ailleurs, il s'agit d'abord d'un choix de course inadapté. Il est facile de cliquer sur « enter » et de s'inscrire à un ultra. Il est plus difficile de faire face aux contraintes de la préparation. Un coureur habitant en plaine, inscrit à un 160 kilomètres fin août avec 10 000 mètres de D+, devra « obligatoirement » organiser les vacances de la famille dans un endroit montagneux. Donc conseil numéro un, avant de valider votre inscription, assurez-vous que vos contraintes (pros, familiales, etc.) sont compatibles avec l'objectif choisi. Un autre aspect du problème, apparu dans les dernières années, est l'aspect aléatoire de l'inscription dus aux tirages au sort...

Les problèmes digestifs

C'est la cause numéro un. Je vous laisse relire les articles d'Antony Berthou sur le sujet. Simplement, il semble que les troubles gastriques et intestinaux sont la conséquence de l'alimentation en course (ou du manque d'alimentation/hydratation), de l'alimentation les deux jours précédant la course (souvent à cause d'une alimentation trop riche la veille du départ), d'un déséquilibre chronique (il ne se manifeste pas au quotidien mais se réveille lors du manque de perfusion à l'effort dû à l'utilisation musculaire des masses sanguines). Dans certains cas « chroniques », il est intéressant de croiser l'approche nutritionnelle à une « préparation mentale » qui visera à gérer la gestion du stress pré-course.



La gestion de course

Le plus classique est le « parti comme un lion, fini comme un ... » que chacun (ou presque) a déjà testé. L'allure trop rapide lors des premières heures épuise les réserves de glycogène et les ressources musculaires, laissant le coureur sans énergie lors des dernières heures de course. Cet aspect peut être chronique chez certains (ils reproduisent la même erreur à chaque fois). Il faut parfois un « monstre » comme le Tor des Géants ou l'Echappée Belle dans des conditions caniculaires pour que les coureurs acceptent de tester (et valident) une stratégie plus conservatrice.

Faire passer la compétition avant la gestion

Cette « erreur » se produit plus facilement dans les courses « objectifs » qui sont reconnues comme les plus importantes. Le coureur se retrouve alors à la bagarre (avec d'autres coureurs ou avec son tableau de passage) et commet l'erreur de se focaliser sur le classement provisoire ou sur temps de passage à un endroit précis. En faisant cela, il délaisse sa gestion de course en termes d'allure et/ou d'alimentation. Un coureur du groupe a tout simplement shunté le ravitaillement du lac Combal lors de la TDS 2016. De façon inconsciente, il a considéré que le temps nécessaire à remplir ses bidons allait être trop important et a gagné 20 places d'un coup. Il arrivera à Bourg Saint Maurice en ayant bu 1 litre sur 5 heures de course. Sa course s'arrêtera une heure plus tard au Fort de la Platte. En trail et encore plus en ultra trail, c'est la gestion de course (en particulier le couple intensité/alimentation) qui fait la performance. Le classement final n'est que la conséquence d'une bonne gestion de course, celle qui va permettre d'optimiser les ressources du coureur à un instant précis. →



Le décalage entre les attentes et la réalité

Ce décalage peut prendre plusieurs formes: Le terrain ne correspond pas à ce à quoi je m'attendais. Lors de la première édition des 100 miles du sud de la France, certains coureurs ont été surpris par la technicité du parcours. Cela a suffi à « ouvrir une brèche mentale » dans laquelle l'esprit s'est engagé. Les péripéties de course peuvent conduire au même résultat: une météo qui n'est pas celle attendue, un résultat à mi-course qui n'est pas celui espéré, une course qui se passe moins bien que ce que la préparation laissait présager...

Le péché d'orgueil

Le coureur se rend compte qu'il ne réalisera pas le résultat espéré et d'un coup, toute cette aventure lui paraît futile. Pourquoi résister à la douleur, à la fatigue si la reconnaissance correspondant au résultat sera absente? Le rôle de l'entourage sera alors de le faire basculer vers un autre objectif, comme par exemple l'acquisition d'expérience ou la réalisation d'objectif secondaires.

La blessure

On voit de tout sur les ultras: sur la Barkley, j'ai soigné un concurrent qui s'était entaillé profondément la fesse en tombant sur une boîte de conserve (un médecin ne l'aurait jamais laissé partir); on a vu une concurrente se faire une entorse au genou à Saint Gervais et abandonner à Vallorcine, 100 km plus loin; on a vu des coureurs finir le Tor des géants avec une pneumonie... Le rôle de l'entourage est primordial. Il ne faut pas hésiter à faire abandonner un athlète dont l'intégrité physique est menacée. Souvent plus facile à dire qu'à faire...

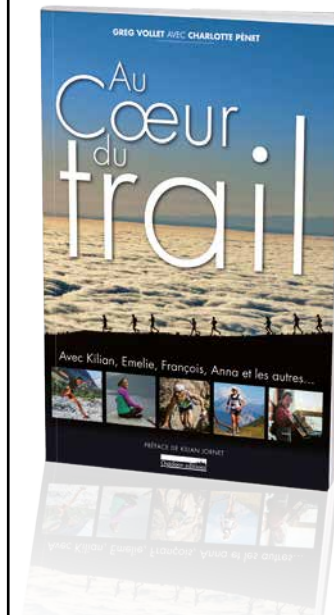
C'est le syndrome du stylo rouge lors de la dictée. 5 fautes, zéro, rien à garder, circulez !

En France, notre système scolaire sanctionne l'échec. C'est le syndrome du stylo rouge lors de la dictée. 5 fautes, zéro, rien à garder, circulez. On a parfois tendance à réagir de la même façon lors de l'abandon sur un ultra. En fait certains abandons peuvent être extrêmement formatifs. Il faut parfois payer pour apprendre. Je considère que l'apprentissage correspond à une infinité d'aller et retour entre la théorie/ la pensée et la réalité du terrain. Chaque expérience vient valider/ invalider une hypothèse et permettre d'en émettre une nouvelle. On apprend donc en mesurant l'écart entre l'hypothèse et sa validation. Le problème réside alors dans la pertinence de l'analyse. Prenons un exemple: en 2013, je cours l'ultra trail du Beaujolais avec Jean Paul. Au 40^{ème} kilomètre, au ravitaillement, je l'aide à remplir sa poche à eau. Hors celle-ci est pleine (il manque moins de 20 centilitres). Jean Paul est blanc, il grelotte alors qu'il fait 30 degrés. Lorsque je lui parle de son alimentation, il me parle de sa semaine de travail qui a été difficile et du manque de sommeil des derniers jours. Un demi-litre de boisson de l'effort et deux barres énergétiques plus loin, il a retrouvé un teint plus rassurant et 3 km/h de vitesse supplémentaire. Tout ça pour dire que l'abandon sur un ultra peut très bien être un acte fondateur à condition d'analyser correctement la cause. Ceci permet de travailler différemment, de modifier le cap et de valider les modifications lors de la course suivante.

Pour terminer, je vous présente le syndrome des babouchkas. En 2012, je fais l'assistance de David sur le grand raid 73. Nous avons commencé à collaborer quelques mois auparavant et David sort d'une série d'échecs. Nous avons convenu d'un départ prudent. Au bout de deux kilomètres, David mène la course devant Jules Henri Gabioud. Bizarrement, au bout de 5 heures de course, il est victime d'un coup de moins bien qui va durer 2 heures et finit très bien la course. Le débriefing n'est pas très compliqué, tant il est évident que c'est la gestion de course qui est responsable du coup de pompe. Seulement, la gestion de course n'est que la plus grosse des Babouchkas. Je me rendrai compte plus tard que l'alimentation (2ème babouchka) a représenté un problème important et qu'il est indispensable de mettre en place des exercices de gestion des émotions et de visualisation (3ème Babouchka). Tout ça pour dire que la définition précise des causes d'un échec n'est pas toujours facile, même si parfois une explication semble évidente. Et sans analyse pertinente, impossible de définir correctement les axes de progrès. C'est parfois dans ces moments-là qu'un avis extérieur peut faire gagner un temps précieux! ●

OFFRE PROMO

AVEC LE CODE : TRAIL119



FRAIS D'ENVOI OFFERTS ET

-5%

SUR LE PRIX DE VENTE

Au Cœur du Trail

Greg Vollet

Qu'est-ce qui fait battre le cœur du trail ?
Devant l'engouement croissant, Grégory Vollet tente de répondre à cette question.



Valable sur :
<http://boutique.outdoor-editions.fr>
jusqu'au 31/12/2016