

## Coup de gueule d'un observateur et entraîneur sportif

(première partie)

LAURENT CARRAUX

Le thème est rarement abordé frontalement : sujet délicat, puisque le sens de la pratique et l'image renvoyée ont plutôt trait au mouvement, à un poids sain et à la santé. Il s'agit ici d'un appel personnel à une prise de conscience des sportifs amateurs pour qu'ils envisagent leur pratique en l'axant sur le plaisir, le maintien de la forme et de la santé, car « mieux vaut prévenir que guérir ».

Naturellement, ces lignes représentent mon image d'une pratique harmonieuse du sport, en aucun cas une vérité universelle. Chacun doit trouver son équilibre, connaître ses objectifs et les raisons de ses propres sacrifices. Je désire juste ici soumettre une base de réflexion pour aider chacun à une pratique de ses loisirs respectant son propre corps, mais aussi son entourage familial et professionnel.

Dans le monde sportif de ces dernières années, des dérives comportementales s'installent progressivement dans le gros des pelotons. Le sport populaire ou, plus précisément, le sport qu'on devrait pratiquer pour la santé, pas pour la performance, prend une importance exagérée dans la vie quotidienne. Ces dérives résultent sûrement de la démocratisation des activités sportives et d'un accès facilité aux informations de tout genre (technique, matériel, nutrition etc.), mais celles-ci ne sont généralement pas comprises dans le contexte s'y référant.

Contrairement au discours de certains entraîneurs critiquant les informations trouvées sur internet, je dirais qu'à peu près tout ce que l'on peut entendre et lire dans les médias et la presse spécialisée est vrai ; en revanche, tout est toujours expliqué pour un cas précis : ne surtout pas prendre ces vérités pour des notions fondamentales, ne jamais appliquer une recette sans avoir analysé dans un premier temps si nos objectifs principaux correspondent et nécessitent de tels sacrifices.

Pour la plupart d'entre nous, 100€ ou 350€ dans un peloton, quelques places gagnées ne sont pas très importantes. C'est le plaisir qui compte, le passage de la ligne d'arrivée et, surtout, de ne pas se blesser. C'est sur ce constat que je voudrais communiquer ma passion du sport populaire et inciter les pratiquants à utiliser la course à pied, le vélo et autres sports d'endurance au profit du bien-être et de la santé.

### La dérive du matériel (l'image sociale)

Pratiquant le triathlon, je suis toujours abasourdi devant le parc à vélo. C'est à qui expose le vélo le plus onéreux. Les *formule 1* des contre-la-montre ont leur place dans les premiers dossards, les coureurs nationaux ou internationaux, mais qu'en est-il dans les rangées « populaires » ? Des vélos à Fr. 10 000.- sont légion !

Certes en Suisse, le pouvoir d'achat est supérieur à celui de nos voisins européens mais cela ne justifie pas ce matériel. Si le triathlon est le loisir d'un directeur de banque, cela ne lui coûtera pas beaucoup. Le peloton n'est pas composé que de participants à revenu confortable, pourtant

on voit des vélos plus chers que la voiture familiale qui a amené le participant. En course à pied, on trouve aussi des coupe-vent à Fr. 400.-, alors que dans certaines chaînes de magasin, le même habit est dix fois moins cher. A-t-on déplacé l'image de la réussite sociale que représentait la voiture sur l'image de la réussite sportive ?

Pourquoi ces sacrifices matériels ? Oui, la passion de notre sport est légitime, mais les dépenses qui lui sont consacrées devraient être totalement assumées, sans créer de sacrifices familiaux, ni pour les enfants, ni pour les vacances. On a tout autant de plaisir sur un vélo *full-carbon* à Fr. 3 500.- que sur un vélo à Fr. 10 000.- La différence n'est que de quelques places sur la ligne d'arrivée...

### La dérive de la nutrition (l'orthorexie)

Dans mon entourage, je constate chez certains une maîtrise de leur nutrition. C'est positif d'avoir une alimentation saine, mais où est la limite entre celle-ci et l'orthorexie ?

Beaucoup de coureurs parlent d'une alimentation sans sucre. D'autres d'un régime sans gluten, d'une nourriture *paléo*, du *low-carb*, de chrono-

nutrition ou autres variantes. La plupart des sportifs comptent les calories, la quantité de protéines avalée, prennent des compléments alimentaires. On me parle de période de « sèche », de courgettes, brocolis et protéines en poudre. Après deux semaines de ce traitement, inutile d'essayer de discuter, les nerfs à fleur de peau, ces galériens de l'apparence n'acceptent plus la moindre contrariété et deviennent irascibles. J'ai même rencontré, lors d'une formation pratique, un homme partant faire la sieste au beau milieu des cours car, en manque de sucre, il ne tenait plus ses 100 kg de muscles.

Une amie m'a demandé un jour comment perdre encore 4 kg avant son marathon. Cette femme, d'une beauté remarquable, de corps harmonieux, ne pèse pas plus de 50 kg pour 165 cm. Perdre encore du poids nécessitait un effort très considérable et, dans ce cas, un danger pour sa santé. Pour gagner quelques minutes sur un marathon ! Ne visant pas un podium mais juste un chrono acceptable, une telle prise de risque n'est pas raisonnable.

A qui des régimes drastiques sont-ils vraiment nécessaires et à quel moment ? Les professionnels ? Non,

ceux-ci mangent simplement beaucoup afin d'avoir l'énergie nécessaire aux entraînements quotidiens. Je peux vous affirmer, ayant côtoyé des triathlètes internationaux en camps d'entraînement, que les assiettes du petit-déjeuner et du souper ne sont pas très diététiques. Mais on peut comprendre que, dans les dernières semaines de long mois de préparation avant une échéance annuelle, on affine sa condition avec une nutrition contrôlée.

Je vous donne rendez-vous au prochain numéro pour les sujets de l'addiction au sport et de l'excès de compétition... •

### « BIO EXPRESS »

Meilleur Suisse junior au saut-à-la-perche, a depuis pratiqué tous les sports possibles, récemment surtout le triathlon et le trail. Devenu instructeur de fitness et entraîneur.

Ayant lui-même connu des dérives destructrices, en observateur attentif il a découvert l'ampleur du surentraînement dans les pelotons et pose des programmes d'entraînement au profit de la santé et du bien-être dans une approche systémique de l'individu. »

# Le sport populaire et ses dérives

La Berra, trail du Mouret 2019.