

**Course à pied, le livre choc.**



**Jean-Luc Grisnaux**

# **Course à pied, le livre choc**



*« Toute ressemblance avec des personnes ou des situations existant ou ayant existé ne serait que pure coïncidence..... »*

*Merci à tous ceux qui m'ont inspiré....*



# INTRODUCTION

*« .....trouvé dans un classement ce week-end à quatre cents kilomètres d'ici..... »*

Voilà, la conclusion de ce premier livre est terminée. J'ai désormais une idée très précise du ton général et de l'organisation finale des idées retranscrites tout au long de ces quelques deux cents pages. Il me sera plus facile de les présenter !!!

Depuis des années, une petite quinzaine aujourd'hui, je cours. Comme la plupart d'entre vous je participe à des compétitions. Et je suis surtout un observateur averti !!!

Qui dit course à pied dit sport individuel d'abord, ce qui ne manque pas de mettre en avant et de développer des comportements individualistes. La mise en concurrence des individus n'arrangeant rien à cela, il faudrait être sacrément naïf pour imaginer le temps d'un footing que tout se passe pour le mieux dans le meilleur des mondes. Comme si chaque personne rencontrée était subitement devenue meilleure qu'elle ne l'est dans les autres compartiments de la vie. Honnête, sincère, humble, désintéressée, généreuse, altruiste, etc..... Que nenni !!!

### *Course à pied, le livre choc*

Personnalités plutôt « singulières », comportements réfléchis ayant pour but de donner l'image de ce que l'on aimerait être mais qu'on est loin d'approcher, attitudes et discours caricaturaux. Des côtés irritants, d'autres carrément pathétiques, la plupart donnant le sourire en tout cas.

Dans ce livre nul n'est épargné. Tout le monde en prendra pour son grade à un moment, certains plus souvent que d'autres et avec moins de « pincettes ». Si vous ne vous sentez pas moqué, c'est que vous n'avez pas encore suffisamment fréquenté les stades pour être touché(e) par la « maladie », ou que vous ignorez ce que votre façon d'être donne à penser aux autres. Les femmes ne sont pas oubliées, pas de sexisme, mais je n'ai qu'une trop maigre expérience (et je le déplore!) du vestiaire féminin et de ce qu'on peut y entendre au sujet des mâles ou des absentes.

Nul n'est épargné, et moi le premier, sans doute plus atteint que la « moyenne des pires », mais en revanche personne n'est visé et il faut bien le préciser. Aucune intention de nuire à quelqu'un n'a motivé cette écriture, qui de quelques lignes est passée à vingt, cinquante, cent puis deux cents pages, en évoluant tout naturellement quant à la teneur de son contenu.

Sans doute mon penchant marqué pour la dérision, le cynisme, l'humour sous toutes ses formes, aura donné à ce manuscrit un ton plutôt subversif. C'est dans mon caractère.



Bien que m'étant de temps à autre auto-censuré, j'ai conscience que le public qui me lira risque d'être un peu dérangé, surpris par le côté amoral de l'ensemble. Cela reste de l'humour et le message envoyé peut être contraire à ma pensée. Vous parcourrez donc, venons-en à l'essentiel, deux parties bien distinctes.

La première, avec une vingtaine de portraits ou plutôt de profils « typiques » et universels, dresse un état des lieux disons..... assez négatif du monde de la course à pied !!!

Vous y reconnaîtrez bien souvent quelqu'un que vous connaissez. Trouvez-y votre personnage, ou les similitudes avec plusieurs d'entre eux, vous aurez déjà progressé !!!!

La deuxième aurait pu s'intituler « Manuel de mauvais esprit à l'usage des compétiteurs. », ou bien encore « S'affranchir de toute forme de morale pour devenir un bon coureur. » Celle-ci regroupe pêle-mêle des éléments d'analyse tout à fait sérieux issus de mon observation minutieuse (!), des stratégies que je qualifierai de sounoises mais largement déployées en compétition pour préserver l'estime de soi et l'ego du coureur. Mais aussi et en grand nombre, toutes sortes de « combines », techniques, manœuvres pour déstabiliser l'adversaire et tirer parti de chaque situation. A ne pas appliquer au pied de la lettre !!!

*Course à pied, le livre choc*

95% de ce que j'expose vient tout droit de la réalité,  
que cela soit restitué fidèlement ou en grossissant le trait...  
Et c'est cela qui rend l'ensemble un brin troublant.....

# **I. PRESENTATIONS**

*Course à pied, le livre choc*

## 1. Le frimeur

C'est celui qui recherche le regard de l'autre et en a besoin pour se sentir bien. On le reconnaît de loin, mais avec moins de facilité tout de même qu'il y a quelques années, car cette catégorie compte de plus en plus de membres.

Elle est caractérisée par de nombreux codes vestimentaires : tenues souvent très moulantes et aux couleurs vives, accessoires inutiles et très coûteux, matériel ultra sophistiqué pour une utilisation minimale.

Le frimeur affectionne par exemple les tatouages et les bijoux. Certains spécimens peuvent être confondus avec des sapins de Noël si la date s'y prête et que leur tenue comporte un minimum de vert. Par temps gris ou sur les courses nocturnes le frimeur est le seul du peloton à s'élancer avec des lunettes de soleil noires sur les yeux. En été au contraire, lorsque la forte luminosité menace votre acuité visuelle, c'est le seul qui les porte sur le front. Si sa chevelure est suffisamment fournie, il peaufine son style en expérimentant différentes couleurs et « graphies », ou en usant abondamment de gel fixant. Sans doute a-t-il entendu dans une publicité que ce produit nourrit le cuir chevelu. Il se protège ainsi de tout risque d'hypoglycémie capillaire.

### *Course à pied, le livre choc*

Autre signe distinctif : 90% environ des coureurs fri-meurs sont atteints de problèmes de circulation veineuse et sont exposés à l'apparition de varices. Ne pas posséder de magnifiques bas de contention, c'est « has been » pour eux !

Dès qu'il apprend la sortie prochaine d'un produit innovant qui inonde déjà les pages publicitaires et les rubriques tests des magazines, le frimeur se précipite pour le commander et l'avoir avant tout le monde. La technologie qu'il transporte lui sert non pas pour sa pratique mais pour l'embellir comme un bijou et attirer l'attention sur lui, ou mieux, l'envie et la jalousie. C'est celui qui a des chaussures de trail à deux cents euros pour fouler la pelouse du stade, ou une montre étanche à mille mètres pour la garder sous la douche.

Le frimeur a une fâcheuse tendance à aller plus vite à l'entraînement si d'autres personnes sont présentes ou le regardent. Lorsqu'il raconte ses courses, il est un vrai héros luttant contre les éléments et les coalitions d'adversaires. A l'entendre, la grosse séance qu'il vient de passer sous vos yeux n'était qu'une balade et il aurait pu en faire le double, bien que son état d'épuisement soit flagrant. Il embellit systématiquement tout ce qu'il a fait, prend des airs de « mec facile » lorsqu'il passe à côté de vous ou vous double à l'échauffement. Si une compétition ne s'est pas passée comme prévu, il dira qu'il l'a faite « en dedans » ou « pour accompagner quelqu'un », ou encore qu'il avait fait ceci ou cela la veille.

Le frimeur a appris à utiliser les réseaux sociaux pour se mettre en valeur, n'hésitant pas à publier chaque jour des photos de son nouveau matériel futuriste, de son classement dans une compétition, de sa médaille, ou à raconter en détail sa séance du jour. Dans ce cas précis il maîtrisera parfaitement les mots employés, dosera les informations données ou plutôt cachées, afin d'impressionner davantage sans toutefois mentir de façon grossière.

Par exemple, il aura effectué cinq répétitions de mille mètres en 4'00" et la sixième en 3'45", mais prendra habilement la photo de son chronomètre affichant « 3'45" » avant de mettre en sous-titre un modeste « Ce matin petite séance de 6 fois 1000m. » Ou bien il aura réellement accompli sa séance dans les temps indiqués, mais omettra d'écrire qu'il a récupéré deux à trois fois plus que de coutume.

Au travail et auprès du voisinage, le frimeur passe pour un sportif de très haut niveau car s'il excelle dans le domaine du récit c'est d'autant plus vrai devant un public non connaisseur. Là encore il manie habilement la langue pour faire de lui un personnage important : « mon entraîneur m'a donné cette séance... mon ostéo a été aux petits soins... » comme si ces personnes appartenaient à un staff dévolu à son unique cause. Ce qui porte souvent ses fruits, puisque chacun a déjà parlé avec des voisins ou collègues qui diront d'un coureur qu'ils connaissent qu'il est très fort, parce qu'il a