

Plus forts à plusieurs

Intégrer un groupe n'est pas anodin. Plus question de courir comme un dératé en se souciant uniquement de soi ou de s'enfermer dans son petit monde musical, un casque sur les oreilles. Courir à plusieurs est synonyme de partage et d'échanges, d'ouverture et de souplesse. Par définition, un groupe se nourrit de ce qu'apporte chacun de ses membres: il donne à tous mais tous lui donnent. Solitaire par essence – parce que l'on court avant tout pour soi, que l'on est toujours seul face à l'effort et que le résultat ne dépend que de soi-même – la course à pied trouve dans la dimension collective du groupe de multiples avantages.

Une émulation positive, mais attention au surrégime!

C'est une évidence: dans toute activité, le fait d'être à plusieurs incite à se dépasser, à aller plus loin que si l'on était seul. « *Si les autres y arrivent, pourquoi pas moi?* » On oublie (un peu) les jambes qui piquent et les poumons qui brûlent et on suit le groupe. Pris dans la dynamique collective, on se surprend à vouloir faire aussi bien, sinon mieux que les autres. Cette émulation permet non seulement de progresser mais également de se situer, de s'étalonner par rapport à autrui.

Le revers de la médaille: embarqué dans cette dynamique collective, le risque est grand de courir trop vite ou trop lentement en regard de ses capacités. Profiter de l'émulation est extrêmement positif, mais gare aux excès! Les conséquences pourraient alors être négatives pour le coureur: blessure, fatigue chronique ou tout simplement travail inefficace. Il faut toujours rester à l'écoute de ses sensations pour ne pas tomber dans le sous ou le surrégime.

Davantage de motivation, donc une meilleure régularité

Qui n'a pas connu ce terrible coup de flemme qui survient lorsqu'il faut enfiler les runnings et sortir dans le froid, la nuit ou sous la pluie, voire les trois en même temps? Quand on est seul, la tentation est grande de renoncer. Lorsqu'on sait que tout un groupe s'est donné rendez-vous et qu'on ne sera pas le seul fou à trottiner, on se pose moins de questions. On soupire, on râle, mais on y va! Pas de doute: le groupe est porteur car il renforce la motivation. On s'oblige à respecter l'entraînement à la fois parce qu'on sait que les autres seront là et parce qu'on n'a pas envie d'être largué à force de sauter des séances.

Le revers de la médaille: appartenir à un groupe est également synonyme de contraintes. Il faut s'adapter aux autres, respecter des horaires, entretenir la dynamique collective, donner aux autres autant qu'ils vous donnent. Si vous avez peu de temps pour vous entraîner, que vos disponibilités sont très réduites ou que l'attente d'un retardataire vous énerve, peut-être vaut-il mieux que vous adoptiez la "solo attitude". Courir doit rester un plaisir et non être une source de stress et d'agacement.

On se soutient et on partage... sans y laisser son énergie

Contrairement aux sports collectifs où les autres peuvent prendre la relève en cas de coup de pompe ou de baisse de moral, le running laisse le coureur face à lui-même. Le groupe apporte toutefois un



soutien précieux: à l'entraînement ou en compétition, bien que l'on reste toujours seul responsable de sa prestation (sauf dans le cas d'une épreuve par équipe ou en relais), les membres du groupe apportent un soutien moral qui atténue la souffrance, les doutes ou le manque de confiance en soi. Il suffit parfois d'apercevoir un ami au détour d'un virage ou d'entendre les encouragements d'un copain de club pour relancer une machine fatiguée. Là encore, tout dépend du fonctionnement de chacun: tandis que certains feront le plein d'énergie en éprouvant l'appartenance à une communauté, d'autres se ressourceront plutôt dans la solitude. A chacun d'analyser ses besoins.

Le revers de la médaille: bavarder, c'est sympa, mais vous êtes surtout réunis pour courir. Une fois les bises et poignées de main échangées, place à la séance! Le groupe doit définir un programme et s'y

(mais attention au revers de la médaille)



tenir. Par ailleurs, le soutien d'autrui peut parfois devenir une véritable pollution : si vous prenez le départ d'une course en compagnie d'un copain plutôt stressé, prenez garde à ne pas jouer l'éponge en vous imprégnant de sa nervosité. Être à plusieurs, c'est bien, mais pensez aussi à vous protéger.

Communiquer, c'est toujours apprendre

Courir à plusieurs présente d'indéniables avantages en termes d'apprentissage. Lorsqu'un coach préside aux entraînements, ses conseils et son expertise vous font progresser plus vite. Mais le simple fait d'échanger avec d'autres coureurs permet également d'avancer :

partager des expériences, des impressions, des astuces ou des essais de matériel ouvre sur d'autres pratiques et d'autres points de vue, précieux pour tout athlète soucieux de trouver la bonne formule qui lui ouvrira les portes du plaisir et du progrès. De plus, le regard d'autrui permet de corriger ses erreurs. Demander à un copain d'entraînement d'observer comment on court autorise la prise de conscience de ses défauts, de postures inadaptées ou inefficaces. Il est même envisageable de se filmer mutuellement pour mieux analyser sa technique de course : une méthode imparable pour se rendre réellement compte de la manière dont on se comporte en plein effort. De même, regarder les autres en cherchant à déceler les petites erreurs et les qualités permet de mieux comprendre les enjeux physiologiques de la course à pied.

Préparer une épreuve par équipe pour renforcer les liens

Pour préparer une épreuve en binôme, autrement dit une compétition que l'on court côte à côte, mieux vaut s'entraîner un minimum ensemble afin de bien se connaître. De même, pour bien préparer une course en relais (ekiden, trail en relais...), il est préférable de réaliser quelques séances collectives. Non seulement le travail d'équipe sera plus performant, notamment parce qu'on pourra élaborer une stratégie de course, mais les liens entre les coéquipiers seront plus forts. On se donne d'autant plus à fond quand on est ami avec celui qui nous accompagne ou qui poireaute en zone de relais.

Le groupe : une assurance sécurité

Last but not least, la sécurité est une dimension à laquelle les femmes seront sensibles. Face aux agressions de joggeuses, l'intégration à un groupe d'entraînement est rassurante. A plusieurs, on n'est plus du tout vulnérable.

De quel genre de motivation avez-vous besoin ?

La motivation fait l'objet de nombreuses recherches dans le milieu scientifique. Elle est considérée comme l'ensemble des efforts fournis par l'individu pour obtenir une récompense ou un gain. Les spécialistes distinguent deux types de motivations :

- la motivation extrinsèque : l'individu agit pour obtenir une récompense qui se situe hors de l'activité elle-même ;
- la motivation intrinsèque : la personne agit pour le plaisir, l'intérêt ou la curiosité procurés par l'acte lui-même.

Quel rapport avec le fait de courir seul ou en groupe ? Si vous fonctionnez plutôt sur le mode extrinsèque, vous aurez sans doute besoin d'appartenir à un groupe pour entretenir votre motivation à courir. Le seul plaisir de courir, dont se contentent ceux qui développent une motivation intrinsèque, ne vous suffit pas. Vous avez besoin de la récompense que constituent, par exemple, les compliments d'un copain d'entraînement ou d'un coach.

