

"En montagne, on
n'a pas la cagne,
on se mague!"

Arrivée sommet 500 Mètres

de plume en plume

En montagne, on n'a pas la cagne, on se magne



La sortie du Samedi, ça me dit!

"Salut mes amis, vous êtes prêts pour un entraînement super costaud pour faire monter votre niveau d'énergie globale et pour augmenter votre VMA, Vitesse Maximale Aérobie?", (petite précision nécessaire : La VMA (Vitesse Maximale Aérobie) est la vitesse à laquelle le corps utilise 100% de la consommation d'oxygène (ou VO2Max). Plus un sportif peut consommer une grande quantité d'oxygène (en L/min), plus sa VMA sera importante.)

"Il faut tout d'abord effectuer un petit échauffement pour se mettre "dans le bain", pour être de nouveau en phase, en harmonie avec la réalité, pour se réhabituer à l'effort et y reprendre goût, et ensuite, on se sentira plus léger. Nous clôtureront ce hors-d'œuvre , en beauté, avec les exercices suivants : quelques pas chassés, une série de talons fesses, et une flopée de montée de genoux. Ainsi gonflés à bloc nous pourrons attaquer la montée vers le sommet de la côte, et ensuite en souffrant davantage, mais en serrant les dents, vers le sommet de la montagne. Nous aurons l'impression de courir avec des chaussures à ressorts! Allez, il faut se bouger, c'est le moment où jamais de faire vos preuves, de montrer que vous avez quelque chose dans

le ventre. Carpe Diem, cueillons le jour présent! Maintenant, je m'aperçois que je vous tiens la jambe, que je vous importune par mon long discours. Au début, gérez votre effort. Je ne vous rabâche pas la règle de base : au départ, il est vraiment déconseillé de courir à toutes jambes. Vraiment, mes amis, gérez votre effort, c'est mon dernier mot, Jean-Pierre!!! À vos marques, prêts, partez !!!"

Voici comment galvaniser avec amusement des coureurs vraiment déconnectés à cause de ce foutu "CORONAVIRUS", - (You naughty Coronavirus, fuck off!) -, frustrés par le manque de sensations agréables qui découlent d'un bon résultat obtenu lors d'une compétition sportive, au bout de laquelle les endorphines sont à leur apogée. Voilà comment motiver efficacement des coureurs à pied qui ont perdu leur capacités physiques, mais qui sont impatients de les récupérer. Les mauvaises nouvelles durant cette période inédite plombent l'ambiance, mais le sport, ça aide à oublier les problèmes, car il faut "les laisser à la maison", comme on dit. Les soucis on les jette dans les bois, sur la route, sur les chemins ou dans la forêt, car les pensées négatives sont invisibles et finissent par s'évanouir, et s'évaporer dans la nature, comme par enchantement, encore une chance.

L'émulation aide à dépasser sa propre fatigue et le sport, ça sert aussi à impressionner les belles femmes sportives, qui courent également, qui se mettent de plus en plus à la course à pied.

Mais la concurrence est rude, (évidemment, c'est difficile de mobiliser toute son énergie pendant une course pour se rendre attirant), dans le domaine de la course à pied.

Les premiers sentiers sont pleins de racines qui dépassent dans le chemin en pente, et cela nous rappelle qu'il faut rester vigilant pour ne pas trébucher sur une pierre ou sur une racine ou sur un rocher, surtout lorsque les premiers signes de la fatigue apparaissent.

Le sport c'est bon pour la santé et la transpiration évacue les toxines et les mauvaises pensées parasites. C'est mieux que d'avaler des cachets qui rendent zinzin. "Le prochain que j'entends me parler de cachets, je l'envoie paître, bande de "CORNICHONS!". Une petite voix intérieure, me parasite justement, et me dit ce que je dois répondre au cas où me fait un "tour de cochon". Mais ça n'arrive heureusement presque jamais. Malgré les soucis quotidiens, il faut éviter d'être ronchon. Je ne vis pas d'amour et d'eau fraîche, mais je ne prends pas de produits illicites non plus, c'est pourquoi il

faut rester positif en s'entraînant régulièrement, et le "petit vélo", dans la tête disparaît, comme on ferait son balluchon!!!

Des mètres et des mètres de chemins se déroulent sous nos foulées comme un tapis de feuilles mortes mélangées à de la terre et des cailloux, au fur et à mesure que nous courons. Comme un cadeau du ciel, les magnifiques paysages variés tout autour de nous défilent lentement mais sûrement, pendant que notre attention, et notre propre regard sont fixés sur des objectifs qui changent à chaque instant pour se motiver. Pendant l'effort, on a effectivement peu de temps pour apprécier le beau paysage, tout occupés que nous sommes à fixer notre attention sur les sentiers escarpés menant à la ligne d'arrivée, ou au sommet d'un col ou d'une montagne à allure raisonnable, si c'est simplement une séance d'entraînement.

Le buste des coureurs se penche automatiquement , machinalement, plus vers l'avant, tandis qu'il montent en courant vers le sommet, en fonction du degré d'inclinaison de la pente ascendante, pour compenser la pente qui s'accroît. C'est là qu'il faut serrer les dents et penser positif pour en sortir grandi. C'est dur mais c'est une bonne expérience.

On rentre dans le "dur", ça pique, les muscles des jambes sont fortement sollicités, et l'acide lactique entrave quelque peu la capacité d'accélérer, et c'est là qu'il est essentiel de gérer son effort, pour arriver pas trop épuisé à l'arrivée, et pas trop frais non plus.

En résumé, durant la montée conduisant au but final, dont le degré d'inclinaison c'est accentué franchement, allant jusqu'à plus de 10 %, l'énergie est principalement mobilisée pour parvenir au sommet de la montagne. La bonne coordination des mouvements, la motricité jouent un rôle important dans la vitesse de course et font partie de la tactique, de la stratégie pour gagner, glaner, ou bien grappiller, au choix, quelques places lors d'une course de montagne. Les petites foulées permettent de tenir jusqu'au sommet de la pente. Le principe est de s'économiser, sans s'endormir sur ses lauriers, et sans non plus se "griller" avant la fin de la séance d'entraînement ou de la ligne d'arrivée. Bref il faut savoir répartir son effort tout au long de la séance d'entraînement, ou de la compétition!

Mon petit doigt me dit que les rochers qui émergent ça et là vont me "casser les pieds", mais je vais zigzaguer et avancer à petites foulées, tandis que nous prenons de l'altitude en courant, pour m'en tirer, si j'ose dire. La souffrance est mêlée à de la jouissance, lorsque le souffle devient court à cause de l'effort et en même temps que le sentiment d'accomplissement

personnel et de plénitude grandit.

Vive la course en montagne entre athlètes motivés et solidaires!

La montagne qui est imposante nous rend humble, et modeste, mais pas non plus servile, car il faut se battre contre soi-même mentalement sans abandonner, pendant que l'on se bouge pour avancer du mieux que l'on peut jusqu'au sommet, sans se laisser vivre. **"N'abandonne jamais, - (Never give up!) -, tu es le meilleur, tu vas tous les "bouffer"."** Voilà la petite voix intérieure qui se met en route, qui me pousse à donner le meilleur de moi-même, mais que je dois canaliser, car quelquefois elle envahit mon esprit. La montagne, il ne faut pas la sous-estimer, car les dangers sont réels et il faut rester vigilant dans les descentes, et il faut mieux ralentir quand ça glisse plutôt que de se prendre pour un cascadeur qui fait les quatre cents coups, qui se croit invincible ou plutôt que de vouloir singer des faux lascars qui se prennent pour des cadors en sport, et qui font n'importe quoi.

Lors de la descente en montagne, les casse-cou dévalent parfois la pente à fond, à tombeau ouvert, quitte à bousculer les autres coureurs, à la limite du sans-gêne, lors d'une course de montagne. Cela m'agace, mais je les jalouse aussi. Comment font-ils pour maîtriser à ce point leur peur? Ils doivent avoir un gène en plus, être pleins d'hormones, ou alors ils sont gonflés artificiellement aux hormones dopantes, ce que je n'aimerais pas savoir évidemment, ou encore le "Ciel", - (un cadeau du ciel?) -, les a-t-il gratifié d'une sorte de filtre qui leur permet d'ignorer la peur? Ou alors ils sont gonflés tout court! (Une petite voix intérieure qui me paraît lointaine me dit encore : **(Ne soit pas dévoré d'orgueil non plus), "Don't be eaten up with pride either")).**

La course à pied en montagne, c'est mieux que la castagne, ce n'est pas le bain et c'est super, ça procure des émotions fortes. La vie n'est pas seulement une vie de cocagne, mais le sport pédestre c'est un bon dérivatif surtout quand on cours en pleine campagne. Cependant, pendant la course, ou l'entraînement en montagne, j'évite de penser à un bon festin avec des lasagnes, ça me perturbe. Je me concentre principalement sur l'objectif final et je me magne, et lorsque je participe à une compétition, je fonce, je n'y vais pas pour amuser la galerie et j'y vais carrément pour la gagner!

Il faut être ambitieux sans avoir peur de se surprendre soi-même et sans craindre de surprendre son entourage. Les autres coureurs sont là avec moi, et j'essaie de calquer mon allure de course, mon style de foulée, sur celle d'un des meilleurs coureurs du club d'athlétisme, qui est juste devant moi à quelques mètres, pour si possible étonner les deux ou trois belles femmes sportives qui sont venues à cette sortie du samedi matin et

pour me prouver à moi-même que je suis capable de maintenir encore un bon rythme de course.

Comme dit Sénèque dans sa citation : "Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles".

Il faut se répéter mentalement : "Quoi que les autres en pensent, même si parfois, je dérange les autres par mes discours ennuyeux, je m'en tamponne, (le coquillard!) Par contre, je ne m'en contrefiche pas totalement, en ce qui concerne ma volonté de montrer aux autres que je suis encore en forme et que je peux améliorer mes résultats sportifs. Je ne m'en moque pas totalement, de mon apparence, et je prends soin de m'habiller dignement, et à la mode, ("and in fashion") , puisque je désire plaire aux belles femmes sportives qui prennent soin d'elles. Voici encore la petite voix intérieure qui est de retour et qui dit : "Je suis un bel hypocrite mais je me soigne!!!"

Nous, les coureurs à pied, ou sur route, ou sur piste, ou en montagne ou encore les coureurs de trail, les "trailers", nous sommes forts, nous avons du ressort, nous persévérons dans les efforts, nous sortons souvent de notre zone de confort, nous ne perdons pas le nord, nous sommes parfois un peu retors, mais nous éprouvons parfois évidemment des remords, nous essayons quotidiennement d'améliorer notre propre score, nous apprécions de recruter des bons coureurs qui viennent en renfort et enfin nous sommes des "WARRIORS"!!!

La course est un bon déstressant, même si ça paraît dur au premier abord.

Cela vaut mieux que de "péter un câble", ou que de "péter les plombs", on devient tous égaux, bienvenue également aux athlètes handisport.

Nous entraider, partager des bons moments sportifs ensemble et rester en bonne santé, ça me convient, je suis tout-à-fait d'accord.

J'imagine déjà des voix s'écriant : "Eh oh, l'agité du bocal, on la met en veilleuse, on se calme, - (The restless one, calm down!) -, ça commence à bien faire les longs discours pédants"!!!

Bon courage aux athlètes, aux sportifs, aux sportives, aux sportifs débutants comme aux confirmés et consorts.

Après l'effort, le réconfort.

Vive le sport!!!



Publication certifiée par De Plume en Plume le 25-09-2020 : <https://www.de-plume-en-plume.fr/>

En savoir plus sur l'auteur : [Lucky3](#)

Vous pouvez lui laisser un commentaire sur cette page : [En montagne, on n'a pas la cagne, on se magne sur DPP](#)