

Un champ d'expérience
d'orientation & réorientation
privilegié en athlétisme :

Du demi-fond au marathon, du marathon au trail

par Jean-Bernard Paillisser

Il fut un temps où les épreuves de course à pied se couraient essentiellement sur route, hormis les cross. La massification de la pratique du trail (8 millions de pratiquants en Europe) a tout balayé en bousculant les comportements. Désormais, certains coureurs passent allégrement de la piste à la course sur route, de la route au trail. La professionnalisation du très haut niveau peut être évoquée, mais pas que.

Toujours plus loin, toujours plus long

Dans la carrière d'un athlète, une réorientation ou une orientation constitue quasiment un passage obligé. A cela, plusieurs raisons. L'athlétisme s'y prête avec ses innombrables disciplines. Peu de sports offrent la possibilité d'une telle diversité : du 5 km aux 100 km, au marathon et à l'ultra trail, le pratiquant a le choix et quelquefois, il en profite en diversifiant sa pratique. L'athlète recherche ou on recherche pour lui, la performance et parfois pour le très haut niveau, l'intérêt purement financier. D'autres facteurs interviennent dans le choix du coureur. La curiosité, mesurer jusqu'où le corps peut aller par exemple. Le coureur entend devenir un héros de soi-même par le dépassement de soi quand il ne le peut plus sur les distances classiques. Dans la plupart des cas, il devient un « finisher », satisfait d'avoir franchi la ligne d'arrivée et d'avoir couvert la distance.

Toujours plus dur

La réorientation ne peut faire abstraction d'une période de formation. On ne s'improvise pas coureur de trail si l'on pratique assidûment le 10 km route. Elle engage à modifier les entraînements qu'on adapte à la nouvelle discipline choisie. Un contact avec un entraîneur spécialisé dans la discipline s'avère judicieux. Parcourir la littérature portant sur la nouvelle discipline choisie et solliciter les témoignages et le vécu d'autres coureurs peut être profitable.

Dans un athlétisme ultra spécialisé, la réorientation est-elle facilitée ?

Oui, si l'on tient compte de la variété des disciplines existantes en athlétisme. Le choix existe. A chaque course, ses spécificités : la qualité du travail de pied par exemple.

Non, car il s'agit d'une décision de l'athlète pas toujours étayée ou construite par des spécialistes ou des techniciens avertis.

L'orientation ou la réorientation ne suffit pas, encore faut-il en connaître l'objectif (personnel, performance, ajout d'une expérience en course à pied).

"Zapper" les disciplines ou les cumuler

Dans les 2 cas, c'est la décision de l'athlète qui doit primer même si ce n'est pas toujours le cas, surtout au niveau professionnel.

En conclusion, l'orientation et la réorientation dans le domaine des courses sur route ou du trail, s'inscrivent bien dans un phénomène actuel au sein duquel l'athlète entend acquérir plusieurs savoir-faire, le plus rapidement et le plus facilement possible pour ajouter à son capital athlétique ou sportif. Cette tendance est lointaine (cas des Ecoles d'athlétisme) mais elle ne peut écarter l'entraîneur qui, en théorie, détient toutes les clés du puzzle. La planification doit être précise et adaptée pour apporter une valeur ajoutée. L'apport des réseaux sociaux et ceux de l'entraîneur peuvent être utiles à l'athlète qui cherche des solutions individuelles au grand mystère de la performance.

POINT SUR LES MOTS

Orientation et réorientation ont deux fonctions différentes : l'orientation permet de guider de jeunes talents vers la pratique qui correspond le mieux à leurs aptitudes et à leurs futures performances. Par ailleurs, l'orientation donne un cadre favorisant pour développer chez l'athlète les capacités physiques et parfois psychologiques.

Si l'orientation identifie les futurs talents et enseigne la base de la discipline, la réorientation ajuste le potentiel de l'athlète et sa motivation à la recherche de la distance idéale pour la pleine réussite de son épanouissement sportif. La réorientation est une adaptation à une nouvelle discipline dépendante du potentiel avéré du coureur. Elle intervient lors d'un changement de discipline où l'ajustement de l'entraînement occupe la place principale. Elle impose à l'athlète un suivi personnalisé et des entraînements spécifiques et ciblés.



Les paris fous, coupler piste et route

La Hollandaise Sifan Hassan, double championne olympique à Tokyo sur 5000 m et 10 000 m, cumule avec succès le Marathon de Paris lors des Jeux olympiques, et deux médailles sur le 5 000 m et le 10 000 m soit trois médailles en une semaine !

Mo Farah court en 2014 pour la première fois le Marathon de Londres dont il termine 8^e et gagne le 10 000 m des Championnats d'Europe en 28 min 8 s. Il améliore le record d'Europe du semi-marathon en 2015 et remporte à la suite son 2^e titre mondial consécutif sur 10 000 m lors des Championnats du monde de Pékin. En 2016, il obtient un podium aux championnats du monde de semi-marathon et un somptueux doublé 5 000 - 10 000 m aux Jeux olympiques de Rio.

Hailé Gebresselasié, 2 médailles d'or olympiques et 8 mondiales sur des distances allant du 1 500 m au 10 000 m, termine à la 3^e place du marathon de Londres en 2 h 6 min 35 s en 2002 et établit la meilleure performance mondiale sur la distance lors du Marathon d'Amsterdam en 2005.