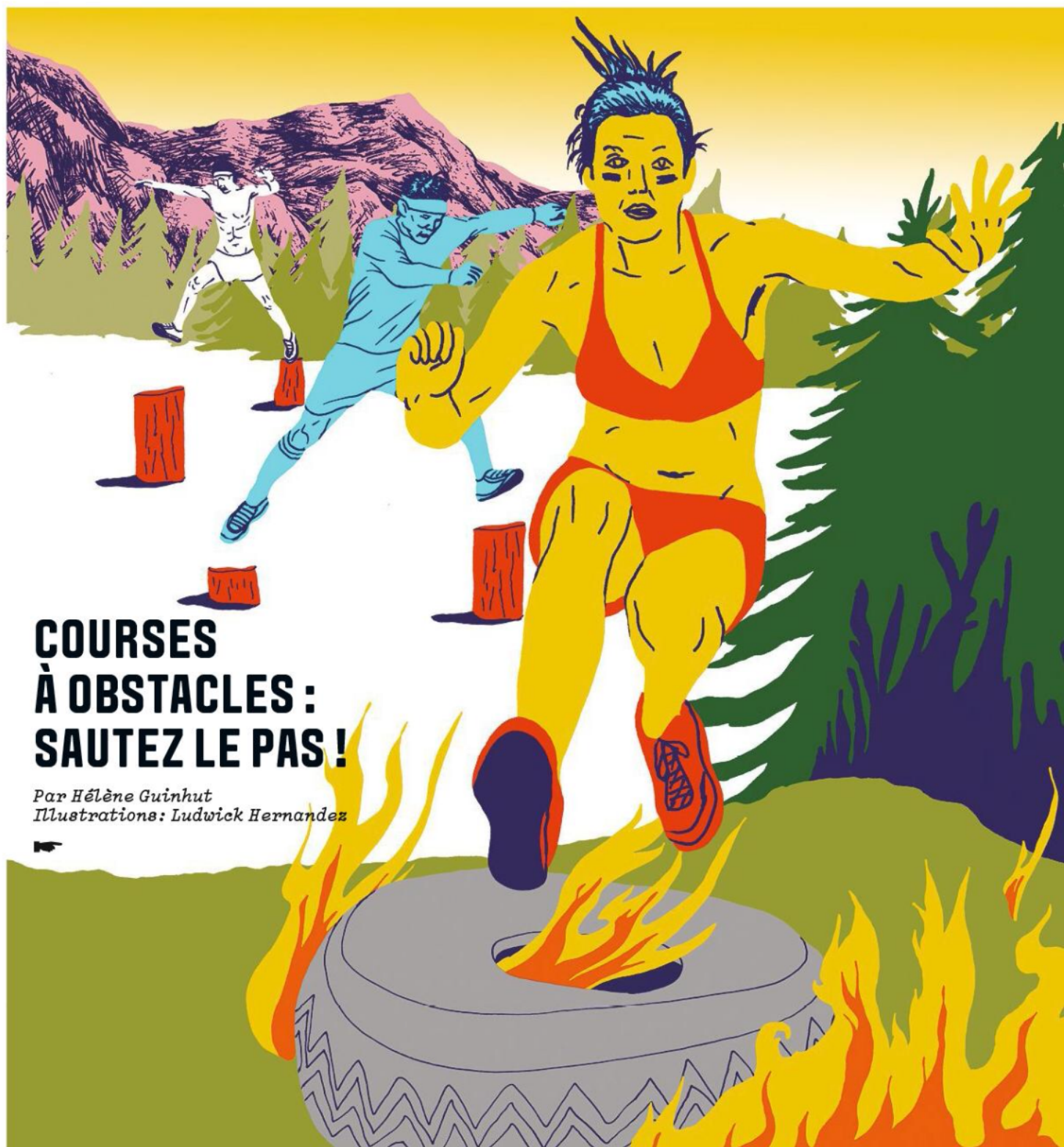


14 SEPTEMBRE 2018



COURSES À OBSTACLES : SAUTEZ LE PAS !

Par Hélène Guinhut

Illustrations: Ludwick Hernandez

**Dévaler une pente, franchir un mur, ramper
dans la boue ou l'eau glacée...**

Entre **amusement** et **défi**, dépassement de soi,
des milliers de Français s'adonnent à ces **parcours
du combattant** modernes qui mobilisent **agilité,
endurance, force, intelligence.**



CES COURSES, QUI MIXENT TRAIL ET OBSTACLES PLUS OU MOINS FANTASISTES, S'INSPIRENT DES PARCOURS MILITAIRES. ELLES SUSCITENT POURTANT UN VÉRITABLE ENGOUEMENT.

En cette douce matinée de juillet, Morzine s'éveille doucement. Il est 7 h 20 dans la station alpine. Quelques silhouettes athlétiques vêtues d'étranges tenues siglées d'un casque de guerrier font leur apparition. Certaines marchent à pas lent, d'autres sautillent, quelques-unes adoptent déjà une foulée ample. Toutes vont dans une même direction. Soudain, au milieu des montagnes, un premier cri, discret d'abord puis plus franc déchire le calme matinal : « Aroo ! Aroo ! Aroo ! » Ici, tout le monde le connaît : c'est le cri de ralliement des Spartan, ces guerriers grecs dont le nom désigne aujourd'hui une course d'un nouveau genre. Dans dix minutes, les premiers concurrents de la Spartan Race du jour entonneront cet appel bestial avant de s'élancer sur la ligne de départ pour 25 kilomètres de folie, jalonnés d'obstacles en tous genres. J'en suis. Du moins pour la version courte, la Spartan Sprint décrite comme « accessible à tous ». Avec un record personnel de footing dominical qui plafonne à vingt minutes chrono, dire que j'appréhende ces 7 kilomètres est un doux euphémisme...

Sur le parcours, je constate que je ne suis pas la seule à me lancer pour la première fois dans une telle aventure. Les premiers obstacles, assez faciles, ne sont qu'une mise en jambes. L'ascension dans la montagne, entre terre glissante et racines arrachées, est vite bien plus hostile. Autour de moi, ça souffle et ça fatigue. Le conseil donné par les coureurs croisés la veille prend tout son sens : « Dans les montées, ne cours pas ! » De toute façon, j'ai opté pour la marche dès le premier kilomètre. Une cascade plus tard, je me retrouve à ramper dans la terre sous des barbelés. Habile comme un suricate, je creuse mon sillon sans difficulté. Les coudes arrachés, j'entends mes camarades de galère s'extasier : « Ça pique comme quand on était petites et qu'on tombait dans la cour de récré ! » On sourit, mais pas question de flancher. Si j'ai franchi les murs

et autres barricades facilement – les cours de gym aux agrès, ça aide – l'épreuve du porter de sac de sable semble insurmontable. Alors que je stagne avec mon baluchon de 12 kg dans les bras, Laetitia, une coureuse aux muscles d'acier, propose de me le porter jusqu'en bas. Banco. Pas le temps de reprendre mes esprits, Laetitia file devant, un sac sur chaque épaule. Loin d'être un répit, la descente se révèle périlleuse. Abandonnant toute décence, je choisis de glisser tranquillement sur les fesses, pendant qu'un coureur bondit au-dessus de moi tel un chamois. À mesure que la ligne d'arrivée approche, les obstacles sont de plus en plus hauts, culminant à près de trois mètres. Mais à ce stade, « l'esprit Spartan » s'est emparé de moi et la peur n'a plus sa place. Après trois heures d'efforts, je franchis la frontière de feu qui précède la ligne d'arrivée et m'empare d'une médaille en toc chèrement gagnée. Certes, tout le monde peut le faire, mais moi, j'ai ma médaille !

300 000 PRATIQUANTS EN FRANCE

Les 7 et 8 juillet derniers, 8500 coureurs se sont retrouvés à Morzine, aux championnats d'Europe de Spartan Race. Athlètes, pratiquants amateurs ou curieux en quête d'une nouvelle expérience, tous sont venus tester leurs limites. Ces courses, qui mixent trail et obstacles plus ou moins fantaisistes, puisent leur inspiration dans les parcours militaires où grimper des barricades et ramper sous des barbelés sont depuis longtemps des exercices imposés. L'activité peut paraître barbare. Elle suscite pourtant un véritable engouement. En France, on estime à 300 000 le nombre de pratiquants. Il faut dire que les occasions sont nombreuses : Spartan Race, Mud Day, Crazy Up, Frapadingue, La 14-18, Obstacle Color Rush, Infernal Run, Brutal-Race... Au total, plus de 250 courses sont organisées chaque année dans des grandes agglomérations comme dans des villages. En

peu de temps, ce sport a connu un boom étonnant. « Chaque année, on observe une croissance de 20% du nombre de dossards. Plus de 400 000 en 2017 », comptabilise Alexandre Boccon, président de l'Association française de courses à obstacles (OCR France). Tous les âges, toutes les classes sociales, tous les profils sportifs sont représentés et, chose rare, on dénombre autant de femmes que d'hommes. Certaines courses proposent aussi des parcours conçus spécialement pour les enfants. « Quand tu viens là, tu es à poil. Celui qui court à côté de toi peut être charcutier ou chef d'entreprise, ça n'a plus aucune importance, il y a une espèce de nivellement social naturel », constate Olivier Castelli, directeur du développement de Spartan Race France. Des célébrités, comme Serena Williams, Richard Branson, Lance Armstrong, Alicia Keys, Joshua Jackson ou l'ex-Miss France Laury Thilleman ont déjà succombé.

En France, tout a commencé à Clermont-Ferrand. En 2008, un groupe qui a découvert la Tough Guy en Irlande, décide d'importer le modèle en créant L'Infernale, première course à obstacles d'une longue série. The Mud Day et Spartan Race, deux géants du secteur, font leur apparition en 2012 et 2013, avec un succès immédiat. Aux États-Unis, où l'engouement est encore plus fort, son essor est notamment dû à un homme, Joe De Sena, fondateur de la marque Spartan. En bon businessman américain, l'homme, que nous rencontrons entre deux vagues de départs à Morzine, a un récit bien huilé. Après avoir demandé à son attaché de presse de lui trouver un déjeuner sans gluten, il se lance : « J'ai grandi dans le Queens à New York. Dans ce quartier, il fallait avoir un mental fort, car soit tu finissais en prison, soit tu étais tué. » Élevé dans les années 70 par une mère hipster avant l'heure (accro au yoga et végane), le petit Joe a fondé son premier business de vente de feux

PREMIÈRE COURSE : LES SIX CONSEILS DU COACH

Le programme de Joffrey Voisin, coach Spartan, à suivre cinq semaines avant la course.

► **Courez au moins deux fois par semaine entre 30 à 45 minutes.**

► **Faites de la muscu : entre 4 et 5 séries de 20 burpees, 20 pompes, 20 squats par semaine.**

► **Répétez des exercices comme le gainage et la chaise (quatre fois une minute).**

► **Reposez-vous quatre à cinq jours avant la course.**

► **Deux jours avant, adoptez une alimentation basée sur les glucides et buvez beaucoup d'eau.**

► **Équipez-vous de chaussures de trail et de chaussettes de contention pour éviter les crampes et les brûlures des cordes au niveau des mollets.**

d'artifice à 8 ans, puis son entreprise de nettoyage de piscine vers 11 ans. Guidé par l'idée de se «faire beaucoup d'argent», l'homme a commencé sa carrière à Wall Street, avant de prendre conscience du délabrement physique de ses collaborateurs. Et c'est ainsi qu'il a commencé à entraîner ses amis et collègues scotchés à leurs écrans dans des courses extrêmes au cœur de la nature sauvage. «L'homme est le seul animal à vivre en dehors de son milieu naturel. Mon rôle est de ramener les êtres humains dans leur habitat. À ceux qui disent que ces courses sont de la folie, je réponds que ce qui est de la folie, c'est de s'asseoir dans une salle de cinéma en mangeant des pop-corn et en buvant du soda. Il faut sortir de notre zone de confort, même si c'est seulement une heure par jour. Allez dans le froid, allez sous la pluie!»

« C'EST LUDIQUE, ÇA CHANGE »

Plus qu'une discipline sportive, l'univers de la course à obstacles forme une véritable communauté. Il suffit de se rendre à un événement pour constater que ce joyeux fourmillement de coureurs boueux est uni par des valeurs communes. Il y a dans ces adultes barbouillés et égratignés une jubilation enfantine. Au dernier Mud Day à Paris, l'obstacle des Mud Mountains – succession de bosses et de mares de boue – en est la parfaite illustration : les concurrents se jettent avec délices et hilarité dans les flaques, ravis d'éclabousser leurs partenaires ou de se recouvrir de cette substance gluante. «Se rouler dans la boue sans se faire disputer est un rêve d'enfant», confirme Pascal Quatrehomme, directeur de l'épreuve. Après quatre heures d'efforts, Karine, éducatrice spécialisée de 38 ans venue avec une équipe de copines, approuve : «C'est physique, mais entre les chutes dans l'eau et les moments où on s'est jetées de la boue, on a bien rigolé!» Guillaume, jeune charpentier qui participe à sa première Spartan Race avec son frère William, est ravi : «Pour moi redevenir enfant n'est pas une régression, c'est une progression! Comme je disais l'autre jour, ma devise c'est : "ils vécurent enfants et firent beaucoup d'heureux!"» Sandy, consultante en fiscalité, habituée à l'ambiance plus compétitive des semi-marathons, a aussi été conquise par ce jeu pour adultes : «C'est ludique, ça change. Je cours toujours au chrono en cherchant à faire le meilleur temps, là c'est plus de l'amusement. C'est assez drôle de découvrir des obstacles dans la nature et l'ambiance est très sympa. Les concurrents s'encouragent, personne ne se prend trop la tête.»

L'entraide fait en effet partie de la philosophie du sport. Sur le parcours, les plus à l'aise prodiguent des conseils aux plus faibles, les encouragent, leur donnent un petit coup de pouce pour franchir les obstacles. C'est d'ailleurs souvent avec une bande d'amis, en couple, en famille ou avec des collègues, qu'on participe à sa première compétition. «Ça permet de voir le niveau physique de chacun, de s'aider en cas de difficultés et de souder les liens avec les collègues pour mieux travailler en équipe», explique Paul, fonctionnaire de police, qui a d'ailleurs prévu un barbecue avec ses collègues après la performance. Les habitués, comme Christophe et Arnaud, ont créé de nouvelles amitiés au fil des années : «Il y a vraiment une communauté qui se crée, même si on est adversaires, on a des amis communs, on réserve nos logements ensemble. On sait qu'on va faire la course le samedi, mais on arrive le jeudi et c'est la déconnade! Mais c'est aussi une hygiène de vie, un mois avant la compétition on est hyperexigeant, on ne boit pas d'alcool, on surveille notre alimentation.»

Car outre le fun et la camaraderie, le dépassement de soi est une autre valeur forte de la discipline. Même si certaines courses sont accessibles à tous les sportifs occasionnels, le challenge physique n'en est pas moins présent. «Je n'ai pas de force dans les bras, alors c'est compliqué de monter à la corde, mais le pire c'était l'eau glacée, tu as l'impression que tu ne vas pas remonter, et quand tu sors, tu n'es pas bien», raconte Lydia, 19 ans étudiante en

droit, embarquée dans une Mud Run par son meilleur ami. Sophie, venue avec ses deux copines pour participer à sa première Spartan Race, s'est lancé un véritable défi : «J'ai subi une double opération des pieds il y a dix-huit mois, j'étais en fauteuil roulant. Là, je vais courir plus de 13 km pour me prouver que c'est possible même après une opération.» Sur le parcours, certaines personnes peinent à avancer. Mais qu'importent les crampes, les blessures et les larmes, tous se battent pour arriver jusqu'au bout. Et quand les champions se voient remettre leurs médailles vers 18 h 30, certains, partis à 10 h 30 du matin, n'ont toujours pas franchi la ligne d'arrivée...

PAS DE RÈGLES, PAS DE LIMITES ?

Car si les amateurs font les courses en marchant ou même déguisés, d'autres se laissent gagner par l'esprit de compétition. Quasiment à chaque rendez-vous, une catégorie «élite» distingue désormais les meilleurs chronos. Pour départager champions et championnes, un classement, l'OCR League, prend en compte les résultats des principales courses françaises. Accro depuis 2014, Damien enchaîne les performances. À 36 ans, il s'entraîne six jours sur sept, plus de dix heures par semaine au sein de l'OCR Swat team. «J'ai commencé par faire le Mud Day entre potes pour le fun, puis j'ai voulu me challenger et faire des compétitions. C'est devenu mon sport, je ne fais que ça. On repousse ses limites, là je me suis dépassé, j'avais envie d'abandonner au quinzième kilomètre, j'étais séché. Mais il faut finir quoi qu'il arrive.» Le jeune homme est récemment allé en Irlande pour une course et s'apprête à partir aux États-Unis fin septembre pour les championnats du monde de Spartan Race, pour lesquels il s'est qualifié. Un véritable investissement en termes de temps, mais aussi d'argent, puisque Damien évalue entre 3 000 et 4 000 euros son budget annuel. «Mais après j'arrête, je crois que j'ai fait le tour du sujet, je vais me consacrer au trail», déclare-t-il.

Comme lui, Geoffrey a calqué son mode de vie sur sa nouvelle passion. Un acharnement payant puisque le jeune homme de 28 ans a remporté le dernier Mud Day de Paris en 1 h 08. «La compétition est très minoritaire et n'est pas encore prise au sérieux par rapport au marathon. Mais il y a des véritables athlètes! Demain, la course à obstacles pourrait être le rassemblement des meilleurs coureurs du monde», estime-t-il. Depuis trois ans qu'elles pratiquent intensément, Marie-Ève et sa



compagne, initiées au sport par leur coach, ont vu les regards changer. «*Le sport gagne en crédibilité. Au début, c'était plutôt l'objet de moquerie, on nous disait que tout le monde était capable de le faire. Mais maintenant, on voit que ceux qui courent en élite sont hallucinants*», explique Marie-Ève, allongée par terre après 25 kilomètres épuisants.

Pour répondre aux attentes de ces compétiteurs de l'extrême, certaines courses développent des épreuves particulièrement exigeantes. Le but : courir jusqu'à se faire mal. Lors des événements Spartan, les meilleurs sont invités à enchaîner sur deux jours les trois parcours : 25, 13 et 7 kilomètres. À Thiescourt, petit village de l'Oise où se déroule la 14-18, des sportifs viennent de toute la France pour participer à l'épreuve «*Barjo*», qui consiste à faire le plus de tours de parcours possible jusqu'à épuisement.

Face à l'explosion du nombre d'adeptes, la Fédération française d'athlétisme a pris en charge l'encadrement de la discipline en 2016. Si l'engouement est en rendez-vous, l'effet de mode pourrait s'émousser. Mais pour Joe De Sena, c'est une certitude, ce sport va durer. Persuadé de sauver l'humanité des vices de notre société sédentaire, il ambitionne de convertir 100 millions d'êtres humains. Pour y parvenir, il mène une autre bataille : faire de la course à obstacles un sport olympique, dès les Jeux de Los Angeles en 2028. Des démonstrations sont déjà envisagées pour Tokyo et Paris. Un détail, cependant, chiffonne. Contrairement à d'autres sports, les règles du jeu sont assez fluctuantes. Chaque course – difficulté, distance, localité et obstacles – est unique. «*C'est ce qui fait toute la beauté de la discipline, il n'y a pas de règles !*» s'enthousiasme Alexandre Boccon de l'OCR. Pas sûr donc que les «*Aroo! Aroo! Aroo!*» résonnent à Los Angeles en 2028. ●

Plus d'infos sur www.lesechos.fr/we

CINQ COURSES À TESTER

► **La Spartan Race**
Dépassez-vous et testez vos limites le 22 septembre sur la base de loisirs de Jablines-Annet en Seine-et-Marne, ou le 6 octobre au Castellet dans le Var.

► **L'Izenah Xtrem**
Troisième édition, le 22 septembre. Un parcours de 13 km entre plages et sentiers côtiers sur l'Île-aux-Moines, dans le Morbihan.

► **La 14-18**
Une course de 11 km et 46 obstacles sur le thème de la guerre 14-18 entre bunkers et anciennes carrières, le 28 octobre à Thiercourt, dans l'Oise.

► **La Ruée des Fadas**
Courez dans une ambiance fun et sportive avec ou sans déguisement, le 23 septembre à Lyon ou sous la neige, le 15 décembre aux Contamines-Montjoie.

► **La Zomble Run**
Le 17 novembre à Jablines-Annet, course de 8 km de jour ou de nuit avec des obstacles et... des zombies. À partir de 16 ans, autorisation parentale obligatoire.