

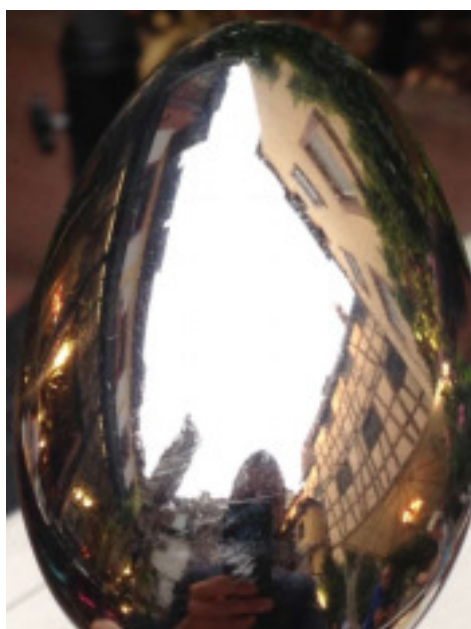
Devenir Traileur Cours 1

Trouvez votre putain
de bonne raison !

Une petite histoire...

Il fait froid. Les rares promeneurs de la journée ont déjà disparu, ne voulant pas se faire happer par la nuit qui arrive, chassant le timide soleil. La terre, marquée par l'Histoire et les conflits, supporte mes pas lourds. Je dois avancer. Gagner encore quelques mètres ce soir, avant de m'autoriser à dormir dans mon abri rudimentaire que je porte sur le dos. Gagner juste encore quelques kilomètres, quelques dizaines de minutes. Je dois le faire, car m'économiser ce soir, c'est me condamner demain. Chaque pas pris n'est plus à faire. Je ne peux plus avancer, mais je peux encore faire cette dernière montée. Juste celle-là. Et évidemment, la descente qui suit. Et au pied de la prochaine montée, je peux à nouveau la faire. Juste celle-ci. Et après... Mon corps accepte ce stratagème grossier. Il l'accepte, car il sait que ce n'est pas juste une simple sortie. Il l'accepte, car il sait que ça en vaut la peine. Car ce n'est pas juste une balade, une rando un peu costaud, une course à pied pour le fun... Mon corps et mon mental acceptent les contraintes, car là est mon espace de liberté. Et que la raison profonde en vaut la peine. Parce que mon cloud est assez puissant pour que je ne glisse pas sous la contrainte. Ou pas longtemps, pas trop longtemps.

Mickaël, Traversée des Vosges, 1re tentative



Putain de raison ? pardon, j'ai dit un gros mot...

Mais il est là tout à fait justifier. Lorsqu'on veut donner de l'importance à une idée, il faut savoir utiliser les bons termes. Pour faire du trail une composante importante de votre vie, il faut aller au fond des choses. Le trail peut être plus qu'une simple pratique sportive. Cela peut être à la fois le point de départ et le point d'arrivée de vos aventures.

Chaque grand ultra-traileur a son idée précise de pourquoi il court. D'outil pour aller au fond de soi-même (Stéphane Brogniart) à un moyen de déplacement (Joan Roch), toutes les possibilités existent. À vous de trouver la vôtre.

Vous êtes seul juge de la pertinence de pourquoi vous courez.

Cloud : le reflet de ce que vous voulez...

Comme « putain de raison », ce n'est pas très élégant, je vais utiliser le terme de cloud, emprunté à Stéphane Brogniart.

Le cloud (nuage en anglais), c'est LA raison pour laquelle vous êtes prêt à aller courir, malgré les embûches du quotidien. C'est comme un nuage, toujours au-dessus de votre tête. Dans les pires situations, c'est ce qui doit vous permettre de tenir bon. Mais aussi, tout simplement dans le quotidien, quand il s'agit de faire des actions anodines en apparence, mais oh combien puissante une fois cumulé.

Et comme un nuage, ce cloud pourra changer de forme, évoluer... au fur et à mesure de vos avancées.

Dans ce premier cours, il s'agit d'aller en profondeur pour trouver votre cloud. Un cloud puissant. Plus votre cloud sera puissant, plus il vous permettra d'entrer en état de flow, c'est-à-dire être pleinement en phase avec ce que vous faites, avec des performances au top. Mais ceci est une autre histoire...

Je vous souhaite une belle exploration de vous-même !



Feuille pratique

Prenez une demi-heure pour répondre à ses questions, d'une traite.

- Qu'est ce que j'aime dans les sensations physiques lorsque je cours ?
- Dans quel genre de paysages / pays / sols j'aime courir ?
- Quels effets physiques je recherche ? À court terme / moyen terme / long terme.
- Quels effets psychiques je recherche ? À court terme / a moyen terme / a long terme.
- Quelles sont les personnes que j'admire dans la course à pied et pourquoi ?
- Si je ne pouvais pas courir, que ferais-je à la place ?
- Qu'est ce que je n'aime pas dans le fait de courir
- Mon idéal de coureur en termes de qualités physiques, de personnalité et de mode de vie.

Laissez passer une nuit (ni plus ni moins!) avant d'écrire explicitement votre cloud.

À partir de tout cela, il faut pouvoir discerner son cloud. Relisez vos réponses de la veille. **Qu'est-ce que vous désirez être ou pouvoir faire ?**

Vous avez cerné votre cloud ? Très bien.

Notez-le quelque part, puis cherchez à associer à votre cloud :

- Une image ou une photo.
- Une musique.
- Un personnage, fictif ou réel.

Pour que votre cloud soit puissant, il ne doit pas juste être une idée abstraite dans votre esprit, mais il doit toucher vos sens et vos émotions...

Au moins une fois par jour, et dès que vous en ressentez le besoin, soyez en contact avec votre cloud : écoutez votre musique, regardez l'image, pensez à votre personnage.

Lorsque vous déciderez de faire évoluer votre cloud, refaites ce cheminement.

Maintenant, je vous propose de m'envoyer votre cloud par mail (mickael@couriruntrail.fr). Je vous ferai un retour ! Si vous avez du mal à le cerner, profitez-en!