

« Il faut que tu payes le prix »

par [Daniel Riou](#), ([cap.ca](#))

Oui, mon titre est inspiré de [Patrick Roy et de Richard Martel](#).

Vous l'aurez deviné, le texte qui suit n'est pas trop scientifique et représente surtout ma propre opinion.

D'abord, je vais commencer par vous expliquer ce que j'adore de la course à pied. J'aime ce sport car il n'y a pas de raccourci. Oui, certains ont plus de talent, mais le seul résultat est qu'ils courent plus vite, ils ne font pas moins d'efforts.

Je me souviens, au badminton, le sport que je pratiquais avant la course, que certains joueurs pouvaient obtenir d'excellents résultats avec relativement peu d'efforts. À la course à pied, puisque tu es toujours comparé à toi-même, c'est impossible.

Impossible d'obtenir tes meilleurs résultats avec peu d'efforts.

Ce que j'admire chez les coureurs, c'est les efforts qu'ils consacrent à l'entraînement. Tu ne peux pas prendre de raccourci en course à pied. Tu ne peux pas te payer le vélo dernier cri qui te fera gagner quelques minutes sur ton temps, tu ne peux pas avoir des habiletés techniques hors du commun qui te permettent de gagner contre des adversaires sans efforts. Les seules choses que la course à pied récompensent, c'est l'effort, la persévérance et la préparation.

La tendance vers l'instantanéité

C'est pour cela que je suis toujours mal à l'aise quand je vois des articles sur la «récupération». Je pense que le problème de ne pas récupérer assez vite se pose peut-être pour 1% des coureurs. Au lieu de réfléchir à comment récupérer plus vite entre les entraînements, il vaudrait probablement mieux réfléchir à comment s'entraîner plus !

J'ai aussi de la difficulté avec les méthodes d'entraînement du style « 10 minutes par jour pour courir un marathon » ou encore «s'entraîner moins, s'entraîner mieux». Oui, il y a certainement des méthodes d'entraînement plus efficaces que d'autres, mais peut-on vraiment s'attendre à pouvoir compléter un marathon grâce à des longues sorties de 16km?! Dans son livre, [Tim Ferriss](#) nous fait mention qu'il s'est entraîné pour une course de 50km, avec seulement des sorties moyennes (16-20km) et des séances de

musculature rapides. Le résultat? Personne ne le sait, son blogue ne mentionne pas sa performance et cherchez sur google, vous ne trouverez pas de résultats de course...

Ce qui est génial avec la course, c'est que tu dois absolument y investir du temps, te préparer longtemps à l'avance pour une épreuve. Dans une société où il y a de plus en plus de récompenses instantanées, la course à pied contrebalance cette tendance. Vous ne pouvez pas vous préparer rapidement à un marathon. Par contre, n'importe qui peut aller prendre 2-3 photos remplies de couleurs n'importe quand. Je ne dénigre pas ces épreuves, sauf que je n'y retrouve pas ce que j'aime dans la course à pied : la valorisation de l'effort.

Valoriser l'effort

En fait, je me demande parfois si on ne devrait pas valoriser davantage l'effort. Il me semble qu'on est toujours à la recherche de gains instantanés, de façons de déjouer le système ou de **semaine de 4 heures** de travail. Il me semble qu'on oublie que le plaisir est relié aux efforts consentis pour atteindre un objectif. Compléter un 10km n'importe comment, sans s'être préparé, n'amène pas la même satisfaction que de s'être entraîné pendant des mois afin de réaliser sa meilleure performance à vie.

La préparation est plus importante que la réalisation d'un événement. La satisfaction vient des efforts investis et non du résultat.