

MARATHON ET PROCESS COM :
QUEL COACHING, et QUEL PLAN D'ENTRAINEMENT
POUR QUEL PROFIL DE COUREUR ?

Vous êtes marathonien confirmé ou espoir. Vous avez testé le mythe, avez établi votre record personnel, ou vous en rêvez encore, vous en parlez toujours. Alors cette réflexion est pour vous.

Marathonienne et centbomarde, je vais m'aligner sur le marathon de Paris dimanche. Ce sera mon 34^{ème} commencé et mon 31^{ème} terminé. Mais je ne les ai pas tous couru de la même manière. Pendant de longues années, j'ai préparé avec minutie cette course mythique : carnet d'entraînement, programme, objectif défini et le plus souvent atteints. Mais ça c'était avant. Aujourd'hui, le but est juste d'y être avec des potes ! De prévoir photos, pasta party... et de passer un bon moment ensemble. C'est le filigrane de ce papier. Comment le modèle Process Com explique ce changement de motivation ?

Le marathon est une aventure personnelle et sportive mythique. Ceux qui s'y sont confrontés en connaissent les difficultés et les joies. Mais pour passer les difficultés et vivre la joie des 195 derniers mètres, encore faut-il une préparation mentale ... adaptée à chaque coureur. Or les plans d'entraînement lus dans les magazines de référence ne tiennent pas compte des profils de personnalité des coureurs. Ils misent tout sur la seule atteinte d'un temps de référence personnel, à partir d'une préparation physique, et que vous ayez un type de personnalité Empathique, Persévérant, Travaillomane, Rêveur, Promoteur ou Rebelle n'a pas sa place. Et si nous remettons le profil de personnalité au cœur de la préparation au marathon ?

Introduction à Process Com¹

Nous avons un Type de Personnalité, de base, Empathique, Persévérant, Travaillomane, Rêveur, Promoteur ou Rebelle acquis pour la vie, et des caractéristiques de chacun des autres Types de Personnalité. Au cours de notre vie nous pouvons changer de Phase montrant alors un autre Type de Personnalité que celui de notre Base. C'est ce que Taibi Kahler, Inventeur du modèle, appelle un changement de Phase.

Connaître notre Phase actuelle ainsi que celle de son interlocuteur est une information précieuse qui nous permet d'identifier le besoin psychologique dont la satisfaction positive générera la motivation. En cas de stress, selon l'intensité de celui-ci nous montrerons les comportements négatifs associés soit à notre Base, soit à notre Phase actuelle. A travers le modèle, chacun peut ainsi identifier le scénario de stress qui lui est propre et utiliser les techniques pertinentes pour sortir de celui-ci. Démarche que nous allons appliquer ici dans une approche sportive : la préparation du marathon.

« Pour quoi » se faire aussi mal ? Bon sang mais c'est bien sûr ! Le mobile du crime est dans la motivation de la phase.

Un marathon est exigeant physiquement et mentalement. Et c'est dans les besoins psychologiques de notre phase actuelle que nous allons trouver la motivation et toutes les bonnes raisons de se lancer dans un tel projet. Projet dont il faut quand même reconnaître les aspects débilés : courir en ville, se lever tôt, poireauter 1 heure avec des corps qui sentent l'akiléine et d'autres bonheurs, se priver de bonnes choses avant, avoir mal pendant, après... Bref.

Une personne en phase Empathique sera sans doute motivée par une course avec des amis, ou un marathon dans une belle ville. Le contexte de réalisation va être important, que ce soit dans la préparation, le moment, les avant course, le partage des émotions et des doutes en amont.

En phase Travaillomane la personne recherchera deux choses : soit ponctuer une tranche de vie par cette réussite : passage des 40 ans, ou des 70 comme le papa de Romain Duris que j'ai eu la chance d'accompagner ! Soit inscrire cette réussite et ce projet dans son CV avec un temps de référence.

En phase Persévérant le coureur pourra se lancer dans le marathon pour accompagner quelqu'un en mettant en œuvre ses ressources d'engagement, en courant pour une cause humanitaire, ou politique.

¹ Source www.Kcf.fr

Le marathon sera un parfait défi de dernière minute pour quelqu'un en phase Promoteur qui dans un diner dira « ok, je m'inscris ! On le fait et vous me verrez de dos !!! » La notion de préparation ou d'échec potentiel lui seront étrangères !!!

En phase Rebelle la personne ira chercher le t-shirt et le fun dans la course. Sans se prendre au sérieux, s'inscrira sans réfléchir parce que les copains le font aussi, et que ça doit être jouable !!! On verra bien. Ce sera le prétexte à une bonne bière après ! ET on ne se privera pas de celle de la veille. D'ailleurs notre club s'appelle « Les lendemains de la veille » ! Je vous jure ce club existe !!! Il est belge !

En phase Rêveur le marathonien imaginera la « ligne bleue », parcours optimal tracé au sol, en bleu habituellement. Se projettera dans sa course avec son casque et sa musique pour vivre la solitude du coureur de fond même s'il se trouve au milieu de milliers d'autres coureurs.

Le choix du marathon... encore un coup de la phase !

Nous l'avons vu, c'est dans la phase que nous trouverons la motivation. Dès que le coureur aura décidé de faire un marathon il choisira lequel ! Un New York, Boston ou Paris ? Berlin ou le Médoc ? Le Mont Blanc ou le Mont St Michel ?

New York² pour celui qui n'en fera qu'un et qui se paye le must ! Celui qui doit être affiché dans son entrée avec la médaille Finisher, le t-shirt finisher et le survol en hélico de Big Apple ! Démarche du marathonien en phase Promoteur.

Paris pour celui qui y vit car il aime sa ville. Les amis seront sur le bord du parcours... Claire au km 10, Raymond km 20... et les enfants porte Dauphine, pour être serré dans les bras après. La chaleur de la course avant tout pour les personnes en phase Empathique.

Lui il veut surtout se déguiser, boire des canons... « le chrono : il s'en moque. Ce sera... le Médoc³ ! » D'ailleurs, après les vacances c'est parfait, car il n'a pas l'intention de crever ses baskets à l'entraînement ! Il en profitera pour remplir sa cave !

Il prépare sa course, elle est dans les plannings et ce sera son temps de référence. Il choisit parmi plusieurs parcours celui qui intègre un peu de culture, un éloignement maîtrisé, 2h d'avion sans décalage horaire pour ne pas avoir à gérer la fatigue et un parcours réputé pour être plat. Le dernier record de 2h03 a été battu là bas. C'est donc à Berlin⁴ qu'ira notre coureur en phase Travaillomane.

Il veut courir éthique ou utile. Il ne va pas forcément, depuis sa phase Persévérant choisir le parcours pour le parcours, mais il écouter les avis, se fera le sien, vérifiera la façon dont il peut rejoindre une cause. Ce sera Laurette Fugain, ou Mécénat et Chirurgie Cardiaque parce que le fils de son meilleur ami est concerné.

Il ferait bien un marathon, mais la foule... le bruit, la pression, tout ça lui donne une sorte de vertige. En conséquence, notre ami en phase Rêveur va en réalité prendre la distance du Marathon mais en montagne. Il sait que passés les premiers kilomètres, il sera seul dans sa course à profiter de la vue. Il s'y voit déjà...

La définition de l'objectif... la phase est encore aux commandes !

Ceux qui se sont lancés dans l'aventure du Marathon savent combien la définition de l'objectif est la clé de la réussite... Alors cela peut donner cette conversation entre les 6 profils !

- J'ai regardé sur Jogging International, pour fixer un objectif, il faut faire un test sur 1500 m 4 mois avant la course... et ensuite il y a une formule précise qui indique la VMA, (Vitesse Maximale Aérobie) puis par extrapolation le potentiel sur les 42 km...
- Pfff... rhooo... on va pas se prendre la tête ! L'objectif, on le saura quand on sera en vue de la banderole arrivée ! Moi je vous préviens, je mets des bibines dans la glacière, et l'objectif, c'est de retrouver la glacière dans les vestiaires !

² Le Marathon le plus réputé au Monde sans doute. La Mecque des Marathonien.

³ Marathon ludique qui se court déguisé et dans lequel de nombreuses dégustations sont offertes. L'objectif importe peu dans ce marathon.

⁴ Parcours plat, et déplacement facile à organisé dans une ville chargée d'histoire.

- Je ne suis pas d'accord. Un marathon est quelque chose de difficile, d'ambitieux, si on veut se donner toutes les chances, il est essentiel justement de se donner un objectif réaliste.
- Moi, 3h30 pour le premier... et si je fais 3h20, c'est TG (Tournée Générale !!!) au Champ' sur la ligne !
- Pour moi, ce qui est important c'est qu'on le fasse ensemble, et que vous puissiez m'aider ou que je puisse vous aider si l'un d'entre nous à un coup de mou...
- ... l'objectif... passer la ligne... dans les temps...

En tant que coach sportif, il s'agit évidemment de laisser chacun exprimer son objectif, et d'accompagner la démarche sans plaquer les plans d'entraînement rigoureux des magazines spécialisés.

La préparation et le plan d'entraînement pour chaque profil

Justement, parlons de la préparation... Chacun ne va pas se lancer dans cette aventure de la même manière que les autres et il sera essentiel d'intégrer ces différences dans notre coaching. Petit inventaire de nos coureurs en phase préparatoire.

- Celui qui aime courir avec les autres, qui les invite après l'entraînement à partager un repas, et à discuter des sensations. D'ailleurs quand les entraînements sont en forêt il apporte toujours de quoi boire et se ravitailler avec des douceurs faites maison. Si le thème de la séance change, ce n'est pas un problème du moment où tout le monde est content. Vous aurez reconnu notre coureur de phase Empathique.
- Celui qui note tout dans un carnet : date, heure, météo, distance parcourue, temps de course, temps de récup', autres participants, bilan de séance. D'ailleurs s'il a prévu une séance de fartleck (variation d'allure en terrain naturel) il ne changera pas pour de l'endurance proposée par les autres. Notre marathonien en phase Travailomane préférera faire sa séance de son côté.
- Celui qui prend le leadership de la séance collective et explique en quoi c'est important de gérer la progression. D'ailleurs, il a sorti et comparé les plans d'entraînement de Jogging International, et Runners World, Running (Journaux de référence !!!) et apporte une solution mixte, précise... qu'il va défendre depuis sa phase Persévérant.
- Il y aura l'hyperconnecté ! Lui sa montre enregistre tous les paramètres, les pas, la distance... elle est connectée à son téléphone le Samsung S10 (Ne cherchez pas il n'est pas encore sorti !!!). Il teste aussi le dernier coupe-vent SkinnyWindy (Idem!)... Dans chaque séance, il y aura une séquence CLM (Lire contre la montre) et il entend bien la gagner !!! Il ne fera pas tous les entraînements car parfois il faut saisir d'autres opportunités !!! Notre coureur en phase Promoteur !
- Il y a celui qui n'a pas lu le mail de RDV, lance 3 sms le matin de l'entraînement pour savoir où cela va se passer... Il arrive à l'arrache et passe la séance à raconter des trucs et des machins... il n'écoute pas les consignes du coach... c'est pas grave ! « Rhoo, on va pas se prendre la tête le samedi matin !!! » Notre joggeur en phase Rebelle en rira de bon cœur !
- Il y a celui qui suit en silence... il est dans sa bulle au milieu des autres. Cela lui convient très bien d'être guidé... les autres lui reprochent souvent de ne pas répondre aux mails. Sa réponse « Bah, un mail qui dit où on se retrouve et ce qu'on va faire n'attend pas de réponse ! » et c'est vrai !!! Voilà repéré notre sportif en phase Rêveur.

La veille de la course : pasta party scénarique des 6 profils

La veille d'un marathon est souvent marquée par une gigantesque pasta party dont l'objectif est certes la convivialité mais avant tout la charge en sucres lents : carburant essentiel pour le coureur de fond.

C'est aussi le moment des dernières questions et le stress aidant, nous allons montrer ce que la Process Com appelle les scénarios d'échec : des propos et attitudes, façons de réfléchir, significatifs de ce stress. Écoutons-les !

- Tant que la course ne sera pas terminée, je ne serai pas serein... Scénario appelé « Tant que », des coureurs en phase Persévérant ou Travailomane.
- Et si je me blesse pendant la course, je fais quoi ? Et après la course, ce sera quoi notre nouveau projet ??? Nous repérons ici le scénario Après des personnes en phase Empathique.
- De toute manière si je termine, j'aurai mal partout... et si j'arrête... je serai déçu, plan foireux !!! Qu'est ce c'est débile quand même ces histoires de marathon ! Voilà notre coureur de phase Rebelle qui manifeste un scénario appelé « Coincé, ou Toujours ».
- Je me suis bloqué le dos ce matin... je ne vais pas pouvoir terminer. Notre coureur en phase Rêveur reste hésitant... et montre le scénario « Jamais ».

- J'ai tout préparé, mes chaussures, ma tenue, la montre... et j'ai oublié mes semelles dans mes runnings d'entraînement ! Pour la course la plus importante de ma vie j'oublie les semelles ! C'est tout moi. Nous repérons ici le scénario appelé « Presque I » vécu par les personnes en base Empathique et phase Rebelle ou l'inverse.
- Ce marathon c'est la course de ma vie, j'y pense depuis 2 ans, c'est demain et pourtant je me dis « A quoi ça sert ? Qu'est-ce que je cherche ? Après quoi je cours vraiment ? » et pour terminer, le scénario « Presque II » qui est ressenti et exprimé par les personnes en base Empathie et dont la phase est soit Travailomane soit Persévérant, ou l'inverse.

Coacher en tenant compte des scénarios suppose de ne pas contredire notre coureur et d'accompagner la marque de son stress, d'en rechercher les déclencheurs et de l'amener par le questionnement à trouver lui-même d'autres options.

L'après course... les retrouvailles !

Les voilà nos 6 coureurs. Ils ont fini...

- Dingue, il y avait mon plus gros client. Le gars, je l'ai rattrapé et j'ai calé un rencard pour mercredi ! On va bosser sur son projet Australie ! Et j'ai tapé mon record !!! Les gars, je vous l'avais dit !!!
- Tu as fait combien toi ? Moi négative split de 1'30 (Un truc qui consiste à courir la seconde partie du marathon plus vite que la première... et qui fait rêver tous les marathoniens !). J'ai bien géré. Une pâte de fruit toutes les heures, comme a dit le coach. Parfait. Je suis content de mon résultat et je pense pouvoir gagner 3 à 5 minutes l'an prochain.
- Je suis contente d'avoir fait ça avec vous, et j'ai même vu les enfants sur le parcours... et cette ambiance, incroyable, quelle ferveur !!! C'est que du bonheur !
- C'est quand même pas très écolo un marathon. Quand tu vois les poubelles qui débordent, le manque de respect des coureurs envers les bénévoles. Mais bon je suis content d'avoir terminé et d'avoir atteint mon objectif.
- Y quand même un paquet de nanas mignonnes en course !!! C'est plutôt motivant !!! Bon qui a apporté les bières ??? Non parce que là, ça va bien la flotte !
- C'était bien... oui. Une belle course... la lumière dans Paris... ces rues qu'on voit en sens inverse seulement aujourd'hui...

Vous l'aurez compris cher lecteur, quel que soit le profil, le marathon est une superbe aventure sportive et humaine, personnel et collective, un rêve et un défi. Si vous avez testé, j'espère que vous vous êtes reconnu dans certaines de ces descriptions. Si pour vous le marathon reste un « truc de fou », peut être comprenez-vous ce qui peut nous motiver les uns et les autres. Et si vous courez dimanche 9 avril 2017, alors « faites-vous plaisir !!! » et Bonne course.

Muriel Jouas
 Coaching sportif transitionnel
 Coach et formateur Process Com