

Épreuves d'endurance

LE MARATHON

ne suffit plus!

Le phénomène de l'ultramarathon gagne en popularité

QUÉBEC | Dans les folles semaines dictées par la famille et le boulot, s'entraîner pour un marathon est devenu presque banal. Bienvenue dans l'ère nouvelle de l'ultramarathon!

Alain Bergeron

ABergeronJDQ



Le «simple» marathon de 42,2 km ne contente plus l'adepte de la course à pied. Maintenant, un important réseau d'épreuves d'endurance se déploie sous différentes formes au Québec et dans le monde. Sur route, en boucle ou dans la nature et les montagnes, des courses s'organisent sur des distances qui dépassent l'entendement: de 50 km à plus de 300 km, ou durant 24, 48 heures et même 10 jours.

«J'ai fait beaucoup de marathons, jusqu'à sept ou huit par année, et j'ai acquis une bonne base qui me permettait d'explorer autre chose. Maintenant, je suis ailleurs. Je ne suis pas médecin pour rien, alors j'imagine que c'est dans notre nature de vouloir bien faire les choses et d'aller jusqu'au bout», émet Sébastien Roulier, qualifié pour le championnat mondial de l'ultramarathon au Qatar, le 21 novembre prochain, un défi de 100 km sur route qu'il prévoit réaliser en moins de huit heures.

BESOIN D'AUTRES DÉFIS

Intensiviste-pédiatre au Centre hospitalier de l'Université de Sherbrooke, professeur de médecine et père de trois enfants, cet homme de 40 ans réussit à trouver de 12 à 14 heures dans une semaine pour se consacrer à quelque 120 km d'entraînement à la course. Démesurée en apparence, cette somme d'efforts est pourtant celle que doivent s'imposer Roulier et les 400 autres coureurs québécois qui ont terminé au moins un

ultramarathon en 2014, selon les statistiques d'Ultramarathon Québec.

«Les gens ont besoin de nouveaux défis. Courir un marathon dans un peloton de 10 000 ou 20 000 coureurs, c'est devenu trop traditionnel pour certaines personnes. Il y a un besoin grandissant de sortir des sentiers battus et de se lancer dans ce genre de périples», observe Richard Chouinard, professeur de kinésiologie à l'Université Laval, mais surtout précurseur au Québec dans ces courses de longue distance pour s'être tapé 100 km en trois occasions en 1978 et 1979.

200 KM PAR SEMAINE

Signe d'un phénomène qui ne s'essouffle pas, quelque 1200 hommes et femmes ont participé aux différentes épreuves de l'Ultra-trail Haricana de Charlevoix, à la mi-septembre, certes l'événement du genre le plus populaire du Québec. Parmi eux, plus de 150 se sont élancés dans la course de 80 km, la plus longue du jour.

Ces «ultras» courent longtemps, à toute heure et sur de grandes distances. Florent Bouguin, un ingénieur natif de l'île de La Réunion qui a émigré au Québec il y a 15 ans, s'avère la coqueluche de l'heure dans ce sport atypique. Ce père de deux enfants cumule des semaines d'entraînement variant de 80 à 200 km. Pour lui, l'épanouissement se trouve dans des courses comme celle de 138 km de la TransMartinique, le 6 décembre prochain.

«Ces épreuves créent moins de stress sur notre organisme que celui que peut avoir le coureur qui a récemment amélioré le record du monde du marathon. Lui, il y va avec de l'intensité, ce qui n'est pas notre cas. À la longue, ce stress devient plus néfaste que pour ceux qui font de l'ultramarathon», défend ce joyeux apôtre du supplice volontaire.

alain.bergeron@quebecormedia.com

418.683.1573
2284

Les épreuves d'endurance en chiffres

SOURCE: ULTRAMARATHON QUÉBEC

13 épreuves de type «ultra» au Québec en 2014

1200 participants à l'Ultra-Trail de Charlevoix

300 dans les courses de 80 et 65 km

1600 Canadiens ont terminé des épreuves de 50, 80, 100 ou 160 km en 2014

Le doyen du Québec: Paul St-Martin, de Sherbrooke, dans la catégorie des 70 ans et +, a parcouru 80 km en 12 heures

Sébastien Roulier partage sa vie d'ultramarathonien entre ses espadrilles de course et son stéthoscope de médecin.

PHOTO ALAIN BERGERON