

La course en tête

La course hors stade, ou course nature, est de plus en plus en vogue. À Guebwiller, un groupe s'est formé au sein de la section athlétisme du FCG omnisports. Ses rangs ne cessent de grossir et les coureurs avalent les kilomètres.



Olivier Mougey et Pierre Prud'homme (2^e et 4^e en partant de la gauche) encadrent deux fois par semaine 20 à 40 coureurs qui se préparent à des trails ou qui veulent simplement être en forme et se faire plaisir. Photo L'Alsace/

Ce soir-là à Guebwiller, le thermomètre affiche un timide 3 °C et la pluie menace. Qu'à cela ne tienne ! Ils sont une vingtaine à avoir chaussé leurs baskets et enfilé leur coupe-vent. Ils s'échauffent au Centre sportif avant de partir courir près d'une heure quinze dans le vignoble environnant... Ils sont même pressés de partir !

La course à pied, sur de belles distances et en pleine nature, est devenue tendance. Et depuis 5-6 ans qu'il existe, le groupe de « course hors stade » de la section athlétisme du FCG Omnisports ne cesse de grossir. « Nous, on accueillons aussi bien des débutants complets, qui se sentent prêts à faire seulement deux tours de stade, que des coureurs confirmés à l'image de Thierry Demmerle, qui fait partie de l'équipe de France de trail », explique Olivier Mougey, qui coache ces sportifs avec Pierre Prud'homme. Les deux hommes ont d'ailleurs suivi une formation ad hoc, validée par la fédération française d'athlétisme.

Objectif Petit Ballon

Pour coller au plus près des attentes de la quarantaine de coureurs - des hommes et des femmes de 23 à 68 ans - Olivier Mougey suit plus spécifiquement les coureurs expérimentés, qui ont des objectifs précis sur des courses. Pierre Prud'homme, lui, emmène le reste du groupe.

Tous s'entraînent le mardi de 18 h à 20 h et, les plus sportifs ont droit à une deuxième séance le jeudi, à la même heure. L'échauffement se fait au stade ou au centre sportif (selon les saisons). Puis ils partent courir sur les chemins environnants, avec la lampe frontale si besoin. Des étirements clôtureront la séance « Au-delà de la technique de course, qu'on corrige si besoin, on est là aussi pour donner des conseils sur la préparation, l'alimentation, le repos... » ajoutent les deux coaches, qui s'adaptent énormément à leur groupe.

Actuellement, tous partagent le même objectif : participer dans quinze jours au trail du Petit Ballon (52 km) ou à l'une des deux autres courses proposées le même jour par le PCA Rouffach. « Chacun a le choix. Les débutants feront 9 km, ceux qui courent depuis plus longtemps se lanceront sur 27 ou 52 km », indique Pierre Prud'homme. Seulement, en course hors stade, il faut également tenir compte de la topographie : « Entre Westlaten et le Bollenberg, ça monte bien. Parfois, on est à la limite de la marche », souligne Olivier Mougey. Avec son collègue, il compte sur l'émulation et l'esprit d'équipe qui existent dans ce groupe, dont certains membres ont déjà couru des trails par équipe.

Christine a 52 ans. Elle a rejoint ce groupe en septembre 2014. Elle courait déjà mais elle courait seule : « Le problème, dans ces cas-là, c'est de s'accrocher. Là, on est un bon groupe, c'est beaucoup plus motivant. » Ce qu'elle a aimé le plus ? C'est l'accompagnement personnalisé de Pierre : « Pour l'entraînement, il se met à notre niveau. C'est super pour progresser. » D'ailleurs, maintenant, Christine court « avec les grands » : « On prépare le prochain trail, c'est du sérieux ».

Même à la nuit tombée

À côté d'elle, Sandra, 33 ans, acquiesce. Elle a rejoint le club en septembre dernier. « Avant, avec une copine, on faisait des petites courses de 5 km, pour le fun. » Elle aussi rêvait d'un groupe « pour la motivation » et pour « courir toute l'année, même l'hiver quand la nuit tombe ». Mais surtout, elle a progressé à pas de géant : « Dans quinze jours, je vais faire 27 km. Si on m'avait dit ça en septembre, je n'y aurais pas cru ! »

Philippe est au club depuis le début ou presque. « Je courais toujours mais très irrégulièrement. Le club m'a bien aidé sur la régularité. Et puis, les enfants ont grandi, j'ai plus de temps. » À 57 ans, il estime ne pas avoir fini d'apprendre : « Par exemple, les coaches me rappellent que je dois me servir de mes bras, ils me conseillent pour bien respirer. Quant aux courses, on y vient vite. Ça permet de se confronter à d'autres et aux distances. » Tous autour de lui parlent du virus de la course à pied et des rendez-vous qui ponctuent la saison.

Bernard, pour sa part, est une jeune recrue de 54 ans. Lui aussi prépare le trail du Petit Ballon. Au-delà de la sortie du soir, il s'inquiète de savoir si le plan d'entraînement concocté par Pierre pour les quinze prochains jours est disponible sur le site internet : « Avec des membres du club, on va faire une sortie longue dimanche pour se préparer. » C'est ça aussi la section « course hors stade » : des conseils pour bien s'entraîner, même en dehors des entraînements ! La légende assure que courir rend heureux. À les voir, on a envie d'y croire !

S'inscrire

- Pour rejoindre le club, se rendre au Centre sportif (l'hiver) ou au stade, le mardi à 18 h.
 - La carte de membre coûte 100 €, qui comprend l'assurance mais aussi les sorties, qu'elles soient conviviales (à raquettes) ou sportives (X-Trail d'Annecy par exemple), ou encore le stage de mai avec Sébastien Spehler, champion de France de trail.
 - Côté tenue, il faut au minimum une tenue de sport, une bonne paire de baskets, un coupe-vent et une gourde d'eau.
- SE RENSEIGNER Sur le site du club d'athlétisme www.athletisme-guebwiller.com