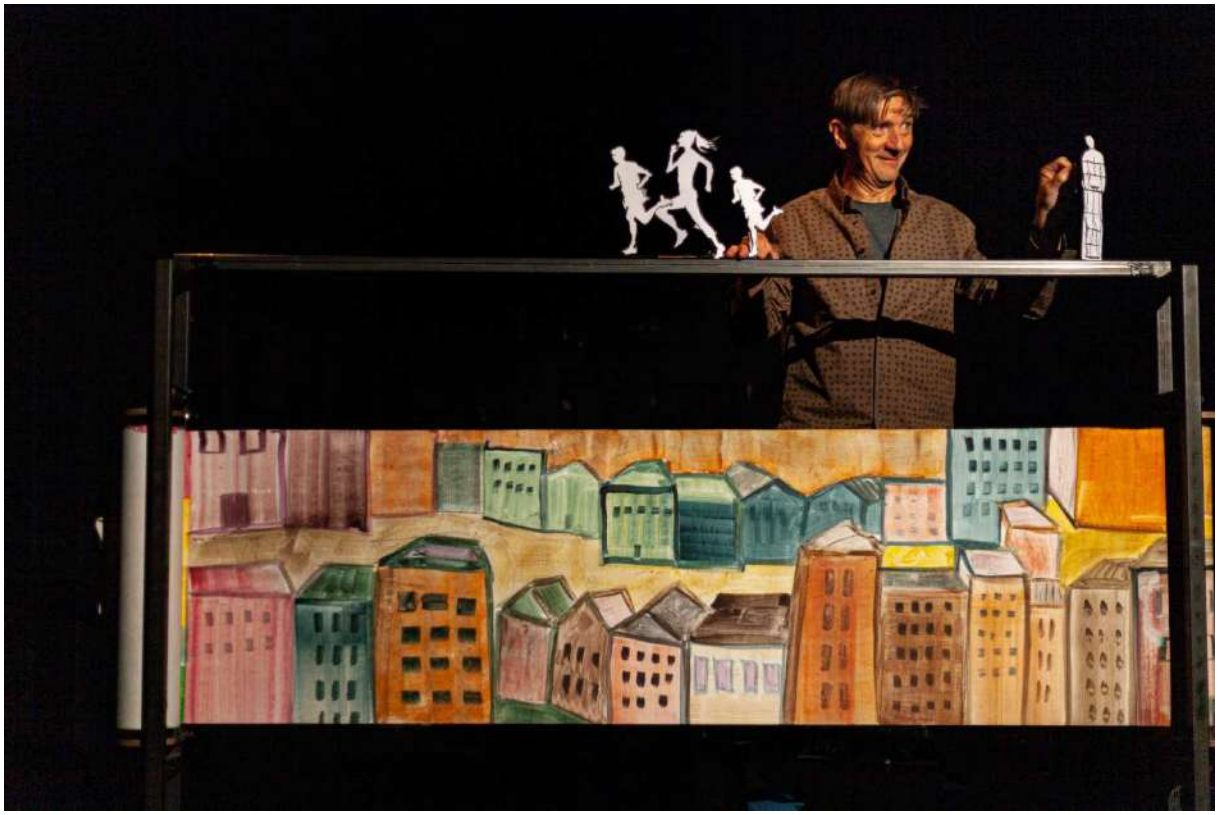
DOSSIER PEDAGOGIQUE

A DESTINATION DES ENSEIGNANTS – DU CM2 AU COLLEGE
MEDIATEURS CULTURELS, EDUCATEURS, ANIMATEURS

OÚ COURS-TU COMME ÇA ?



Sur une idée de Kathleen Fortin,
Auteure et metteure en scène, Cie PUCEANDPUNEZ

Au début du spectacle, un comédien s'adresse au public.

C'est un coureur. Il est âgé. Il est conscient qu'il arrive au bout de la piste.

Qu'il devra la quitter, passer le relais.

Il revisite des souvenirs qui ont marqué son parcours de comédien, de coureur.

PUCEANDPUNEZ : 1 rue de Neuwiller - 67000 STRASBOURG
06 63 17 36 86 / puceandpunez@gmail.com

Conception et réalisation du dossier pédagogique :
Aline Bardet, Actions culturelles et Arts de la marionnette

NOTE D'INTENTIONS – KATHLEEN FORTIN

Je suis fille de scientifique, biberonnée aux "c'est pas sorcier" canadiens. Pour comprendre la vie, nous devions d'abord la regarder d'un point de vue des sciences "dures" (physique, math, biologie) et ensuite, nous pouvions l'analyser d'un point de vue des sciences "molles" (sociologie, histoire). La poésie et l'art ne constituaient pas une lunette appropriée pour appréhender la vie chez les Fortin.

Certains perçoivent des couleurs en entendant des sons, moi, je vois de la poésie là où il y a des données scientifiques. Et dans les récits intimes des uns et des autres, je devine des phénomènes sociaux, physiques, chimiques. Je rêve de ce mythe de l'homme universel, tel Léonard de Vinci, qui questionnait le monde tout autant avec ses compas qu'avec ses pinceaux.

Je ne suis pas Léonard de Vinci, mais je trouve qu'il y a de la beauté à comprendre un phénomène, à lui porter une attention plurielle, parce que la biologie peut expliquer la sociologie, parce que toutes ses disciplines n'ont de cesse de vouloir nous raconter, nous, humains. Et n'est-ce pas là le but ultime du théâtre?

Faire un spectacle sur la course à pied, l'idée m'est venue un dimanche, à coup de petites foulées. Entre l'essoufflement et la douleur au mollet gauche, des mots se bousculaient dans ma tête. Et si les mots venaient par les pieds, par ce mouvement répétitif et primitif qui consiste à se déplacer en mettant un pied devant l'autre?

J'ignorais encore ce que je voulais dire là-dessus, mais je savais ce que je ne voulais pas : l'image de ce golden boy puissant, riche, dans la force de l'âge (quelques années auparavant, un président français avait fait la une de la presse people en train de courir). Mon expérience et mes rencontres dans les clubs de courses ou les courses amateures m'avaient exposée à une vision beaucoup plus complexe et riche de ce sport, du pourquoi on s'y met, du comment on le pratique, et du rapport intime que certains entretiennent avec lui. Souvent on se met à la course à pied pour avoir une belle ligne de corps, mais on continue de courir seulement si on y trouve des raisons intimes, voire philosophiques…

Faire un spectacle sur la course à pied, c'est aussi comprendre qu'il faut parfois aller faire un jogging… pour arrêter de courir après sa vie… ?

Kathleen Fortin, Responsable Artistique
Cie PuceAndPunez

A DESTINATION DES ADULTES QUI ACCOMPAGNENT NOS ADOLESCENTS

« Où cours-tu comme ça ? » est plus qu'un spectacle sur la course à pied. C'est un chemin parcouru à la recherche de son moi intérieur, son moi profond, qui, une fois trouvé ou presque, est offert en partage. Par le prisme de « je », ce récit-fiction questionne les frontières entre l'intime et l'universel. Sans compétition, Daniel, notre anti-héros, se découvre dans tous les sens du terme et nous emmène, par la main, sur les sentiers de son histoire. Vrai ou faux ? Peu importe. Il raconte les origines de ce qui fait courir des milliards d'êtres humains, passe des légendes aux théories, dans un théâtre tout autant documentaire que sensible.

Ce dossier pédagogique pensé pour accompagner les enseignants, professeurs, médiateurs, éducateurs, se veut non exhaustif, mais **riche de pistes** à explorer, à travers les fils rouges du rapport au corps, du regard des autres, de la manière dont on se fabrique des histoires, à la naissance des mythes. Nous avons voulu ce dossier pédagogique **inspirant** pour **guider** vos travaux avec vos élèves ou vos ados : philosophie, sociologie, anthropologie, Histoire, sciences et biologie, physique, éducation sportive, arts plastiques, littérature… autant de **ressources et outils** pour se questionner ensemble. **Et si le sport n'était finalement qu'un prétexte ?**

« Depuis toujours, on me dit que je vais trop vite, qu'il faut ralentir. Qu'il faut prendre le temps. Méditer, se coucher tôt, écouter son corps, faire du yoga, mais respire… cesse de faire dix choses en même temps…

Quand on me dit cela, j'ai envie de crier. Ça se crispe à l'intérieur… Une impression d'emprisonnement, d'espace qui se rétrécit autour de moi et qui m'oppresse… Et je pars courir. Pas quinze minutes… Une heure… parfois deux, parfois trois… Pas autour d'un stade à tourner en rond. Dans le bois. Mais tu pars seule ! Oui. Seule. Parfois en groupe, parfois seule.

Non, je ne connais pas toujours la route à suivre. Je cours. Je cours.

Tu es maso ? Tu aimes souffrir ? Non. Que fuis-tu ainsi ? Tu aimais courir à l'école. Non je prétextais être malade à chaque cross country. Courir pour être dans une compétition, pas envie.

Courir, j'ai commencé parce que j'avais envie de frapper. Adolescente, j'avais besoin d'agrandir mon espace. Je l'agrandissais avec mes poings. Faire de l'espace.

Et on m'a dit : « Va donc courir, tu reviendras quand tu seras parlable ! ».

Je ne suis pas encore sûre d'être revenue. »

Kathleen Fortin

SOMMAIRE

PARTIE 1 / L'ENDURANCE – EXPLORER LE FOND HISTOIRE, SCIENCES, SOCIOLOGIE

1. **COURIR – Etre acteur**

P5 HISTOIRE ET THEORIE DE LA COURSE A PIED
P6 FOCUS MARATHON
P7 NE(E)S D'UNE REVOLUTION – Free to run

2. **SENTIR – A l'intérieur**

P9 PHYSIOLOGIE : LA MEDITATION DU COUREUR DE FOND
P10 EXPERIENCE : DES ENFANTS ENDURANTS
P11 SCIENCES / PHYSIQUE / BIOLOGIE / BIOMECANIQUE

3. **S'INSPIRER – Des modèles pour briser les préjugés**

P15 DEUX ALGERIENS QUI ONT COURU POUR LA FRANCE
P176 DEUX HOMMES AUX CAPACITES PHYSIQUES HORS DU COMMUN
P17 L'APPARITION DES FEMMES

4. **EQUIPEMENTS / RESSOURCES**

P19 Documentaires, lectures, conférences, exposés, à faire en classe…

PARTIE 2 / LA FOULEE – ELEGANCE DE LA FORME ARTS, THEATRE, LITTERATURE

1. **ECHAUFFEMENTS - Recherches**

P23 ENTRER DANS L'ANIMATION – KAMISHIBAI, PATACHITRA ET ROULEAUX PEINTS
P25 LE THEATRE DE PAPIER

2. **MISE EN MOUVEMENT – Le spectacle**

P27 LA SCENOGRAPHIE
P29 LES EFFIGIES
P30 LA PERFORMANCE

3. **EXPRESSIONS – Le texte**

P31 A QUOI SERVENT LES HISTOIRES ? AUTOBIOGRAPHIE ET FICTION
P32 EXTRAIT DU TEXTE : SCENE 3 LE COLLEGE
P33 EXTRAIT DU TEXTE : SCENE 5 LE CROSS

4. **RAVITAILLEMENTS / RESSOURCES**

P35 Exercices d'écriture, philosophie, jeux d'optique

PARTIE 1 / L'ENDURANCE – EXPLORER LE FOND

En 1897, le plus vieux marathon du monde à Boston comptait 18 coureurs, contre plus de 50 000 inscrits au Marathon de New York actuellement. Courir, on aime ou on déteste. Courir pour jouer, courir comme rituel, voyage initiatique, intérieur, courir par défi ou nécessité, sacerdoce souvent laborieux, étrange phénomène devenant plaisir qui augmente dès lors qu'on atteint le tant espéré « dépassement de soi ». Véritable phénomène de société, incompris pour certains, ce sport associé à une souffrance volontaire, se révèle pour tous ses adeptes un précieux tremplin. Retour sur ce qui pousse aujourd'hui 14 millions de français, soit presque 21% de la population à courir. Quand tout n'est finalement question que de héros, de modèles, et de légendes…

1. COURIR – Etre acteur

HISTOIRE DE LA COURSE A PIED

THEORIE DU COUREUR DE FOND

Notre ancêtre Australopithèque à acquit la bipédie il y a 4 millions d'années. Cette capacité à marcher debout lui a d'abord permis de se déplacer dans les arbres, puis au sol. De la marche, il est passé à la course. Son excellente adaptation à ses conditions de vie l'a rendu spécialiste, non seulement dans la course à pied, mais la course de fond, l'endurance. Il devint sûr-entrainé à se déplacer longtemps, sur de longues distances, pour pratiquer « la chasse à l'épuisement ». La morphologie, l'anatomie de l'Homme, et ses nouvelles ressources alimentaires (viandes et graisses), ont favorisé ses performances en terme de chasse, et inversement. L'Homme, parmi tous les vivants, est l'espèce physiologiquement conçue pour être la plus endurante. **L'Homme est fait pour courir !**

Bien plus tard, avec les fêtes religieuses sont nées les compétitions de course à pied. Les premières en Grèce lors des Jeux Olympiques, puis en Egypte, en Asie et en Afrique. Ensuite, avec les guerres, la course à pied fut associée au combat, dans la préparation des militaires, toujours pour des questions d'endurance physique et mentale. C'est au XXIème que la course à pied, devenue un sport, s'est démocratisée, associé aux loisirs, à la santé, et au soin de l'apparence.

LES DIFFERENTES FORMES DE COURSE

Sprint : 100 mètres, 200 mètres, 400 mètres, soit un tour de stade d'athlétisme.

Demi-fond : de 800 à 3000 mètres.

Courses de fond : de 3000 mètres à 10 km.

Cross country : < 15 km

Courses sur route : généralement 5 km, 10 km, semi-marathon (21,097 km), marathon (42,195 km).

Grand-fond : > 42,195 km

> 100 km : Ultrafond sur route et Ultra-Trail sur chemin et montagne

FOCUS MARATHON

DANS LA PRESSE

L'EQUIPE : LES ORIGINES DU RUNNING

Publié le 13 septembre 2019 à 11h10 Les origines du running - L'Équipe (lequipe.fr)

De la Grèce antique aux Jeux Olympiques, retour sur les origines de la course à pied.

LES ORIGINES LOINTAINES DE LA COURSE À PIED

L'une des dates fondatrices de l'histoire de la course à pied remonte à -490 en Grèce antique. Les Athéniens sont alors en guerre contre les Perses près de la ville de Marathon. L'histoire veut qu'un messager nommé Phillipidès ait été envoyé depuis Marathon pour prévenir Athènes de la victoire des Grecs. Les deux cités sont alors séparées de 42 kms. Le messager serait mort de fatigue juste après avoir délivré son message. Les Jeux antiques font la part belle aux épreuves de course et célèbrent pendant longtemps l'exploit de Phillipidès. Mais en 393, l'empereur Théodose les interdit sous prétexte de pratique païenne. On retrouve des traces de compétitions médiévales sur les îles britanniques. Il s'agissait alors par exemple de compétitions entre valets. Nombre d'épreuves sont créées pour que les hommes puissent se mesurer les uns aux autres. Les Jeux de Coswold sont ainsi organisés au Sud-Ouest de l'Angleterre mais de telles épreuves existent également en Irlande ou en Écosse. Cette tradition se perpétue au fil de siècles. À la fin du XVIIIème siècle, de nombreux participants se lancent des défis. En 1788, Foster Powell réussit par exemple à parcourir Londres-York aller-retour (environ 600 kms) en cinq jours. Des courses s'organisent aussi durant le XIXème siècle avec le développement de l'entraînement militaire.

DE LA COURSE À PIED AU RUNNING

En 1896, le baron Pierre de Coubertin prend conscience du formidable engouement que peut susciter la course pour les Jeux olympiques modernes. L'intérêt pour la course à pied grandit en parallèle de celui pour ces nouveaux JO et du développement de l'athlétisme au cours du XXème siècle. Il faut attendre les années 1970 pour entendre parler de running et non plus de simple course à pied. En parallèle de l'athlétisme, qui devient professionnel à partir de 1982, les pratiquants se spécialisent par course (fond, demi-fond...) et les équipementiers développent des produits adaptés aux coureurs. En témoigne l'apparition du Camelback en 1988. Longtemps dominé par les pays occidentaux, le running voit les sportifs venus du continent africain s'imposer sur les podiums à partir des années 1960-1970, notamment sous l'impulsion du marathonien éthiopien Abebe Bikila. Depuis, le Kenya, l'Éthiopie ou encore l'Érythrée dominent le monde de la course de fond. Les grands marathons se sont créés à cette époque là : celui de New-York date de 1970, celui de Berlin de 1974, celui de Paris de 1976...

L'ANECDOTE

Le marathon doit sa distance actuelle aux Jeux olympiques de 1908 à Londres. Le départ fut donné sous les yeux de la famille royale présente au Château de Windsor et la course s'acheva dans le White City Stadium. La distance entre les deux lieux était de 42,195 kms.

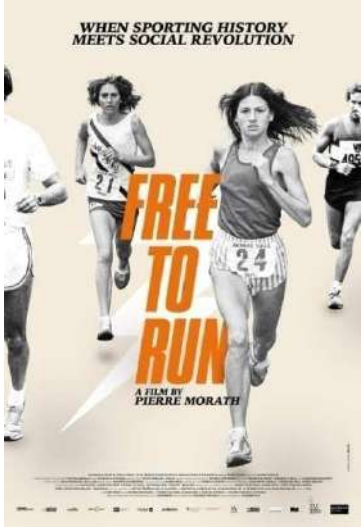
PREMIÈRE COMPÉTITION D'AMPLEUR

Le marathon est l'une des épreuves emblématiques des Jeux Olympiques. Présent dès les premiers Jeux olympiques de l'ère moderne, il transforme son vainqueur en figure mythique de l'effort et du dépassement de soi. Le premier vainqueur d'un marathon de l'ère moderne fut un berger grec nommé Spiridon Louis, qui termina la course en 2h 58min et 50 sec. C'est un français, Michel Théato, qui gagna la deuxième édition de la course en 1900. En 1960, un inconnu remporte le marathon des JO de Rome en battant la meilleure performance avec un temps de 2h15 min et 16 sec. Ce jeune éthiopien a de plus parcouru la distance pieds nus ! La légende d'Abebe Bikila est née. C'est le début de la vague africaine, qui va déferler sur les courses de fond, dont le marathon, au point de presque tout dominer à partir du début des années 90. Depuis 2018, c'est Eliud Kipchoge qui détient le record du monde pour les hommes avec 2h 01 min et 39 sec tandis que Paula Radcliffe est la femme la plus rapide sur marathon en 2h 15 min et 25 sec.

NE(E)S D'UNE REVOLUTION

KATHRINE SWITZER, STEVE PREFONTAINE, NIKE, SPIRIDON… le second souffle d'une époque

ETUDE : « FREE TO RUN, quand les femmes n'avaient pas le droit de courir ».



TEASER :

« Il était une fois, un monde où courir était une activité de farfelus, d'excentriques et de contestataires ; où courir était même interdit aux femmes. Puis sont arrivés Fred Lebow, Kathrine Switzer, Noël Tamini, Steve Prefontaine, Frank Shorter, et quelques anonymes solitaires, qui furent bientôt des dizaines, des centaines, des milliers, des millions ».

Un film de Pierre Morath, 2007

« Courir pour être libre »

La pratique sportive de la course à pied telle qu'on l'a connait aujourd'hui, est le fruit une longue révolution et notamment celle des femmes à acquérir le droit de courir *(nous y reviendrons plus loin)*. Il y a quarante ans, cet acte pourtant naturel était mal vu. Courir dans l'espace public passait pour **un acte de folie**. Personne ne comprenait ce besoin, signe évident d'un trouble psychologique. Aujourd'hui, cela fait sourire, mais à l'époque, courir était le choix de personnes isolées, finalement capables d'en inspirer des milliers, et sous couvert aussi, de pensées libertaires. Véritable phénomène contre-culturel, c'est grâce à **de nouvelles figures de héros** que s'est popularisée la course à pied. Un documentaire militant, qui fait quand même froid dans le dos. « Vous ne courrez plus jamais comme avant ». Le film revient également sur la création du marathon de New York, lancée par une poignée de coureurs du dimanche !

« Comment l'envie de jogger vient aux hommes, et le droit de courir fut conquis par les femmes »

La lutte pour que les femmes puissent participer aux compétitions de fond et demi-fond existe encore dans certains pays. **La première épreuve féminine de marathon aux JO de Los Angeles date de 1984 !** Le film présente des documents d'archives vidéo sur lesquelles on entend ce témoignage : « si une femme court, son utérus va se décrocher, des poils vont pousser sur sa poitrine, elle peut devenir un homme ou pire homosexuelle, elle ne pourra plus jamais se marier. Et puis une femme qui court ce n'est pas beau ».

LES LEGENDES STEVE PREFONTAINE ET LA CELEBRE MARQUE NIKE

Le nouveau héros c'est Steve Préfontaine. Il affiche des résultats surprenants (au total de sa carrière 128 courses remportées sur 153) et n'hésite pas à prendre à partie les organisations sportives, qui exploitent selon-lui les athlètes. Dans son combat, il sera assisté de Fred Lebow, fondateur du Marathon de New York.

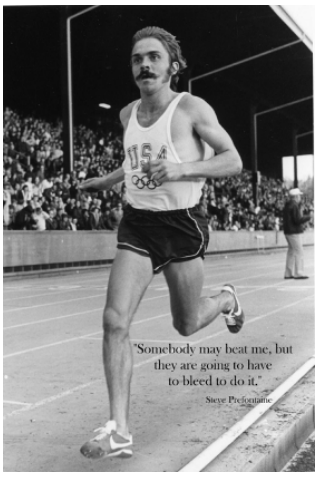
En 1950, Bill Bowerman est entraineur d'athlétisme à l'Université de l'Orégon et Phil Knight, étudiant en comptabilité. Ils se retrouvent au rythme des courses de demi-fond qu'ils pratiquent tous les deux. Ils fondent une marque spécialisée dans la chaussure de course. A la suite de premières expériences décevantes avec un fabricant japonais, ils décident de rebaptiser leur entreprise et de fabriquer leurs propres produits. En tant que coureurs, ils connaissent les besoins et les attentes des athlètes. La marque américaine Nike est donc née en 1971, en référence à la déesse grecque Niké - déesse de la victoire capable de se déplacer à grande vitesse grâce à ses ailes - dont la virgule, signe de la marque, est le symbole. En 1972, Nike sort sa première basket, la Cortez. C'est cette célèbre chaussure, dira-t-on par la suite, qui permettra à Steve Prefontaine de s'imposer sur 5000 mètres aux JO de Munich cette année là. Prefontaine est considéré comme le premier sportif sponsorisé de l'époque, alors que l'ancien règlement des JO interdisait aux coureurs de participer sous contrat avec une marque. La Cortez, quant à elle, deviendra célèbre grâce au film « Forrest Gump » dans les années 1980.

LA REVUE SPIRIDON AUTRE PIONNIER DE LA COURSE LIBRE

Le nom de la célèbre revue internationale de course à pied fait référence au vainqueur du tout premier marathon à Athènes, Spiridon Louis, en 1896. Le premier numéro de la revue voit le jour en 1972 et sa diffusion s'arrête en 1989. Dès son origine, le projet de son fondateur (et coureur) Noël Tamini, était de rendre hommage à tous les coureurs, pas seulement les champions, et les encourager à courir librement. Une tribune destinée à démocratiser la course à pied et y inclure les femmes. Des centaines de milliers de personnes ont couru avec les T-shirts Spiridon pour marquer leur soutien à ce mouvement.

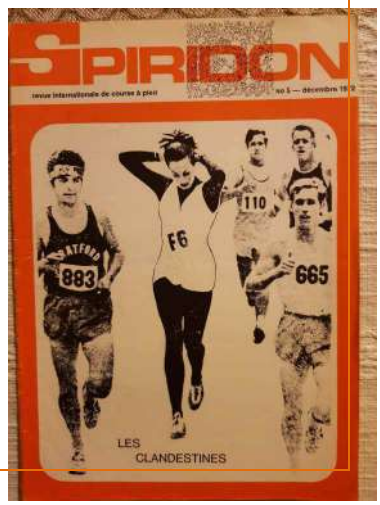
La revue engagée aux côtés de Kathrine Switzer milite pour le droit des femmes à courir, aux Etats Unis d'abord, puis en Suisse.

La revue l'invite à participer clandestinement à la course Morat-Fribourg et favorisera son élévation au rang d'héroïne de la cause féministe (toujours en activité). **En France, le combat fut gagné en 1980, lorsque les femmes furent autorisées à participer à des courses de plus de 5 000 mètres.**



Steve Prefontaine

Spiridon n°5, décembre 1972



2. SENTIR – A l'intérieur

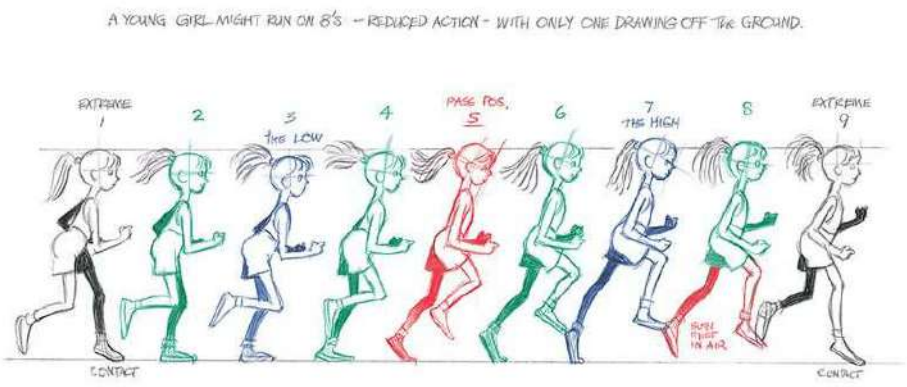
La poétique de la science, c'est ce qui fait qu'en comprenant comment ça marche, on saisit encore plus fort la beauté du phénomène. C'est voir la physique quantique et la biologie se révéler toutes aussi poétiques qu'un tableau. C'est voir la science comme un miroir de ce qui peut se vivre. C'est la métaphore de ce que nous sommes. Chez PuceAandPunez, nous faisons des spectacles pour raconter l'humain et la science. Leur symbiose dans ce docu-fiction rend l'expérience totale. Fascinés par ces dimensions, nous souhaitons les mettre à l'honneur, un peu, dans ce dossier.

PHYSIOLOGIE : LA MEDITATION DU COUREUR DE FOND

En courant, l'esprit divague. De considérations concrètes (douleurs, pouls, souffle, trajet), il voyage librement entre considérations métaphysiques, soucis, fulgurances d'idées. Certains chercheurs présupposent que l'homme a commencé à élaborer des concepts en courant.

Les hormones aussi font leur œuvre : durant l'activité et encore après, le corps sécrète des endorphines – après quelques minutes seulement - provoquant une agréable sensation de bien être. Nous devenons capables de fournir un effort, tout en ressentant du plaisir ! Certains en font même une philosophie de vie.

La course à pied serait donc méditative pour certains. Forcés d'être présent, le corps fait mal. Un mauvais appui et la cheville se tord. Une mauvaise respiration, on est victime d'un point de côté. La course à pied oblige à la pleine conscience. Se met alors en route un phénomène fabuleux : le corps mécanique prend le relai, les mouvements et les attentions sont enregistrées, le cerveau dissocie deux actions, tandis que l'esprit peut se laisser aller à rêvasser. Lorsque nous courrons un processus mental s'anime faisant aller et venir les idées, les problèmes, les solutions. Non seulement le cerveau travaille autrement, mais l'horizon amène un autre point de vue.



Allaboutanimation.com / Richard Willians / The Animator's Survival Kit

A POURSUIVRE EN CLASSE :
AEROBIE / ANAEROBIE / ATP / RESPIRATION CELLULAIRE / GLYCOGENE / ACIDE PYRUVIQUE / ACIDE LACTIQUE / ENERGIE / METHODE DE CALCUL DE LA VITESSE / AMPLUTIDE / FREQUENCE / GAINAGE / MOUVEMENT / ANATOMIE / VMA / VO_2Max

EXPERIENCE : DES ENFANTS ENDURANTS

Phénomène étrange souvent observé et qui nous dépasse, les enfants courent naturellement ! Or, à la puberté, les adolescents semblent perdre cette capacité. Emotions refoulées, sensations kinesthésiques altérées, peur du regard de l'autre, fatigue accrue ? Pourquoi courir devient un choix ?

SCIENCE ET AVENIR / OS ET MUSCLES

Comment les jeunes enfants font-ils pour courir toute la journée sans se fatiguer ?

DANS LA PRESSE

www.sciencesetavenir.fr

Par Guillet Emmanuel le 25.04.2018 à 15h21

Une étude montre que les enfants sont métaboliquement comparables à des athlètes d'endurance adultes bien entraînés et sont donc moins fatigués pendant les exercices de haute intensité que les adultes non entraînés. C'est pourquoi ils peuvent facilement épuiser leurs parents !

Les enfants sont donc particulièrement bien armés pour pratiquer une activité physique longue. On le sait depuis longtemps, les enfants sont infatigables. Qui n'a pas vécu, avec sa progéniture, ses neveux ou filleuls, ces longues balades à vélo en forêt, durant laquelle les enfants ont parcouru trois fois le chemin aller-retour et fait du cross sous les frondaisons. Et, de retour à la maison, à peine les vélos rangés, ils se lancent, avec cris, dans un jeu du chat endiablé. Après avoir pédalé toute la journée, ils courent toujours de droite à gauche, et tout à l'heure, avant de se coucher, feront encore une bataille de polochons. Comment de si petit corps peuvent-ils avoir autant d'énergie ? Pourquoi ne sont-ils pas aussi vite fatigués que les adultes ? Une équipe de chercheurs de l'université de Clermont-Auvergne (France), en collaboration avec la fédération française d'aviron et le *Centre for Exercise and Sports Science Research* de l'université Edith Cowan de Joondalup (Australie), a publié le 24 avril 2018 dans la revue *Frontiers in physiology* une étude qui explique les raisons de cette apparente immunité à la fatigue de nos chères têtes blondes.

Des enfants armés pour l'endurance

Pour fournir un effort, le corps doit produire de l'énergie et il y parvient de deux façons. La première, dite aérobie ou oxydative, utilise l'oxygène du sang pour produire de l'énergie à partir des sucres et des lipides du corps. Cette méthode n'entraîne pas de fatigue musculaire, mais elle est limitée par la quantité d'oxygène que peuvent consommer les cellules. La seconde, anaérobie, prend le relais lorsque la méthode oxydative ne suffit plus. Elle ne nécessite pas d'oxygène mais produit de l'acidose et du lactate - le fameux "acide lactique" des sportifs - et induit une fatigue musculaire. Pour les chercheurs, la question était de savoir laquelle de ces méthodes de production d'énergie prédomine chez l'enfant. Ils ont donc réuni trois groupes différents. Des garçons de 8 à 12 ans, prépubères, des adultes non entraînés et des sportifs adultes, pratiquant à haut niveau des sports d'endurance. Ils les ont fait se mesurer en laboratoire sur un vélo ergomètre et ont mesuré au sein de chaque groupe la puissance délivrée lors d'un effort par chacune de ces méthodes de production d'énergie. Après l'exercice, la mesure de la fréquence cardiaque, de l'absorption d'oxygène et de la concentration de lactate dans le sang leur a permis de voir à quelle vitesse les participants à l'expérience se remettaient du test.

Résultat ? Lors des efforts, les adultes non entraînés se fatiguaient évidemment plus vite que les sportifs.... et les enfants. Ces derniers utilisent en fait davantage leur métabolisme aérobie pour produire l'énergie nécessaire à l'effort et ils sont donc moins fatigués pendant les activités physiques de haute intensité. Cette prédominance du métabolisme aérobie se retrouve également chez les pratiquants adultes de sports d'endurance. Les enfants sont donc particulièrement bien armés pour pratiquer une activité physique qui dure. En vérité, ils le sont même mieux que les sportifs adultes auxquels ils ont été confrontés ! En effet, l'autre enseignement des expériences menées par les chercheurs est la démonstration de l'excellente capacité de récupération des enfants. Après l'effort, le rythme cardiaque des enfants revient à la normale très rapidement, celui des adultes bat la chamade deux fois plus longtemps. Et comme si cela ne suffisait pas, le lactate, qu'ils produisent en quantité moindre, est éliminé plus rapidement que chez les adultes, quelque soit le niveau d'entrainement de ceux-ci. Face à la fatigue, les enfants récupèrent donc bien plus vite que les adultes. […]

SCIENCE / PHYSIQUE / BIOLOGIE

Courir de longues distances, c'est avoir une pensée volage. Le seul fil qui tient est linéaire, le chemin entre le départ et l'arrivée. Ce qui se passe dans la tête du coureur, de celui qui se met en mouvement, est un voyage dans le surréalisme toujours rattrapé par le réel de la corporalité du coureur.

COMMENT ÇA MARCHE ?

L'Homme, bipède, transmet son poids d'une jambe à l'autre, toutes les deux tendues, pour marcher. C'est le modèle du pendule inversé : le centre de masse bascule d'un côté sur l'autre ; la gravitation opère. Pour courir, c'est le modèle de système masse-ressort qui repose sur l'élasticité des rebonds, d'où l'importance des tendons et ligaments. La marche et la course reposent donc sur des systèmes biomécaniques différents et dissociables, et en même temps complémentaires pour changer d'allure.
Pour le coureur de fond qui cherche à économiser l'énergie dégagée, sa course doit être efficace et ses efforts concentrés sur sa foulée. De mauvais mouvements de bras ou une mauvaise posture du corps peuvent engendrer une perte d'énergie. Travailler endurance et posture est donc le labeur de tout coureur.

ETUDE BIOMECANIQUE DE LA COURSE A PIED

Source : F. Leboeuf, F. Achard de Leluardière, P. Lacouture, J. Duboy, F. Leplanquais, A. Junqua (Pôle athlétisme Picardie). Etude de la foulée - Site de courir et comprendre ! (jimdofree.com)

ETUDE DE LA FOULEE : Résumé des principes (extraits)

La foulée peut être rasante ou aérienne, mais la force de propulsion est transmise au moment du contact au sol, donc la suspension est un moment non moteur. Toutefois, il est nécessaire de coordonner en permanence le mouvement des bras en opposition du mouvement des jambes. La jambe d'appui crée le mouvement du cycle arrière, la jambe libre crée le mouvement du cycle avant. La position idéale du corps est en angle très léger en avant de la verticale, en extension non cambrée. La fluidité est le compromis entre la poussée verticale, le mouvement alternatif proche de la rotation (des bras et jambes) et le mouvement général en translation vers l'avant. Il existe donc deux phases différentes dans la foulée :

- *La propulsion* : Le pied arrière est en appui au sol, les articulations cheville, genou, hanche sont sollicitées, le bras opposé est en avant. Cette phase est puissante, les muscles sont en tension, la cuisse propulse vigoureusement, le dos reste gainé. Le pied avant est en l'air.
- *La suspension* : La jambe avant est en l'air, le genou va loin, puis le pied se prépare au contact au sol, le bras opposé est en arrière en équerre.

BIOMECANIQUE DEFINITION

[...] *La biomécanique est l'étude de la physique et de ses systèmes mécaniques appliqués à l'homme.* La compréhension des lois physiques appliquées à l'homme permet de mieux répondre aux caractéristiques de l'athlète entraîné. L'application de quelques grands principes liés à des lois physiques simples permettront de mieux répondre aux besoins de tous. Ces lois physiques sont extraites des travaux d'Isaac Newton qui à la fin du XVIII siècle à fait une synthèse de plusieurs phénomènes mécaniques et en a formulé trois lois fondamentales universelles liées au mouvement.

Première loi de Newton. Loi d'équilibre : « Tout corps reste en état de repos ou en état de mouvement uniforme dans une ligne droite à moins qu'une force extérieure n'agisse sur lui ». L'équilibre est donc assuré aussi longtemps que le centre de masse demeure à l'intérieur de sa base de support. Un sprinter en contact dans les starting-blocks ne pourra s'élancer que lorsque ses jambes exerceront une force sur eux.

Deuxième loi de Newton. Force et accélération : « L'accélération d'un corps est proportionnelle à la force qui la produit et suit la même direction que cette force ». En conséquence plus la force exercée par l'athlète sur les starting-blocks est forte et plus l'accélération mesurée en sortie de blocks sera grande. Une fois que l'athlète quitte le point d'application de la force (starting – blocks ou sol) rien ne peut plus venir agir pour accélérer le sujet.

Troisième loi de Newton. Action réaction. : « Pour chaque action, il y a une réaction égale et opposée ». Le coureur qui applique une force sur le sol se voit renvoyer une force de réaction égale et opposée qui propulse le corps vers l'avant. [...]

La course à allure régulière peut être caractérisée par un cycle de jambes qui se répète à l'identique et est défini par l'intervalle de temps et d'espace séparant deux positions successives identiques tel que l'instant de pose d'un pied jusqu'au posé suivant de ce même pied. Le cycle est donc caractérisé par sa longueur et sa durée et peut être lui-même décomposé en deux foulées symétriques droite et gauche correspondant au passage de l'appui d'un pied sur l'autre. Ainsi, la foulée peut être définie par la mesure sur le sol de la distance entre deux appuis successifs. La foulée peut varier en amplitude (longueur) et en fréquence(répétition) selon les allures de course et les caractéristiques morphologiques des coureurs. La foulée peut également être caractérisée par le temps de contact correspondant au temps d'appui sur un pied ainsi que par la durée de l'envol.

La foulée se décompose en deux temps et quatre phases : [...] Résumé : Cycle complet d'une foulée :

- *L'amortissement* (contact), elle doit être la plus brève possible car frénatrice.
- *Le soutien* correspond à un alignement vertical du centre de gravité avec l'appui au sol.
- *La phase d'impulsion*, l'action de poussée se termine au moment précis où le corps a quitté le sol. C'est le point clé du déplacement.
- *La suspension*, le coureur est aérien. Moment récupérateur de la course. Elle se termine par la reprise d'appui du talon ou de la plante au sol.

« Il y a ce que l'on apprend ; et il y a des gens qui cherchent d'autres choses… » Kathleen Fortin

Les scientifiques revoient régulièrement leurs théories ; mutations et société nous entrainent dans une course en avant vers la connaissance…

LA TETE ET LES PIEDS

DANIEL E. LIEBERMAN, LE SCIENTIFIQUE INCONTOURNABLE

In La clinique du coureur, la santé par la course à pied, Blaise Dubois avec Frédéric Berg + 50 experts internationaux, Editions MONS

« Mes recherches et mon enseignement combinent l'anatomie, la biomécanique, la physiologie et l'anthropologie dans le but de comprendre comment et pourquoi le corps humain a évolué jusqu'à sa forme actuelle. […] Je suis surtout connu pour mes travaux de recherche sur l'évolution de la course de fond et la biomécanique de la course à pieds nus. […][1984]

Etant moi-même un coureur récréatif plutôt médiocre, l'idée d'étudier la course à pied ne me serait peut-être jamais venue à l'esprit, si ce n'avait été une expérience réalisée dans le cadre de mes études postdoctorales, qui installait des cochons sur un tapis roulant (pour des raisons tout autre que la course). Bramble [Denis Bramble de l'Université d'Utah] m'a alors fait remarquer que les cochons ont une tête molle et instable, une constatation qui a ouvert la voie à un projet collaboratif sur la manière dont les animaux – et l'humain – stabilisent leur tête durant la course. Réaliser que les humains ont évolué de sorte qu'ils puissent stabiliser leur tête lorsqu'ils courent a été le point tournant de mes recherches. […]

De pair avec mes étudiants et collègues, je me suis ensuite penché sur la biologie évolutive du coureur, de la tête aux pieds. Nous avons notamment étudié la fonction des orteils courts, des arches plantaires, de la longueur de l'os du talon, de la longueur des jambes, des muscles du mollet, des courbes de la colonne vertébrale, du grand fessier, des mouvements du torse, du balancement des bras, et bien sûr de la tête. A cela sont venues s'ajouter des recherches sur d'autres aspects de la course tels que la cadence de la foulée, l'inclinaison du corps et l'attaque au sol. Puisque l'homme a nécessairement évolué en courant pieds nus, il était naturel d'étudier ensuite la façon dont nous courons sans souliers. […]

Nous avons montré comment et pourquoi un coureur habitué à être pieds nus peut courir tout à fait confortablement sans souliers s'il adopte une attaque de type avant-pied ou mi-pied, se protégeant ainsi d'un important pic de force causé par le contact du corps au sol. De plus, les coureurs entrainés au pied nu ont tendance à maintenir une cadence de course élevée (entre 170 et 180 pas par minute), à poser le pied au sol sous le genou (évitant ainsi l'*overstriding*), et de façon générale, à ne pas trop incliner le tronc vers l'avant. […]

« Il est bien admis qu'en biologie rien n'a de sens, si ce n'est à la lumière de l'évolution. »

3. S'INSPIRER – Des modèles pour briser les préjugés

Le comédien, tout en organisant sa mémoire, divague, digresse, et au milieu d'un récit personnel, peut aussi bien raconter l'histoire mythique de Phillipides, le soldat à l'origine du mythe du marathon, les différentes hypothèses de Dennis M. Bramble, Daniel E. Lieberman où le genre Homo serait fait pour courir, ou la bataille menée par des femmes pour pouvoir courir un marathon.

LES FIGURES DE LEGENDES / LES HEROS

Dans cette partie nous avons voulu rendre hommage à des gens ordinaires, anonymes du grand public, qui ont eu, ou ont encore, un destin mythique et représentent des marqueurs sociaux historiques. A travers des destins personnels, se jouent aussi ceux de la Grande Histoire. Aujourd'hui, les grands sportifs sont élevés au rang de figures mythiques et deviennent parfois des personnalisations d'évènements ou de grandes causes. Suivons ces destins et leur évolution.

Il est question des coureurs qui ne se considèrent pas comme tels, qui se réveillent un matin et partent courir un marathon, de ceux qui courent pour gagner une situation, de ceux qui en étant devant tous refusent de passer le fil d'arrivée pour garder leur intégrité, de ceux qui même à un âge avancé ne peuvent s'arrêter de courir.

Nous souhaitons également briser certains préjugés, comme celui bien ancré chez nos adolescents : les hommes ne courent pas plus vite que les femmes ! **Des fiches héros à travailler ensemble en classe, à préparer en exposé, ou en groupe, à la maison, pour partager.** Face à Daniel, notre personnage, figure de l'anti-héros (retraité, ancien coureur avec un corps qui fait mal, cœur brisé, ancien ado complexé, un homme quoi), nous avons choisi quelques figures exceptionnelles, qui peuvent servir de support à philosopher :

- **D'où vient le mythe ? La légende ?**
- **Qui fait l'Histoire ?**
- **Comment s'éteint le mythe ? Qui l'entretien ?**
- **Qui fabrique les héros ?**
- **Qu'est ce qu'un héros ? Un anti-héros ?**
- **Quels sont vos héros ?**
- **Pourquoi s'identifie-t-on à un personnage de fiction ? A une personne réelle ?**
- **La question du genre : prenons-nous pour modèle une personne du même genre ?**

Pour aller plus loin : Héros ou imposteurs ?
A lire sur Internet : Ouest France / Les Cinq plus grands tricheurs de l'histoire du marathon

DEUX ALGERIENS QUI ONT COURU POUR LA FRANCE

NOM : EL OUAFI
PRENOM : Boughéra
Naissance : 1898 Algérie
Décès : **1959** France

Engagé dans l'armée française sous l'occupation de l'Algérie durant la première guerre mondiale, il fut remarqué par l'un de ses supérieurs et envoyé défendre les couleurs de son régiment à Paris lors une compétition sportive militaire. Il commença les compétitions de marathon en 1924. De bons résultats l'encouragèrent à continuer. C'est en 1928 qu'il remporta le Marathon d'Amsterdam, ce qui fit de lui le premier athlète africain à y remporter une médaille. Déjouant tous les pronostics, Boughéra El Ouafi fut le seul représentant de l'athlétisme français à remporter un titre lors des 9ème Jeux olympiques. En tant qu'algérien, par sa victoire, il convaincu le monde sportif français qu'un réservoir d'athlètes au fort potentiel se trouvait dans « l'Empire ». Malheureusement sa victoire ne remporta que peu d'écho, contrairement à celle d'Alain Mimoun trente ans plus tard. Le nouveau champion olympique non préparé et mal conseillé, se trouva vite esseulé. Les sportifs des jeux olympiques devant être amateurs, le Comité National Olympique et la Fédération Française d'Athlétisme l'exclurent car il avait répondu à des sollicitations de courses et de spectacles rémunérés, allant jusqu'aux Etats Unis, où il courait contre des hommes et des animaux afin de gagner sa vie. C'est Alain Mimoun qui le ramènera à la mémoire des français en organisant une réception en son honneur en 1956.

NOM : MIMOUN
PRENOM : Alain
Naissance : 1921 Algérie
Décès : **2013** France
Palmarès : 32 titres de champion de France et 20 records de France

Athlète français qui a remporté 32 titres de champion de France.
Alain Mimoun a représenté la France 86 fois dans des compétitions internationales. Il est devenu une légende pour avoir gagné notamment le Marathon de Melbourne (Australie) aux Jeux Olympiques de 1956. Au début de la seconde guerre mondiale, il s'est engagé dans le 6 ème régiment de tirailleurs algériens et c'est en 1940 qu'il s'est mit à la course à pied en s'entrainant dans un club de l'Ain, en France, où il s'est fait remarquer. A la fin de la guerre, ayant remporté des courses en France et en Algérie, il a signé avec le Racing Club de France. Dès 1947 il a remporté ses premiers titres de champion de France sur 5 000 et 10 000 mètres, en se distinguant également sur des épreuves de marathon et cross country. C'est à cette époque qu'il croisait fréquemment son concurrent et ami Tchèque, Emil Zàtopek, mais terminait toujours derrière lui. Il a été élu champion des champions français par le Journal l'Equipe en 1949. C'est au marathon olympique de 1956 de Melbourne qu'il a enfin arraché la victoire à Emil Zàtopek, pourtant annoncé favori. De retour, Alain Mimoun est accueilli en héros par les français. En 1966 à 45 ans, il a remporté son dernier titre national.

DEUX HOMMES AUX CAPACITES PHYSIQUES HORS DU COMMUN

NOM : ZATOPEK
PRENOM : Emil
Naissance : 1922 Tchécoslovaquie
Décès : **2000** Tchécoslovaquie
Spécialités : Courses de fond, 5000 mètres et marathon.
Palmarès : 18 records du monde, 4 médailles d'or aux JO, 3 médailles d'or en championnat d'Europe.
Surnom : La locomotive Tchèque

Enfant déjà, Emil Zatopek était prédestiné pour la course à pied. L'anecdote raconte que son père lui interdisait de courir car il abimait trop souvent ses chaussures et la famille n'avait pas les moyens de lui en racheter. Emil Zatopek est aujourd'hui considéré comme l'un des plus grands coureurs de tous les temps. En 1951, il a remporté le 10 000 mètres, le 5000 mètres et le marathon (qu'il courait pour la première fois) aux seuls Jeux Olympiques d'Helsinki. De 1948 à 1954, il a couru trente huit 10 000 mètres et n'en a perdu aucun. Il a comptabilisé également 15 titres de champion de Tchécoslovaquie.
Il était également connu pour avoir un style de course particulier, qui laissait transparaitre toutes ses souffrances. Il a révolutionné l'entrainement en inventant la technique du fractionné et de l'hypoventilation. Il alternait ses entrainements rigoureux entre sprint (vitesse) et demi-fond (endurance). Il se faisait souvent remarquer pour son côté « original » en inventant de nouvelles techniques : courir en retenant son souffle jusqu'à l'évanouissement, courir en portant sa femme sur ses épaules… Malgré sa volonté, ses succès ont permis aux scientifiques l'étude de la physiologie, la biochimie et l'entrainement. Ce n'est qu'à partir des années 1980, que la tactique de course devint digne d'intérêt.

NOM : JORNET
PRENOM : Kilian
Naissance : 1987 Espagne
Spécialités : ski alpin, ultra-trail et course en montagne
Surnom : l'ultra-terrestre

Kilian Jornet est vainqueur des ultra-trails les plus prestigieux : Ultra-trail du Mont Blanc, le Western States 100, le Grand Raid. Il détient également le record de l'ascension du Mont Blanc en 2013. Il fait état de capacités physiques exceptionnelles et d'une grande polyvalence technique. Son terrain est la montagne, entre le ski, l'alpinisme, et la course à pied. Né de père guide de montagne et de mère entraineure au centre technique de ski de Catalogne, à trois ans il gravit son premier sommet de 3000 mètres et à 6 ans son premier 4000. « L'hiver pour aller à l'école avec ma sœur on faisait 15 kilomètres en ski de fond ». Il a donc le profil idéal de coureur d'ultra-trail : relativement jeune, un petit gabarit (peu musculeux) et de petite taille, de grosses capacités cardiaques et pulmonaires, et une bonne expérience des sports de neige. Curieux de nouvelles expériences et défis à relever, en 2012 Kilian Jornet se lance dans le projet *Summits of my Life*, « les sommets de ma vie », et décide de tenter de gravir un certain nombre de sommets.

L' APPARITION DES FEMMES

KATHRINE VIRGINIA SWITZER, son combat

DANS LA PRESSE

1ère femme au Marathon de Boston en 1967 Boston

« IL ÉTAIT UNE FEMME » Emission France Inter, 28/04/19, Albert Algoud

« Kathrine Switzer, la première femme à courir officiellement le marathon de Boston, en 1967 ! Coureuse de marathon, écrivaine, commentatrice de télévision américaine, Kathrine Switzer est surtout célèbre pour avoir été en 1967, la première femme à courir le marathon de Boston. Et grâce à son combat, en 1984 - enfin !- aux JO de Los Angeles, se déroule le premier marathon olympique féminin.

Aux J.O., les femmes ne sont pas autorisées à courir des distances excédant 800 mètres…
Une exception aux USA : Roberta Gibb qui, en 1966, participe au Marathon de Boston, sans être inscrite officiellement. **Kathrine Switzer**, qui admire Roberta Gibb, **demande à Arnie Briggs, l'entraineur de son équipe, de la laisser courir le Marathon de Boston avec lui.** Racontant plus tard les hésitations de son coach, Kathrine Switzer dira, non sans humour, qu'il était encore imprégné des préjugés selon lesquels "une femme trop sportive risque de se retrouver avec de grosses jambes, la poitrine velue et l'utérus qui descend". Pour convaincre Briggs de son endurance, Kathy court aisément 5 miles de plus que la distance prévue.

Le 19 avril 1967, au moment de prendre le départ, elle porte le dossard 261.
Vêtue d'un survêtement, **elle a tenu à se maquiller et à mettre du rouge à lèvres**. A ses côtés courent son entraineur et son compagnon Tom, solide athlète, champion du lancer de marteau, ce qui va se révéler très utile. **Au sixième mile, un des organisateurs crie à Kathy de s'arrêter… en vain. Le directeur de l'épreuve tente alors de stopper la course de Kathy**. Il s'agrippe à elle et essaie de lui arracher son dossard tout en criant ***Tirez-vous de ma course et donnez-moi ce dossard.*** D'un coup d'épaule, Tom balance le directeur sur le bas-côté. Kathy peut continuer et dit alors à son entraineur : "Je veux finir à genoux s'il le faut, sinon personne ne me prendra au sérieux". A l'arrivée, elle a mis une heure de plus que le temps effectué l'année précédente par Roberta Gibb. Mais les photos de l'incident sont diffusées dans la presse américaine et étrangère. **Kathrine Switzer est disqualifiée et est suspendue par la fédération américaine d'athlétisme**, **qui s'obstine à interdire aux femmes les courses sur route.**

Kathy milite alors activement et avec succès pour que les femmes, dans le monde entier, puissent participer aux courses de fonds. En 1972, elle termine deuxième du marathon féminin de Boston. **En 1974 à New York, elle remporte la première place en 3H 07 mn 29 s. Grâce à son combat, en 1984 - enfin !- aux JO de *Los Angeles*, se déroule le premier marathon olympique féminin.**

Le 17 avril 2017, à 70 ans - un demi-siècle après sa première participation - Kathy Switzer court pour la neuvième fois le marathon de Boston, avec le même numéro de dossard qu'en 1967. C'est son 40ème marathon ! En avril 2018, il y a un an presque jour pour jour, **elle participe au marathon de Londres**, qu'elle termine en 4 heures 44 minutes et 49 secondes. »

«J'ai compris en passant la ligne d'arrivée que ce serait le combat de ma vie», dit-elle dans le documentaire *Free to Run* (2016) de Pierre Morath.

LES HERITIERES

NOM : HAWKER
PRENOM : LIZZY (ELISABETH)
Naissance : 1973 Angleterre
Surnommée par les Népalais : The Queen Elisabeth

Palmarès : Première à l'Ultra-Trail du Mont Blanc (UTMB) catégorie féminine en 2005. Médaille d'or aux championnats du Monde des 100 km en Corée du Sud, en 2006. Record de distance parcourue sur route en 24 heures (247,07 km) aux championnats du Commonwealth en 2011 : « **En gagnant, j'étais fière de donner un exemple et de montrer que les hommes et les femmes pouvaient être très proches sur les courses d'ultra.** » (dans son livre « *Voyage au bout de l'endurance* »). Désignée athlète de l'année par l'Association internationale des ultra-runners. Vainqueure du Everst Sky Race, 2011. 5ème victoire à l'UTMB en 2012.

LES CHEVALIERS DU VENT : « les chevaliers du vent.fr » DANS LA PRESSE

« A l'instar de Kilian Jornet, Lizzy Hawker est une athlète à part dans ce « nouveau monde » de l'ultra-fond, qu'il soit sur route, en nature ou aventure. S'il existe des différences sur le plan physique, physiologique et technique, au niveau mental, les efforts se ressemblent. « Chacun a son propre défi mental, poursuit Lizzy. Mais à la fin, pour faire face au défi physique, le corps et l'esprit doivent toujours essayer d'être « dans l'instant » et permettre ainsi à votre course de devenir une méditation en mouvement… Je pense que chaque « discipline » a son propre défi physique, mais comme chaque course est différente, il faut juste apprendre à composer avec le « moment présent ».

Photo Redbull.com

NOM : PARIS
PRENOM : JASMINE
Naissance : 1983 Grande-Bretagne

Jasmin Paris : Premiere femme à remporter la Spine Race (redbull.com)

Alors que de plus en plus de femmes surpassent les hommes en ultra-marathons, on a demandé à celle qui a battu le record de la Spine Race (de 12h) de nous donner son point de vue sur le phénomène.
Écrit par Florian ObkircherPublié le 25.05.2020 · 13:55 UTC+2The Red Bulletin

« La Spine Race est souvent décrite comme l'un des ultra-marathons les plus difficiles d'Europe. En 2019, au Pays de Galles, il a été remporté par la coureuse britannique Jasmin Paris, qui a bouclé ses 430 km en 83h12m, devenant ainsi la première femme de l'histoire à remporter l'épreuve. Un exploit incroyable, qui l'est d'ailleurs encore plus quand on sait qu'elle a battu le précédent record - détenu par un homme - de 12 heures, qu'elle est arrivée près de 15 heures avant son plus proche concurrent, et que cette jeune femme a passé une bonne partie de ses 7 heures de pause à tirer du lait pour sa fille de 14 mois. Loin d'être une athlète professionnelle (elle a pris une semaine de congé pendant son doctorat en sciences vétérinaires pour participer à la course), la jeune femme de 36 ans fait donc partie du contingent toujours croissant de femmes qui battent des hommes lors d'épreuves d'**ultra-endurance**. […] Plusieurs scientifiques ayant observé ce phénomène ont alors tenté d'y apporter des éléments de réponse : plus la course serait longue et effroyable, plus les femmes battraient leurs adversaires masculins ».
The Red Bulletin : Ces derniers mois, on a beaucoup parlé de la supériorité des femmes sur les hommes dans les ultra-événements. Qu'en pensez-vous ? Jasmin Paris: […] « Plus je cours, plus je peux être compétitive avec les hommes. Plus on avance, moins il est question de force et de puissance aérobie ».

4.EQUIPEMENTS / RESSOURCES

- **LES TARAHUMARA RUNNERS**

Au Mexique, le peuple des Tarahumaras, fascine. Athlètes par nature, aux conditions physiques incroyables, ils feraient presque figures d'extraterrestres. Leur mode de vie, réglé sur la consommation d'alcool et de fêtes, éloigné de nos critères de santé « manger cinq fruits et légumes par jour » intrigue nombre de chercheurs. Les Tarahumaras vivent reclus, à l'abri de nos regards curieux, et en totale adéquation avec leur écosystème. Une population dont les capacités physiques résonnent avec leur environnement et fait, parmi les coureurs, ne nombreux envieux.
Pour découvrir cette surprenante tribu, deux outils :
Le livre : Born to Run (Né pour courir) par Christopher Mc Dougall, éditions Guerin, 2012.
L'article paru sur Internet : **In Le Point Lifestyle, par** NATHALIE LAMOUREUX **:** Les Tarahumaras, super-athlètes et fêtards de l'extrême - Le Point / Publié le 14/09/2012 à 15:42 | Le Point.fr

- **LES MOINES MARATHONIENS DU MONT HIEI**

Au Japon, des moines bouddhistes font preuve d'une dévotion étonnante. Dans l'espoir d'atteindre l'illumination et d'être élevés au rang de Bouddha vivant, ils entament un pèlerinage, d'un temple à l'autre, sur une distance de 38 400 kilomètres, sur une durée de 1000 jours. « Faire le tour de la montagne » à pieds, en suivant un certain nombre d'épreuves. Peu d'entre eux terminent le parcours. Parmi les leçons enseignées : apprendre à vivre l'instant présent, prendre le temps d'aider les autres, définir des objectifs ambitieux, vivre selon ses valeurs.
Pour découvrir le Kaihogyo, plusieurs articles accessibles dont :
Leçons de plénitude, avril 2020 :
https://www.rituals.com/fr-fr/mag-spirituality-marathon-monks-mount-hiei.html

- **LA FRENCH FREE RUN FAMILY**

Aux côtés de ceux qui courent en forêt ou en montagne, il y a ceux qui courent dans la ville et sur ses toits, les skyrunner urbains. Le parcours ou « parkour » est né dans les années 1990 avec les célèbres Yamakasi. Ces « traçeurs » comme on les appelle, ont révolutionné les méthodes de déplacement. Ils s'adonnent au franchissement sans limite du mobilier et des architectures de la ville. Ils ont fait de leur pratique sportive un art, celui de se mouvoir dans l'espace. Classé sport extrême, le parcours est aussi un style de vie, un moyen d'expression, et une science. Celle de mettre son corps dans un espace différent en restant attentif à ses réactions dans des postures inconnues et surprenantes, en fonction de l'espace dans lequel il se trouve. C'est découvrir de nouvelles manières de bouger. Simon Nogueira et Yoan Leroux sont des professionnels du parkour et du free run. On les demande pour tourner des films en tant que cascadeurs ou pour le fameux « Assassins Screed Unity » dont ils ont effectué les parcours en réel, sans effets spéciaux.
Pour les découvrir, plusieurs documentaires accessibles dont :
Les nouveaux Yamakasi (docu stade 2) : www.youtube.com/Watch?v=R-3Z2GdSKnE

- **CONFERENCE /**
  L'extraordinaire endurance de l'espèce humaine : où sont les limites ?

Guillaume Millet, Physiologiste, professeur à l'Université de Calgary (Canada)

A visionner en entier sur :

Guillaume Millet - L'extraordinaire endurance de l'espèce humaine : où sont les limites ? - YouTube

Résumé

Introduction

Au 100 mètres sprint, voici la liste des coureurs par ordre d'arrivée : guépard, antilope, autruche et rhinocéros, lévrier, chat et mouton, éléphant et dromadaire et Usain Bolt (humain de référence, sprinteur jamaïcain surnommé « l'Eclair » ou « La foudre »), enfin, le cochon.

A titre d'information: Guépard : 110, 120 km/h - Gazelle : 90 km/h – Usain Bolt : 40km/h

Conclusion : l'homme n'est pas le plus rapide, mais le plus endurant. Grâce notamment à sa capacité à dissiper la chaleur. En Namibie par exemple, les chasseurs choisissent l'heure la plus chaude de la journée pour épuiser la gazelle ; ils pratiquent la course par épuisement.

De plus, l'homme a une morphologie bien adaptée à la course : des tendons élastiques, des muscles fessiers puissants pour se propulser en avant.

Alors, quelles sont les limites de l'homme à l'endurance ?

La distance ?

Exemple : l'Ultra Trail, une épreuve au long court dans la montagne.

La plus longue est la « 3100 Mile Race » dans le Queens New York USA. Elle correspond à 4 988 km sur circuit pendant 41 jours (temps limite 52 jours).

Serge Girard a traversé tous les continents à pieds reliant Paris à Tokyo : 19 000km en 260 jours (74 km par jour) entre octobre 2009 et octobre 2010, l'équivalent de 640 marathons.

Conclusion : la distance n'est pas une limite. Tout n'est pas qu'une histoire de distance.

Le dénivelé positif ou négatif ?

Exemple : l'Ultra Trail « le Tor des Géants » en Italie qui fait 335km / 24 000 mètres de dénivelé positif (cela équivaut à monter 3 fois l'Everest et redescendre).

Conclusion : le dénivelé n'est pas une limite.

La difficulté du terrain ? Non.

L'altitude ? Non. Elle accentue simplement la difficulté de l'effort. Reinhold Mesner est le premier homme à avoir réalisé l'ascension de l'Everest (sans apport d'oxygène) en 1978.

La température extérieure ? Non.

Exemples : « l'Ykan Arctic Ultra » : 690 km, 221h, de -10°c à -40°c ou « La Badwater » : 217 km + 50°c.

La limite d'âge ? Non.

Fauja Singh, un indien a couru un marathon à 100 ans, en 8h25 min.

Conclusion : Est-on physiologiquement fait pour ça ? OUI

« L'exercice physique à intensité modérée augmente la perfusion sanguine cérébrale (apporte plus d'oxygène dans le cerveau). Plus on fait d'ultra, plus on a le cerveau oxygéné ! »

Mais, tout cela a des conséquences sur l'organisme….

EXPLORER D'AUTRES PISTES

RECHERCHES ET EXPOSES

1 .MINI REPORTER : Kilian Jornet est un héros moderne. Vous trouverez de nombreuses sources à son sujet. En mode reporter, trouver des articles de presse et interviews de Kilian Jornet afin de les croiser pour réaliser votre propre interview documentée. Imaginez que vous l'avez-vous-même rencontré et qu'il a répondu à vos questions. https://www.kilianjornet.cat/fr

2 .DAWA DACHIRI SHERPA : Faire la fiche héros. Présentation. Qu'est-il important de retenir ?

3 .RECHERCHES SUR ODETTE VETTER, AUTRE DESTIN FEMININ : Enregistrée sous un nom d'homme (Joseph Vetter) à la course Morat-Fribourg (17 km) en 1975, et victime d'agression de la part de l'organisateur, elle permettra à la course d'être ouverte aux femmes deux ans après. Avec le soutien de Kathrine Switzer.

4 .CHEETAH, Le robot qui court plus vite qu'Usain Bolt : Faire un exposé sur le robot guépard.

5 .LES COURSES ORIGINALES : faire un exposé sur une thématique

- **COURIR POUR UNE CAUSE** Rechercher et documenter les courses dans le monde, destinées ou dédiées à une cause, lever des fonds, dénoncer, faire du sport de façon solidaire : lutte contre le cancer, action contre la faim, écologie, mucoviscidose…
- **LES COURSES EN TALONS** Rechercher et documenter les courses dans le monde en talons et leurs objectifs : Paris, Lille, Turquie, Madrid (mode et humour, hommes et femmes).
- **LES COURSES DE SERVEUSES ET GARCONS DE CAFE** Rapidité et équilibre.
- **LES COURSES « COULEURS »** Etre à la fin du parcours le plus coloré possible.

BIBLIOGRAPHIE

1 .*LA SOLITUDE DU COUREUR DE FOND* - Histoire d'un parcours, itinéraire de vie.
Se documenter, lire et/ou visionner « La solitude du coureur de fond ».
Livre de Alan Sillitoe (1959), adapté au cinéma par Tony Richardson (1962).

2 .*COURIR*, DE JEAN ECHENOZ - Biographie romancée consacrée à Emil Zàtopek.
« Intrumentalisation d'un athlète, à des fins de propagande », ou comment l'Histoire fabrique ses héros. Second volume d'une suite de « Vies imaginaires » consacrées à des hommes illustres.
Editions de Minuit.

3 .*APRES QUOI TU COURS ?* DE JEAN FRANCOIS DORTIER - Jean-François Dortier explore ce phénomène de société – le *running boom* – pour offrir une réflexion globale sur la nature humaine ouverte sur une question fondatrice des sciences humaines : Qu'est-ce qu'un être humain ? Et qu'est-ce qui le fait courir ?

PARTIE 2 LA FOULEE – ELEGANCE DE LA FORME

Les rouleaux dessinés circulent horizontalement et verticalement. Ces dessins animés créent le décor, l'environnement, la vision périphérique du coureur. D'abord actionnés par le comédien, une motorisation prend le relais pour qu'il puisse déployer d'autres rouleaux ou silhouettes en papiers qui nourrissent son discours. Ces rouleaux peuvent rappeler, sur un axe vertical, ces fameux tapis roulants sur lesquels on sue dans les salles de sport.

1. ECHAUFFEMENTS – Recherches

L'aspect plastique et théâtral

Depuis toujours, les hommes ont joué avec les images en tentant de les rendre vivantes. Des peintures rupestres éclairées et animées par le feu, au cinéma d'animation, donner vie aux dessins est une pulsion ancestrale pour raconter des histoires ou se raconter. Les arts de la marionnette permettent ce type de déplacements archaïques. Alors qu'il est désormais facile de faire de la vidéo projection, c'est vers des techniques plus traditionnelles que nous avons voulu aller, afin de retrouver du sensible, de l'organique. Comment représenter les paysages intérieurs et extérieurs traversés ? C'est à partir de cette réflexion : « en courant on se lave les yeux » que le choix des rouleaux peints et des figurines de papier qui défilent, s'est imposé. Des rouleaux comme projections d'espaces mentaux, fugaces, abstraits ou figuratifs, comme panneaux de démonstration, des silhouettes qui dialoguent. Ancêtres de la pellicule, les images qu'ils contiennent se déroulent, se développent et s'enchainent, en continu, mais pas nécessairement, comme l'esprit qui divague durant l'effort.

ENTRER DANS L'ANIMATION

AUX ORIGINES : HISTOIRES DE ROULEAUX PEINTS

Une toile peinte disposée sur un rouleau, puis déroulée à la verticale ou à l'horizontal, pour créer un mouvement continu ou non des images, grâce au déplacement. Les décors et personnages sont généralement peints à la main.

L'Orient

LE KAMISHIBAI

L'origine de cet art traditionnel japonais réside dans les temples bouddhistes.
Kamishibai signifie théâtre de papier (kami = papier et shibai = théâtre). Au VIIIème siècle, on utilise des « emaki », des rouleaux horizontaux peints à la main dans le but de raconter une histoire. Scènes religieuses, littéraires ou historiques, adaptations de contes, récits de bestiaires ou du folklore, les emaki étaient non seulement sources d'enseignement et de pédagogie, mais aussi de divertissement. Déroulés par séquences, ils comportaient parfois un texte calligraphié accompagnant les dessins. Destinées aux populations les moins érudites, notamment illettrées, ces histoires étaient simplifiées – puisque **résumées à des images par séquences** - mais la technique permettait leur transmission. Au fur et à mesure, les peintres utilisèrent des perspectives, profondeurs, et points du vue différents (plongée, contre plongée, gros plans), ajoutant du mouvement au déroulement des images, et préfigurant l'arrivée du cinéma.
Au XIIème siècle, les emaki se sont développés avec l'ajout du « butai », un cadre en bois permettant de tenir les rouleaux et symbolisant un théâtre avec deux portes en bois.

Le kamishibai est né. Le conteur est caché derrière ou se tient juste à côté tandis que le spectateur fixe son regard sur le petit théâtre. Ce castelet miniature, une fois replié, peut se porter sur le dos et permettait aux conteurs, souvent à vélo, de se déplacer d'un village à l'autre.

La technique ne s'est popularisée que bien plus tard, avec l'adaptation des croquis d'Hokusai, célèbre peintre, dessinateur, graveur, et auteur d'écrits populaires japonais. C'est surtout dans les années 1930, jusqu'aux années 1950, que les conteurs utilisaient ce mode de « spectacle » dans la rue, itinérant et peu coûteux, pour gagner quelques sous. Une narration par séquences d'images, qui posait à l'époque les bases de la structure des mangas. Après une période de désintérêt, due à l'arrivée du cinéma, les artistes contemporains se sont de nouveau emparés de cette technique et l'on voit apparaitre en France depuis quelques années, des Kamishibai, dans les rues, les festivals, les médiathèques. Crédit photo Aiki Sato

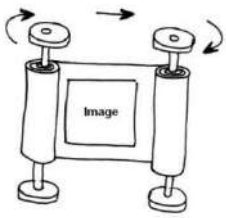
LIENS :

La Soupe Compagnie

Spectacle déambulatoire : « Macao et Cosmage »
France, création 2012. ©Photo La Soupe Compagnie
www.lasoupecompagnie.com

LES PATACHITRA DU BENGALE

Dans le Nord-Est de l'Inde également on trouve la tradition des rouleaux peints et des conteurs ambulants, mêlant oralité, culture littéraire, et arts graphiques. Les artistes du Bengale notamment ont excellé dans cette pratique. Ces conteurs ambulants, les « Patachitra » (pata = etoffe et chitra = peinture), peignaient eux-mêmes les rouleaux, chantés dans les rues pour les passants. Ils présentaient des images très colorées, peintes sur des bandes de papier collées sur des toiles et réparties sur des panneaux successifs. Les techniques graphiques propres à cette culture donnaient déjà une impression de mouvement. Chaque rouleau mesure entre 1m50 et 5 mètres. Le conteur maintient le rouleau à hauteur des yeux des spectateurs, déroule les images d'une main, et indique de l'autre main les détails à observer au fur et à mesure de l'histoire.



L'Occident

LE DECOR DE THEATRE – LES ROULEAUX EN BREF

« Le décor était constitué par cinq peintures montées sur rouleaux, qui défilaient en fonction des scènes. »

Extraits de : Le décor de théâtre dans l'histoire des arts - ARTS PLASTIQUES - Mme Valente (google.com)

« À la Renaissance, le théâtre évolue vers des représentations de plus en plus sophistiquées. La scène devient un tableau vivant où les acteurs, les artistes et les machinistes poursuivent le même objectif : proposer une imitation de la réalité, d'un évènement. La plupart des décors sont faits de grands panneaux peints, qui représentent des bâtiments urbains. Ils sont dessinés selon les lois de la perspective : chaque élément architectural est construit en fonction du point de fuite, et respecte les règles de proportionnalité. Une seconde catégorie de décors sont, eux, constitués par des systèmes, des machines, destinées à produire des effets spectaculaires. »

« Tout au long du XVII° siècle, les techniques de décoration se perfectionnent et la scène s'enrichit progressivement de dessous, de cintres, de panneaux coulissants et de rideaux, de changements à vue. De nombreux traités de scénographie sont écrits et une école française de scénographie est créée. »

« Au XVIII° siècle, des mutations importantes se produisent : plusieurs artistes appliquent l'art baroque à l'espace scénique. Élaborant des décors plus complexes, ils en multiplient les lignes de fuite, explorant une nouvelle liberté du regard en ne soumettant plus le spectateur à un point de vue unique, qui était la règle auparavant, et privilégiant les changements de décors. »

LE THEATRE DE PAPIER

Ce qu'on appelle aujourd'hui le « théâtre de papier », fait partie de la grande famille des arts de la marionnette.

Encyclopédie Mondiale des Arts de la Marionnette, Henryk Jurkowski, Thieri Flouc, UNIMA, Editions l'Entretemps, 2009. Définition « Papier (théâtre de) », pages 530-531 :

« Technique de manipulation de figurines en papier. Le théâtre de papier naquit vraisemblablement au début du XIXème siècle en Angleterre. Sa caractéristique est d'avoir été un jeu de société jusqu'en 1940 et d'être devenu depuis la fin du XXème siècle une technique adoptée par de plus en plus d'artistes, issus ou non du monde de la marionnette. Si chaque pays présente sa tradition avec ses particularités, l'origine du théâtre de papier est commune : la passion pour le théâtre qui déferla sur toute l'Europe au cours du XIXème siècle. Partout, on publia les textes des pièces et on imprima par milliers les portraits des acteurs et actrices célèbres à accrocher au mur. Pourtant, il n'existe aucun document sur les débuts de ce théâtre. On peut supposer que quelqu'un eut un beau jour, l'idée de publier, non pas l'effigie d'un seul acteur, mais les acteurs principaux d'une pièce sur une même feuille donnant naissance aux « planches souvenirs » d'un spectacle. On peut aussi supposer qu'un amateur décida de découper l'une de ces pages, donnant ainsi vie à ces personnages, à la manière des poupées de papier à habiller.

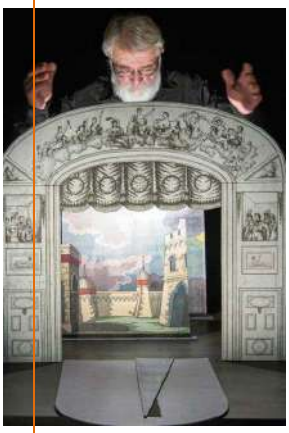
Un engouement du XIXème siècle

Le seul document tangible dont on dispose est l'édition par I. K. Green, en 1812, à Londres, d'une façade de théâtre à monter. On peut considérer que le théâtre de papier était né à cette date. Il se composait alors de plusieurs éléments indispensables pour jouer un spectacle : une façade, souvent inspirée de théâtres existants, des décors et des coulisses, des personnages dans des positions variées permettant de les faire évoluer au cours de la représentation, et un texte, résumé souvent malhabile de celui d'origine. Ces feuilles furent par la suite colorées par l'imprimeur avec des techniques différentes selon les pays – peinture à la main, au pochoir, lithographie – ou par l'acheteur lui-même. Chez lui, le possesseur de ces feuilles les collait sur du carton puis les découpait, les assemblait et pouvait alors présenter son spectacle à sa famille ou à ses amis. La taille de ces théâtres, qui dépassait rarement les 50 ou 60 centimètres, permettait d'inventer une scénographie idéale pour les salons. En Angleterre, les spectacles de théâtre de papier furent très longtemps des copies, en miniature, des succès de la scène londonienne [...].

Le renouveau au XXème siècle

Le théâtre de papier réapparut au début des années quatre-vingt, porté par des artistes et non plus par des éditeurs. Ce sont eux qui le firent revivre, soit en utilisant des théâtres « historiques », soit en partant du principe d'origine pour créer des spectacles contemporains. Peu de compagnies se consacrent totalement à cette technique mais, au début du XXIème siècle, on peut répertorier plus de deux cents troupes, cette fois dans le monde entier, produisant des spectacles utilisant le théâtre de papier. [...]

LIENS : LE PAPIER DANS LES ARTS DE LA MARIONNETTE AUJOURD'HUI



PapierThéâtre : www.papiertheatre.com

« Histoire fragile du théâtre de papier »,
Conférence-spectacle sur l'histoire de la technique
Par Alain Lecucq,

« Mon nom est rouge »,
Par Narguess Madj

Théâtre de Romette : www.theatrederomette.com

« Histoires post-it »

« Krafff »

2. MISE EN MOUVEMENT - Le spectacle

Les parcours du coureur et du comédien s'entremêlent. Performer sur scène ou dans une course exige des compétences similaires.

Adolescent, il n'avait pas de mots. Des mots pour dire « ouais, cool… », mais ceux qui disent « j'ai peur, prends moi dans tes bras, est-ce que tu m'aimes », il ne les avait pas. Par contre, il avait ses poings, ses pieds, pour casser quand tout cela le chamboulait dans son corps. Il a commencé à courir pour évacuer par ses pores ce qu'il n'arrivait pas à sortir autrement.

Le processus de création d'un spectacle est un parcours. Une préparation physique et intellectuelle. Le(la) metteur(e) en scène élabore son « cahier dramaturgique », comme le sportif tient parfois son cahier d'entrainement. En notant la progression, les surprises, déconvenues, les essais, succès et ratés. Comme on prépare son bagage matériel et émotionnel avant la course, on crée un spectacle. On s'est formé, auprès de pairs ou de maîtres, puis entrainé. A-t-on progressé dans la technique ? Les stratégies ont-elles été porteuses ? A-t-on tout le soutien dont on a besoin ? Le matériel a-t-il été testé ? On s'engage dans la création, comme on s'engage dans une course : à la découverte de soi en se frottant aux autres, en se lançant des défis, avec le stress d'être prêt à temps. Nos étapes de course : la scénographie, les outils *marionnettiques*, la performance, et le texte.

LA SCENOGRAPHIE – des choix pour raconter un itinéraire de vie, de course

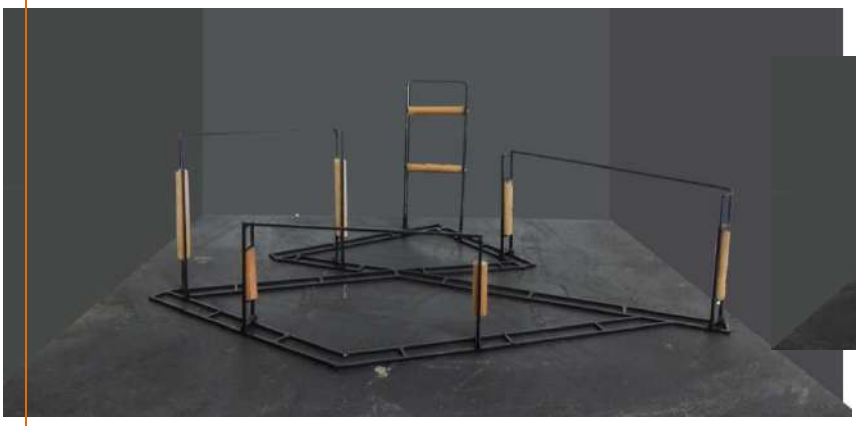
La scénographie : est la manière d'organiser l'espace scénique, entre décors, corps, et accessoires. La scénographie tente de rendre compte des différents espaces - temps sur la scène du théâtre, lieu unique. Elle agence tous les éléments présents, leur entrée en scène et persistance, d'un point de vue logique et dramaturgique (récit construit et cohérent), et leur aspect visuel, plastique. Le(a) metteur(e) en scène est le maître d'œuvre, le chef d'orchestre d'une histoire à jouer.

Dans le spectacle, la scénographie se construit au fur à mesure, symbolique de la progression du personnage dans son récit et son parcours de vie. Elle présente une géographie d'abord illisible, comme floue, avec ces barres de métal posées au sol ou sans fonction apparente. Arrivent les rouleaux peints. A la fin du spectacle, le chemin parcouru est dévoilé : voici tout ce que nous avons traversé, d'abord seul, puis ensemble, puisque je vous l'ai confié. On retrouve également la notion de trace : cela a été vécu, mais cela reste, au fond de moi, sur le papier, dans mon journal intérieur (intime ?), sur les sols que j'ai foulé.

« L'ancêtre du cinéma, la chronophotographie, résonne en moi davantage que l'image continue. Comme si je cherchais à capter ces moments où le temps semble s'arrêter et laisser place à la pensée et à l'émotion, plutôt qu'au mouvement continu. Comme si courir n'étais pas quelque chose de linéaire mais une suite de chutes en avant. »

Kathleen Fortin

Recherches scénographiques



1 ; Les maquettes

2 ; Dans l'atelier, à l'échelle

Etudes et dessins

3 ; Recherches d'images et matières...

LES EFFIGIES

Les silhouettes de papiers, articulées, effigies ou marionnettes, se joignent aux dessins et au récit pour raconter et personnaliser les histoires. Elles sont juste présentes ou en mouvement, et occupent une place comme nos fantômes dans nos parcours de vie. Elles sont clairement inspirées de la chronophotographie. Elles ne sont pas réalistes, souvent de couleur uniforme, comme une ombre, la trace laissée par un coureur en mouvement sur la pellicule photographique.

Le choix du matériau papier

Des silhouettes comme support d'écoute pour raconter des histoires : la scène est grande, ouverte, et le comédien va et vient. Le support papier focalise l'attention et le regard ; c'est la force des objets *marionnettiques.* Passer de l'intime à l'universel : à côté des rouleaux et dessins très précis, des effigies sans visage, sans détail, des anonymes qui courent et qui disent « on est juste des gens qui en chient ».

Le papier représente et « incarne » la fragilité, comme la course à pied est furtive. Il symbolise également l'ombre, intangible. Ce double du coureur, qui le suit, ou le précède, présence insaisissable, toujours reliée au mouvement. Tout ceci reste évanescent. L'offrir est précieux, comme se livrer, se raconter. Faire sens, dans le spectacle, coordonner ce qu'on l'on donne à voir avec ce qu'on donne à entendre.

Comme le personnage se met à nu, les effigies apparaissent et disparaissent sous nos yeux ; les rouleaux peints filent et défilent, actionnés « à vue », depuis la régie. Pas de secret, on vous dit tout. Montrer la fabrication de l'illusion participe à l'aspect, malgré tout, contemporain du spectacle. On entre en confidence. Ce choix déterminant favorise la projection des spectateurs. Reliés à l'intime sans fioriture ni tricherie, le personnage devient ami, parent, pourrait même être nous !

LA PERFORMANCE

Ses victoires, sur soi, sur les autres, les moments d'euphorie en découvrant des capacités non soupçonnées, cette rencontre avec son corps, avec le corps des autres, la sensation que le monde nous appartient, les défaites, les doutes, les blessures, autant morales que physiques, les envies de tout lâcher, la peur de se montrer fragile, réapprendre malgré l'échec, se pardonner les erreurs, et retourner dans l'arène pour finalement accepter de la quitter tranquillement, à petits pas.

Le récit pourrait être issu d'un journal intime, documenté. Daniel, personnage seul en scène se raconte, témoigne de son parcours, et se fait tour à tour conférencier. Il livre les passages intimes de sa vie, en insistant sur ses échecs et la manière dont tout fini un jour par passer. Comme un cycle, des choses disparaissent puis renaissent, différemment. Comme une piste d'athlétisme autour de laquelle on tourne, découvrant de nouvelles sensations à chaque tour, ou comme un sentier de course, sur le bord duquel apparaissent à chaque visite des changements : au fil des saisons, des érosions, du rythme de la nature, ou des interventions humaines… On prévoit un trajet et puis… Même si le parcours est le même, à chaque expérience, les cartes sont rebattues, les performances différentes. La narration ici est une métaphore de l'espace mental du coureur.

Mêlant récits de vie aux données historiques, scientifiques, sociologiques, il offre une promenade complète, une expérience totale. Entre One Man Show et théâtre documentaire, vraie-fausse conférence, vrai-faux souvenirs. « Le rythme sera éventuellement fractionné » ; jouant de ces différentes postures comme l'esprit passe du coq à l'âne en courant, sans toutefois perdre le fil de la pensée ou de la course.

Et la musique donne le rythme …

« Une batterie accompagne le spectacle, car la première chose que l'on entend quand on court, c'est le battement du cœur, la pulsation »

Kathleen Fortin

Yuko Oshima, avec sa batterie, assiste le comédien. Elle est à la fois sa voix intérieure, sa pulsation, mais aussi son coach, celle qui le pousse, l'accompagne dans cette dernière course qu'est le spectacle. La pulsation rythme la parole, l'organise ou parfois la contraint.

3. EXPRESSIONS – Le texte

Il était une fois… De Shéhérazade qui raconte des histoires pour survivre – tant que l'on conte, on reste en vie – à notre meilleur ami qui nous confie ses petites aventures ou grands exploits, tout le monde raconte des histoires. Le plaisir de partager est sans doute la motivation principale. Mais il en existe d'autres : éveiller la curiosité, développer son imaginaire et celui des autres, transmettre un savoir ou une tradition, véhiculer une vision du monde, s'introduire dans d'autres univers, mythiques ou légendaires, re-poétiser un monde désenchanté, relativiser une histoire terrifiante, se faire peur, mettre en garde, répondre à un besoin d'évasion ou de rêverie, etc.

Quant à l'action de se raconter, elle répond probablement au besoin que nous avons tous de créer des liens avec les autres, en transmettant des récits personnels mais au fond universels, qui aident à vivre, à surmonter des épreuves ou des évènements. Cet acte de mémoire, finalement, se fond dans l'espoir de trouver un écho auprès de ceux qui écoutent.

A quoi servent les histoires ?

Boris Cyrulnik « Mère, veuillez me passer le sel » :
« Dans cette idée que je me fais de moi, il y a mon histoire, le récit de moi, ce que vous racontez de moi qui participe à l'image que j'ai de moi, et il y a ce que la culture raconte de moi. Et c'est là qu'on voit à quel point on peut remanier une histoire sans paroles, à quel point on peut retravailler un récit. C'est probablement la fonction des fabricants de récits, les philosophes, les romanciers, les historiens, les gens de théâtre ».
In, Pourquoi faut-il raconter des histoires ? Paroles recueillies par Bruno de la Salle, Michel Jolivet, Henri Touati et Francis Cransac. Ed Autrement, Coll Passions complices. 2005

Récit et parcours de vie, entre autobiographie et fiction

La fiction diffère des échanges quotidiens, elle n'a pas de lien apparent avec la réalité et ouvre sur un monde imaginaire. Mais la fiction peut néanmoins faire passer des vérités profondes. L'auditeur retient pour son compte ce qui correspond à ses propres problèmes. « Où cours-tu comme ça ? » est une œuvre de fiction, inspirée de multiples rencontres et témoignages. Ce n'est pas l'histoire du comédien, et pourtant, tout le monde y croit. Quelle est la recette ?

- Sentir que la personne est impliquée dans son récit : le récit doit donc être cohérent et sensible
- Il faut incarner l'histoire
- Parler à la première personne permet d'emblée d'avoir un auditoire : le « je » enlève une distance au récit et suscite l'empathie

Le récit du spectacle mêle recherches et études scientifiques et intégration incognito de Kathleen Fortin dans des groupes de coureurs. Les récits de vie sont reçus par elle comme de petits cadeaux. Le récit personnel dans l'histoire commune. Le texte est une métaphore de l'espace mental du coureur.

« De ce qu'on me confie, je n'écris rien, je n'enregistre rien. Si je m'en souviens c'est que c'est bon ». Kathleen Fortin

Se raconter c'est comme courir avec quelqu'un. Sans compétition, on commence ensemble, on finit ensemble. Sans jugement, même si l'autre ne court que 5 kilomètres. Se raconter c'est se mettre au rythme de l'autre, mieux écouter. C'est jouer collectif. Comme la course à pied amène à une capacité à être avec l'autre et avec soi. Dans la course appelée « La Diagonale des Fous » (Grand Raid) sur l'Ile de la Réunion, traditionnellement, le premier revient applaudir le dernier, dans l'idée que le plus vaillant est celui qui a couru le plus longtemps. Partager une course, peu importe son endroit, nous rallie, comme l'acte de se raconter.

EXTRAITS DU TEXTE

SCENE 3. (extraits)LE COLLEGE.

Ado, je n'étais pas doué avec les mots.
Pour dire ouin, bof, ça allait,
Mais pour dire la tempête dans le corps….

Au collège, j'avais deux attitudes,
Molle et silencieuse et celle qui gueule et qui frappe.
Qui casse, qui déchire…
J'avais l'espoir que dans mes cris, des mots sortiraient…
Des Aimez-moi
Croyez en moi…
Prenez moi dans vos bras…

Un soir où j'avais tout renversé dans la maison
Ma mère me montre la porte.

"Tu reviendras quand tu seras parlable".
Pour être parlable, il faut pouvoir parler.
Pour parler, il faut des mots.
Et moi j'en avais pas.

Je suis parti dans le froid de l'automne.
Et parce que j'avais froid, je me suis mis à courir.
Ce soir là, mes pas m'ont mené jusqu'au collège, où il y avait encore de la lumière.
Je suis entré.
C'était l'atelier théâtre.
Un homme que je n'avais jamais vu au collège m'a aperçu.
"Hey, tu viens avec nous. On court un peu avant de monter sur scène. C'est notre échauffement."
Je les ai suivis.
Ce soir-là, ma mère s'est inquiétée. »

SCENE 5. DANIEL LE CROSS

Le cross
Le collège.
Les copains, les filles, les poils aux jambes, les fantasmes sur la prof de français….
Les matières où tu ne comprends rien, celles où tu ne veux rien comprendre,
où tu as toujours cru que t'étais le plus nul, que ça te servirait à rien.

Le collège…
Joie, bonheur, exaltation…

Ca fait 45 ans que j'ai quitté le collège.
Et pourtant, je me réveille encore en sueur en pensant à ces années.
C'est comme l'odeur de transpiration qui ne quitte plus certains de tes t-shirts de course.
Tu as beau l'avoir lavé des milliers de fois, ça pue toujours.
Le collège, pour moi, c'est un peu ça.

J'étais le plus grand de ma classe.
Un grand échalas, un manche à balai, un poireau.

Plus mon corps prenait de la hauteur, plus j'essayais de me faire petit.
Pas parler
mâchouiller mon crayon….
Baisser les yeux quand la prof de Français m'interroge,
vouloir disparaître.

En arts plastiques, on apprenait les proportions
Un corps faut le diviser en 8 parties.

La tête, une partie.
Normalement, les bras, c'est trois huitièmes et ça va jusqu'à mi-cuisse, et les jambes font la moitié du corps…un tronc, c'est la même longueur que les jambes à peu près
Si quelqu'un m'avait dessiné, le prof aurait mis zéro au respect des proportions.

Ma mère me rassurait en me disant que mes copains allaient eux aussi grandir, et que plus tard, je serai bien content d'être grand…
La fameuse poussée de croissance
Je l'attendais…
Pour les autres…
Et pendant que je l'attendais, il y avait le fameux cross de l'école.

On ne dira jamais assez tout le mal qu'a fait le cross du collège à la course à pied.
J'avais beau courir deux fois par semaine avec l'atelier théâtre, mais il y a une différence entre courir par choix, avec des copains, et ce grand rendez vous fait pour endurcir notre jeunesse.

Le prof de sport : « Pourquoi tu fais la gueule dans ton coin. Sois content, mon gars. Avec des jambes comme ça, t'es pas fait pour attirer les filles, mais pour courir… ».

Le départ : toujours en automne allez savoir pourquoi il fait froid.
On nous a dit de mettre des shorts.
Hypothermie quasi assurée.
Regarde moi mes beaux mollets, que disent les gars….
Les filles sont derrière, sauf une ou deux qui font de l'athlétisme le midi.
Moi je suis au milieu.

J'arrivais presque le dernier, avec les filles et les gros.
Tout le monde était déjà à la douche quand je passais le fil d'arrivée.
« hey grand, l'important, c'est de participer…. »

J'ai fait le malade.
Deux doigts dans la gorge pour me faire vomir.
Mettre le thermomètre sous ma lampe pour faire croire à de la fièvre.
J'ai joué le dur
: Hey M'man, tu vas le signer ce billet d'absence. Tu dis n'importe quoi, que je suis malade, que tu es malade, que tu es morte et qu'on va t'enterrer.
-Chez nous on n'est pas comme ça, fils. Alors magne toi et va au collège. On est tous passés par là, et on est pas mort.

Le cross demeure un des pires souvenirs de ma 6eme à ma 4eme

4. RAVITAILLEMENTS / RESSOURCES

- **ZOOM SUR LE CROSS COUNTRY A L'ECOLE COMME RITE DE PASSAGE**

Ecole de la souffrance et du courage, le cross country est l'épreuve sportive hivernale allant de la primaire au collège, réputée comme passage obligé. Le parcours se fait en campagne, dans des chemins, en forêt, et par tous les temps ! Donc, généralement dans la boue ! Selon les professeurs d'éducation physique et sportive, le cross country contribue au développement de l'enfant : se confronter à soi même, à ses capacités, favoriser le sentiment d'appartenance à son établissement, élément fédérateur, persévérance, résistance, saine compétition, et saines habitudes de vie. Sur le papier, les intérêts pédagogiques ne manquent pas, mais dans la vraie vie, le cross country reste un cauchemar traumatisant pour nombre de jeunes. Car oui, **courir doit être un choix**, ça ne s'impose pas ! **En classe : Raconter ses souvenirs de cross**
Imaginer un cross « moins pire » . En réfléchissant à tout ce que vous n'aimez pas dans le cross, que serait pour vous le cross idéal ? (au printemps,…)

- **EXERCICES D'ECRITURE, DE RE-ECRITURE, DU REEL VERS LA FICTION**

Travailler au respect des histoires de l'autre / Travailler l'écoute et l'imaginaire
Le journal intime ou la confidence « vraie et sincère » laissent apparaitre nos émotions les plus profondes. Mettre des mots sur le papier favorise la décharge : ce que j'écris m'appartient toujours mais je m'en suis libéré. Cela favorise aussi la confiance. Le journal intime ou ses avatars modernes (réseaux sociaux, blogs) sont autant d'outils pédagogiques, dès lors qu'ils ne sont pas détournés. L'écriture de soi développe la concentration, l'attention, le vocabulaire, le goût de l'écriture et du récit. Parler de soi comme point de départ, est moteur pour la plupart d'entre nous et plus facile que d'entrer de plains pieds dans l'imaginaire. **C'est aussi un support de création :**

- Et si on écrivait un moment de vie à la manière « journal intime » (et anonyme), qu'on mélangeait les productions et qu'on distribuait les textes à lire au hasard par d'autres ?
    - Mauvais souvenir d'école
    - Rentrée scolaire
    - Changement de vie… Evènement de vie important
- Et si on partageait à deux, un souvenir lié au sport, qu'il soit bon ou mauvais, couronné de succès ou d'échec ? Et si l'autre s'appropriait ce souvenir, avec respect, pour en fabriquer un nouveau ? Le mêler au sien ? Le raconter à sa manière ? Le documenter de faits historiques ?
- Et si nous partagions tous nos souvenirs de cross country à l'école, nos anecdotes personnelles ? Et si nous ré-écrivions ensemble un récit fait de plusieurs personnages fictifs, mêlant les souvenirs les plus mémorables ou originaux ? Comme un article de presse ? Un reportage ? Une histoire de témoignages ? Et si nous nous fixions des règles :
    - Super pouvoirs autorisés
    - Un personnage aidant merveilleux, à l'image des contes
    - Irruption d'un monstre dans le récit (au programme de 6ème)
    - Ou à la manière de commentateurs sportifs

- **PHILOSOPHER**

Se poser des questions ensemble / Réfléchir à nos actes, nos engagements envers les autres

La ré-écriture, traduction, ou ré-interprétation, dans un but informatif ou artistique comporte une part d'éthique. De même que la confidence d'un camarade. En prenant appui sur le spectacle « Où cours-tu comme ça ? », et si on s'interrogeait sur la portée d'un témoignage et l'engagement de celui qui accepte de le recevoir ?

Pour écrire une histoire ou créer un spectacle :

- Est-ce facile de se raconter à d'autres ?
- A-t-on le droit de modifier ses propres souvenirs ? Dans quel objectif ?
- A-t-on le droit de modifier les souvenirs des autres ? Et dans quel but ?
- Qu'a-t-on le droit de dévoiler aux autres d'une confidence reçue ? Où se situe le respect du témoignage de l'autre sur une partie de sa vie ?
- Quelle responsabilité a-t-on lorsqu'on lit ou entend l'histoire de quelqu'un d'autre et qu'on se l'approprie ?
- Concernant le spectacle, est-ce important de savoir si c'est vraiment l'histoire du comédien ? Ce qui tient du réel ou ce qui a été imaginé ? Est-ce que cela apporte quelque chose en plus ?
- Une œuvre est-elle plus importante/intéressante quand on sait qu'elle est issue de fait réels ?
- Sur les réseaux sociaux, avez-vous l'habitude de « transformer » vos témoignages ? Pourquoi ? Que choisissez-vous de partager ?

- **LIENS**

Cie La bande passante / Théâtre d'objets documentaire / « Vies de papier »

Un vieil album photo de famille trouvé sur une brocante. Des souvenirs d'individus inconnus. Quand la petite histoire se mêle à la grande. Une famille berlinoise. La seconde Guerre Mondiale. Un besoin irrépressible de reconstituer pour comprendre. Mener l'enquête. Aller sur le terrain, puis raconter les souvenirs, la vie d'une autre…
www.ciebandepassante.fr
Crédit photo : Thomas Faverjon

- **COURSES POURSUITES LITTERAIRES**

TALON D'ACHILLE VS TENDON D'ACHILLE, deux expressions souvent confondues

Un « Talon d'Achille » est une faiblesse, une vulnérabilité physique pouvant mener à l'échec, malgré une grande force générale. Dans la mythologie grecque, la mère d'Achille aurait plongé son enfant dans le fleuve Styx, en le tenant par le talon afin de le rendre invulnérable. Ce qui réussit, sauf, à l'endroit du talon qui n'est pas entré dans les eaux ; son talon est resté « mortel ». Et c'est à cet endroit que la flèche de son adversaire Paris, vint se loger, assurant la mort du guerrier.

Le « Tendon d'Achille » est placé en dessous du mollet et au dessus du talon. C'est lui qui emmagasine l'énergie du pied posé au sol et la restitue lors de la propulsion. Il peut supporter une charge de 400 kg ! C'est le tendon le plus long du corps humain et le plus puissant. C'est aussi l'un des plus sollicité en course à pied, donc une blessure des plus fréquentes !

➢ **Jouer avec les expressions relatives à la course :**

Courir comme un lapin
Rien ne cesse de courir, il faut partir à point
Le temps qui court
Etre un coureur de jupons
Prendre ses jambes à son cou…
En trouver d'autres ou les inventer !

- **FABRIQUER SON FLIP BOOK**

Le Flip Book, invention du XIXème siècle, est un carnet de petites feuilles agrafées présentant une action ou un mouvement dans un ordre chronologique. On le tient d'une main et de l'autre, on effeuille les pages avec le pouce. Selon la vitesse à laquelle on le manipule, les dessins donnent l'illusion d'être animés, grâce au phénomène de persistance rétinienne. Une image s'imprime sur la rétine et met un certain temps avant d'être remplacée par une autre. Ainsi, le cerveau détermine ce qui est mouvement ou non et le Flip Book en crée l'illusion.

METHODE : Pour fabriquer un Flip Book en classe, vous trouverez de nombreuses inspirations sur Internet et notamment : Fabriquer un Flip Book | MOMES.net Document PDF de l'Académie de Grenoble / Fabriquer un folioscope : Q3_flip_book_cycle2 (ac-grenoble.fr)

Inspirez-vous de la chronophotographie d'un coureur, par Georges Demenÿ, en 1902 :

- ## LE CINEMATOGRAPHE

Appareil permettant l'enregistrement ou la projection d'une suite d'images en vue de donner l'impression du mouvement. C'est la nouvelle lanterne magique !

Au XVIIème siècle, les artistes ambulants émerveillent les foules avec leurs lanternes magiques. Au XIXème siècle, les jouets optiques sont à la mode et en 1825, les anglais commercialisent le thaumatrope, qui inspire Jospeh Plateau à créer le phénakistiscope en 1832. En 1834, c'est William Horner qui perfectionne ces deux jouets et invente le zootrope, préfigurant le dessin animé. Emile Reynaud invente quant à lui le praxinoscope en 1877 et Auguste et Louis Lumières mettent au point la caméra et le projecteur cinématographiques en 1895, permettant de réaliser la synthèse finale entre prises de vue et projection. Ils créent ainsi un système de défilement de pellicule qui bloque une fraction de seconde l'image devant la fenêtre de projection.

Le Cinématographe Lumière - Le Cinématographe (institut-lumiere.org)
« Le mécanisme de cet appareil à pour caractère essentiel d'agir par intermittence sur un ruban régulièrement perforé de manière à lui imprimer des déplacements successifs séparés par des temps de repos pendant lesquels s'opère soit l'impression, soit la vision des épreuves ". C'est finalement un processus très similaire à celui de la machine à coudre, qui fait successivement avancer et s'immobiliser du tissu, le temps que le point soit réalisé. »

- ## LA CHRONOPHOTOGRAPHIE

Technique de prise de vue inventée en 1882, consistant à décomposer le mouvement et le reconstituer en juxtaposant les images prises en rafale avec un intervalle très court.

Académie de Paris - La chronophotographie (ac-paris.fr)
« L'invention de cette technique est simultanément attribuée à Étienne-Jules Marey et Eadweard Muybridge. Dans les années 1870, le français Etienne-Jules Marey et l'anglais émigré aux Etats-Unis Eadweard Muybridge inventent des techniques photographiques pour visualiser le mouvement d'un homme ou d'un animal. Par un système rotatif, Marey ouvre et ferme l'obturateur de son appareil plusieurs fois de suite et obtient ainsi la décomposition du mouvement sur un même cliché. La superposition des images oblige cependant à prendre un sujet clair devant un fond noir (le noir n'impressionnant pas sur une pellicule). Pour remédier à ce problème, il a l'idée de poser des bandes réfléchissantes sur les membres du sujet le réduisant ainsi à des formes géométriques plus nettes et plus interprétables.
Quant à Muybridge, il utilise douze (puis vingt-quatre) appareils à déclenchement successif placés en ligne à une quinzaine de centimètres les uns des autres. Les sujets déclenchent les appareils en passant devant. Par leurs techniques, Marey et Muybridge obtiennent avec précision les images de ce qu'on ne peut percevoir à l'œil nu. En arrêtant le temps et le mouvement, ils réussissent à voir l'invisible. »

- **FAIRE DE LA CHRONOPHOTOGRAPHIE :**

Plusieurs sites internet donnent des techniques pour faire de chronophotographie, avec un appareil photo ou un téléphone portable et en téléchargeant une ou plusieurs applications. Un travail sympathique à réaliser avec les élèves, en mélangeant plusieurs techniques et outils numériques.
Exemple : www.c4h10.net/moodle/course/view.php?id=126

- **POURSUIVRE AVEC LES SCIENCES :**

Utiliser la chronophotographie pour déterminer les caractéristiques d'un mouvement, d'une trajectoire : Rectiligne, Circulaire, Curviligne, Uniforme, Ralenti, Accéléré ou calculer une vitesse : la formule de calcul, les unités dans lesquelles la vitesse s'exprime, la vitesse de la lumière, les distances dans l'univers….

- **FABRIQUER UN ZOOTROPE**

Un zootrope est un jouet optique en forme de tambour (cylindrique), composé de plusieurs facettes en papier et donnant l'illusion de mouvement par rotation, inventé dans les années 1830. Les parois du tambour sont percées de fentes régulières et sur les parois sont disposées autant d'images qu'il y a de fentes. La bande de papier ressemble à la pellicule cinématographique.

Ressources pratiques :

UPOPI : Université populaire des images
Le site upopi.ciclic.fr propose des séances détaillées et pédagogiques de fabrication d'outils à la découverte du cinéma : le zootrope / thaumatrope / le phénakistiscope / le folioscope / le praxinoscope / la chambre noire / la photographie /la lanterne magique / la chronophotographie…
Par Nicolas Plateau

BONNE DECOUVERTE !

PuceAndPunez