

Course à Pied et Consommation



Le Cas des Coureurs Genevois

TOME I

Mémoire en Sciences du sport

Présenté par Delphine Troyon

Directeur : Olivier Aubel

Expert : Fabien Ohl

Résumé

Autrefois reléguée à l'intérieur des stades comme une discipline secondaire de l'athlétisme, la course à pied ne cesse, depuis les années 80, de se réinventer pour accueillir de nouveaux venus, jusqu'à en devenir la pratique populaire que l'on connaît aujourd'hui. Cet éclatement de la course à pied dite « libre », qui a l'avantage d'être un sport avec un coût de pratique relativement faible, a permis de toucher toutes les classes sociales. Parallèlement, le développement économique et touristique que connaît la course à pied donne aux coureurs, outre le statut de sportif, celui d'un consommateur. Dans ce contexte, cette étude adopte une approche socio-économique pour comprendre ce que consomment et ce qui influence la consommation des coureurs genevois dans leur pratique de la course à pied. La méthode qualitative, basée sur des entretiens individuels semi-directifs, a été choisie pour récolter les données sur la pratique, la consommation touristiques, le textile et le matériel, la nutrition, le coaching ou encore la consultation médicale et paramédicale.

Mots clés : coureurs, genevois, consommation, entretiens, comportement, course sur route, trail, modalités de pratique, habitus.

Remerciements

Je remercie infiniment tous les coureurs genevois qui m'ont permis d'accomplir un travail de qualité, et notamment :

Tous les coureurs et les traileurs genevois qui ont eu la gentillesse de donner de leur temps en participant aux entretiens.

Olivier Baldacchino, coach de Perform, pour son aide précieuse et la possibilité qu'il m'a donnée de rencontrer de nombreux coureurs.

Joëlle Ettinger et le comité du club Trailéman qui m'ont aidé à entrer en contact avec les traileurs genevois.

Moïse Gerson, pour m'avoir permis de rencontrer les coureurs de l'Athletic Club Avully en participant à un entraînement.

Les gérants du magasin **Running Planet Genève**, pour m'avoir mis à disposition une pièce me permettant d'accueillir les coureurs dans un cadre agréable, et de m'avoir offert une large disponibilité du lieu.

Je remercie également **Olivier Aubel** pour son suivi, ses précieux conseils ainsi que pour m'avoir fait découvrir le domaine de la sociologie.

Dans le cadre de cette étude, les dénominations « coureur » et « traileur » regroupent aussi bien le genre masculin que féminin.

Table des matières

Introduction.....	1
I. Contextualisation	3
1 Historique de la pratique de la course à pied	3
1.1 L'institutionnalisation de la course à pied.....	3
1.2 1960-1970 : La course à pied dans le giron fédéral	5
1.3 Le développement des courses hors stade : du « schisme sportif » à la re-sportivisation...	7
1.3.1 La libération de la course hors stade.....	7
1.3.2 L'appropriation commerciale et médiatique du phénomène.....	9
1.3.3 Rapprochement de l'athlétisme.....	12
1.4 La diversification des modalités de pratique depuis 1980.....	13
1.4.1 La course sur route.....	14
1.4.2 La course en nature et le développement du « trail »	15
1.5 La diffusion de la course à pied au sein de la société	17
1.5.1 Un recrutement social inversé	17
1.5.2 La diversification des pratiquants	18
1.5.3 La course à pied au féminin.....	19
2 Un exemple genevois de cette évolution : la course de l'Escalade.....	21
2.1 Les phases de développement de la course.....	22
2.2 Le profil social du coureur de l'Escalade	24
3 Définition et observation d'une culture de la course à pied.....	25
3.1 Les indicateurs d'une culture propre à la course à pied	25
3.2 Une écologisation de la course à pied vers les grands espaces : l'avènement du trail et des courses naturees	28
4 Esquisse sociographique du coureur genevois	30
4.1 Population suisse et course à pied.....	30
4.2 Le profil du coureur genevois.....	31
II. Ancrage théorique et méthodologique.....	33

5	Problématique.....	33
6	Un modèle descriptif.....	36
6.1	Les composantes de la pratique.....	36
6.2	Identification d'une logique de consommation.....	37
7	Un modèle compréhensif.....	39
7.1	L'habitus générateur des pratiques : l'approche de P. Bourdieu.....	40
7.1.1	L' « espace social » et l' « espace des styles de vie »	40
7.1.1	L' « habitus » à l'origine des choix	42
7.1.2	L'univers de possibles stylistiques : « Le champ ».....	43
7.1.3	Classe objective et pratiques sportives	44
7.2	L' « espace des sport » : l'approche de Christian Pociello	45
7.2.1	Hiérarchisation des pratiques : Le « système des sports »	46
7.2.2	L' « espace des sports » en référence à l'espace des positions sociales	48
7.3	Relation au corps et consommation médicale : L'approche de L. Boltanski.....	51
8	Construction du modèle d'analyse et hypothèses.....	53
8.1	Position sociale et modalités de pratique	53
8.2	Modalités de consommation.....	54
9	Méthodologie pour la récolte et l'analyse des données.....	56
9.1	Choix de la méthode.....	56
9.2	Conditions de validité des informations recueillies	58
9.3	Constitution de l'échantillon	61
9.3.1	1 ^{ère} prise de contact.....	61
9.3.2	2 ^{ème} prise de contact : fixation des rendez-vous	62
9.3.1	Caractéristiques sociologiques de l'échantillon	62
9.3.2	Limites relatives à la constitution de l'échantillon.....	64
9.4	La méthode de l'entretien.....	64
9.4.1	Elaboration du guide d'entretien et plan de l'entretien	64
9.4.2	L'environnement	66

9.5	Le traitement des données qualitatives.....	67
9.5.1	La retranscription : élaborer un corpus de données sous forme écrite.....	67
9.5.2	La grille d'analyse : mise en relation des informations	68
9.5.3	Comparaison et interprétation.....	69
III.	Résultats	72
10	Position sociale.....	72
11	Profils sportifs.....	74
11.1	Intensité de pratique et sociabilité	74
11.2	Traileurs et marathoniens	76
11.3	Influence des variables sociologiques indépendantes	78
12	La consommation	81
12.1	L'alimentation dans le cadre de la pratique.....	81
12.2	Coaching	83
12.3	Evènements et voyages.....	84
12.4	Textile et matériel	87
12.5	Consommations médicales et paramédicales.....	91
12.6	Consommations annexes : revues et conférences.....	93
12.7	Importance de la sociabilité sportive	94
13	Modalités de consommation des coureurs genevois.....	96
IV.	Discussion.....	99
V.	Conclusion	103
VI.	Bibliographie.....	104

Introduction

Plus de 15'000 femmes couraient dans la capitale le 9 juin 2013, établissant le record de participation pour cette 27^{ème} *Frauenlauf* de Berne ; même record dépassé cette année pour les *20 km de Lausanne*, avec plus de 20'000 coureurs, ou le *Marathon de Genève* qui a accueilli plus de 9'000 coureurs¹. Voici que depuis les années 80, la course à pied ne cesse de se réinventer pour accueillir de nouveaux venus, jusqu'à en devenir la pratique populaire que l'on connaît aujourd'hui touchant toutes les classes sociales.

Nombreuses sont les études qui ont suivi ce développement, comme *Martine Segalen* dans son ethnologie de la course à pied ou *Olivier Bessy* s'intéressant à la fulgurante popularisation de la course en nature et en montagne, cette dernière décennie, motivée par un courant d'écologisation et de conquête des grands espaces. L'avantage d'un sport en pleine expansion comme la course à pied est que les comportements des coureurs peuvent être observés et étudiés sur le fait. De plus, étant libre et caractérisée par un coût de pratique relativement faible, elle peut être pratiquée par tous. Cette particularité en fait une pratique sportive très attrayante pour le secteur de la distribution et des services, qui peuvent toucher un large public. En effet, l'engouement pour la pratique et l'intérêt médiatique a fait de la course à pied un sport avec des enjeux touristiques et économiques. De nos jours, sur chaque évènement un village « commercial » offre aux coureurs la possibilité d'acheter les produits de la panoplie du coureur ou encore de se renseigner sur les voyages sportifs. Les fabricants d'articles de sport ne cessent de faire évoluer l'offre de textile, de chaussures ou de matériel pour toutes les modalités de pratique alors que les agences de voyages créent des séjours à vocation sportive. Ainsi le coureur est devenu bien plus qu'un simple sportif, il est bel et bien considéré comme un consommateur par la distribution de biens et de services. Ce récent développement se caractérise par le fait que peu de sociologues se sont intéressés à comprendre la consommation de ces sportifs.

C'est dans ce contexte que cette étude cherche à comprendre **la consommation des coureurs genevois dans leur pratique de la course à pied**. L'approche choisie s'intéresse à la consommation comme résultante de la pratique de la course à pied et non à la décision d'achat ou l'aspect financier, d'où le choix d'une approche socio-économique du phénomène. L'objectif est alors de déterminer ce qui amène le coureur à consommer tels ou tels biens et services et de quelle manière il le fait. Il s'agit

¹ Ryffel (2013), 24 heures (2013) et Genève Marathon (2013)a, les articles de presse en référence peuvent être consultés dans l'annexe I.

bien sûr d'une pratique de la course à pied dans le cadre des loisirs, et non de manière professionnelle, pour la raison que cela ne concernerait qu'une infime partie des coureurs et que le sponsoring induirait un biais sur les comportements de consommation.

Pour limiter le périmètre d'étude, le choix s'est porté sur le cas genevois, mais il est tout à fait possible d'appliquer la présente étude à d'autres cantons ou régions. L'espace de pratique y est multiple et regroupe un large bassin de pratiquants, ce qui en fait un canton très intéressant à étudier. En effet, les coureurs ont la possibilité de s'adonner à la course dans un espace urbain en ville de Genève, dans la campagne ou encore parmi les montagnes entourant le canton tel que le Salève ou le Reculet. La proximité de la Haute-Savoie et de son territoire montagneux est également une opportunité à relever pour la pratique du trail. Le coureurs genevois est définis ici comme étant soit un habitant du canton ou alors courant dans un club ou dans le cadre professionnel sur Genève.

La première partie présente l'évolution de la course à pied amenant à comprendre l'évolution de cette pratique pour être ce qu'elle est aujourd'hui. Cela permet également de se détacher et de prendre de la hauteur par rapport à sa pratique personnelle, aux préjugés et aux représentations mentales qui en découlent. Après avoir brièvement parcouru l'historique de la course à pied, l'intérêt se porte sur la culture de la pratique et la présentation d'un contour de profil des coureurs genevois. Le deuxième point aborde le choix de l'analyse socio-économique en se plaçant du côté du coureur, notamment en élaborant deux modèles permettant de comprendre la consommation. La description méthodologie de la récolte des données est présentée dans le troisième point de même que la discussion du choix de la méthode qualitative de l'entretien. Ensuite, vient la présentation des résultats concernant les différentes modalités de pratique identifiées sur Genève, pour en définitive, comprendre de quelle manière la pratique et le profil du coureur influence sa consommation et sa manière de consommer. Les derniers points sont consacrés à la présentation à la discussion des résultats, avant de clore par la conclusion et les futures perspectives de recherche pour cette pratique.

I. Contextualisation

1 Historique de la pratique de la course à pied

Courir a toujours existé, mais le contexte de la pratique et sa signification ont évolué au fil des époques, influencés notamment par les différents peuples et leur localisation, les mœurs sociaux ou encore la religion et les croyances. Se pose alors la question : comment la course, qui jusqu'au 19^{ème} siècle avait principalement une fonction utilitaire ou était associée à des rituels culturels et religieux, est devenue le sport aux multiples modalités que l'on connaît aujourd'hui, pratiqué entre loisir et compétition ? Pour appréhender le développement de la course hors stade et la diversification de ses modalités de pratique, il faut dans un premiers temps expliquer son institutionnalisation au sein des stades d'athlétisme pour ensuite comprendre la scission survenue dans les années 1970 où la course hors stade connu un développement fulgurant. Ensuite, il est possible de présenter de manière plus concrète le développement des différentes modalités et la création d'un commerce autour de la course pour finalement voir la manière dont cette pratique à conquit toutes les couches sociales.

1.1 L'institutionnalisation de la course à pied

L'athlétisme voit le jour officiellement en Angleterre en 1866 avec la création de l' « Amateur Athletic Club » avec une pratique essentiellement tournée vers la compétition avec un intérêt pour la poursuite du record, la vitesse et le mesurable². L'athlétisme est bien né en Angleterre au travers des compétitions hippiques qui voyaient à la fin s'affronter les laquais coureurs nommés running-footmen, et non en Grèce, puisque le sport hellènes ne connaissait pas l'esprit de mesure et de compétition. L'athlétisme est ensuite importé en France entre 1870 et 1880. Ainsi, l'athlétisme s'institutionnalise progressivement avec la création de nombreux clubs. Les courses sérieuses se renferment dans les stades aux périphéries des villes alors que les courses populaires continuent d'investir les rues de manière totalement libre. Cependant en 1875, pour des raisons de sécurité, la police refusa aux coureurs plusieurs rues parisiennes, ce qui eut comme conséquence de les isoler dans le bois de Boulogne. Le Racing Club, premier club de course français créé en 1882, et les autres n'eurent pas d'autre choix que l'ouverture de stade pour créer un cadre de pratique. La conséquence en fut l'isolation des courses « libres » et le désintérêt de la société pour une pratique qui se tourne vers la compétition en se spécialisant, professionnalisant et technicisant³. C'est en 1887 que nait

² Tamini, N. (1997). *La Saga des Pedestrians, tome 1, De la nuit des temps à 1896*, Edior, Rodez, chapitre 1.

³ Segalen, M. (1994). *Les Enfants d'Achille et de Nike – Une ethnologie de la course à pied ordinaire*, Paris, Métailié, p. 80.

l'Union des sociétés françaises de sports athlétiques, fédération d'athlétisme à l'origine, qui sera ensuite multi sportive alors que La Fédération française d'athlétisme est créée en 1920 et la Fédération suisse en 1905.

C'est lors de la réédition des Jeux Olympiques en 1896 qu'apparaît le premier marathon, évènement phare de ces Jeux. Après avoir couru 40 km, le vainqueur Louis Spyridon, berger grec, sera accueilli en vrai héros ayant honoré la mémoire des ancêtres et notamment l'exploit du messager Pheidippides qui courut de la plage de Marathon à Athènes pour annoncer la victoire des athéniens en 490 avant J.-C. Mais la distance de 42, 195 km que l'on connaît aujourd'hui a été définie lors des Jeux Olympiques de Londres en 1908 et officialisée en 1921. En effet, Eduard VII exigea que la course démarre au château de Windsor pour terminer dans le stade olympique face à la loge royale, offrant une course d'une distance exacte de 42 km 195 mètre ou 26 miles 385 yards. Le marathon se fera alors uniquement sous forme compétitive jusqu'aux années 1970⁴.

C'est également à partir de 1870 que les courses urbaines en tant que pur divertissement font leur apparition. Différentes courses sont organisées sous la direction de la presse et destinées à une catégorie sociale ou « pour une cause », à l'exemple en 1903 de la marche des banquiers, des assureurs, des midinettes ou encore pour aider les chômeurs. Ceci montre le rôle qu'ont joué d'une part les employés et d'autre part la presse dans la naissance des courses populaires. Un parallèle peut d'ailleurs être fait avec le développement des courses cyclistes, où la presse a également joué un rôle important. On peut donner l'exemple du journal *l'Auto*, devenu *l'Equipe* en 1946, et qui est à l'origine du tour de France en 1901 ou encore de *la Gazzetta Dello Sport* pour le Giro d'Italie en 1909. La course est aussi attachée à l'institution militaire et cela depuis la seconde moitié du 18^{ème} siècle. D'ailleurs en 1904 est organisée une marche-course publique des armées entre Paris et Saint-Germain-en-Laye par le journal *le Matin*⁵.

Il serait donc faux de croire que la course n'a pas existé ailleurs que dans les stades avant la fin des années 1960, même si la course de longue distance se pratique essentiellement sous forme compétitive et sous le contrôle de l'athlétisme fédéral. La première évolution survient au début du 20^{ème} siècle avec le développement des différents concepts d'entraînement appliqués à la course de longue distance et avec eux les premiers coureurs de renom. Si les finlandais, surnommés les « *finlandais volants* », dominaient les courses des années 20 à l'image de Hannes Kolehmainen⁶

⁴ Waser, A.-M. (1998). "Du stade à la ville: réinvention de la course à pied", *Les Annales de la Recherche Urbaine*, 79, juin 1998, pp.59-68.

⁵ Segalen, M. (1994), pp.70-74.

⁶ Médaillé d'or au marathon olympique de 1920.

ou de Paavo Nurmi⁷, ils sont également les précurseurs d'un nouvel entraînement diversifié et intense et non plus basé sur des courses longues. En 1930 se développe le *Fartleck*⁸, ayant pour principe un entraînement libre adapté à chaque athlète en fonction de ses envies et de l'environnement de son entraînement. A cela s'ajoute en 1940 l'entraînement par intervalles⁹ visant à développer la fonction cardiaque par la répétition d'efforts courts et entrecoupés de brèves périodes de repos. Plusieurs variantes sont ensuite développées, dont l'intervalle en quantité de *Zatopek*¹⁰ ou en qualité d'*Harbig*¹¹. Si la première moitié du 20^{ème} siècle a vu le développement des concepts d'entraînement, dans la seconde partie la nouveauté vient plutôt de la manière de programmer ces différentes méthodes au sein des plans d'entraînement.

1.2 1960-1970 : La course à pied dans le giron fédéral

En France, dans les années 60, l'athlétisme connaît son apogée et renforce sa position compétitive. A ce moment-là, la course de longue distance est encore perçue comme un sport dur, éprouvant pour le corps et pas favorable pour la santé¹². D'ailleurs, les femmes n'avaient pas le droit d'y participer car elles étaient jugées trop faibles et fragiles et les hommes courent des distances de 1km en cadet et 3 km en junior¹³.

Cependant, la victoire d'Alain Mimoun, français d'origine algérienne, au marathon olympique de Melbourne en 1956 ravive l'intérêt notamment des jeunes français qui s'entraînent dans des clubs ou découvrent le sport à l'armée. C'est aux Etats-Unis que l'engouement pour l'endurance se fait sentir suite à la victoire de deux athlètes américains aux Jeux de Tokyo en 1964 sur 5000 et 10'000 mètres. La brochure « jogging » publiée par l'entraîneur Bowermann en 1967 connaît un succès fulgurant avec plus de 1,5 million d'exemplaires vendus¹⁴.

Comme la fédération d'athlétisme ne proposait pas d'entraînement pour les courses de longues distances, les conseils étaient donnés par les « anciens » à l'extérieur des stades. Mais en ce temps-là, il s'agissait plutôt d'une activité pour oublier les conditions de vie difficiles plutôt qu'un vrai

⁷ De nombreuses victoires de 1920 à 1934 sur 1500m, 3000m par équipe, 5000m, 10000m ou encore le cross-country individuel ou par équipe. Il est un des athlètes les plus couronnés de succès des Jeux dont un des quatre à avoir gagné 9 médailles d'or aux Jeux Olympiques. Il a à son actif 22 records du 1500m au 20000m (Source : www.olympic.org/fr/paavo-nurmi).

⁸ Développé par l'entraîneur suédois Gosse Holmer.

⁹ Elaboré par le cardiologue Reindell et l'entraîneur Gerschler.

¹⁰ Héros des Jeux d'Helsinki en 1952 en remportant le marathon, le 5000m et le 10000m, seul homme à gagner les 3 épreuves dans les mêmes jeux.

¹¹ Un historique complet sur l'entraînement est disponible sur Volodalen (2013).

¹² Defrance, J. (sept. 1989). Un schisme sportif. In: Actes de la recherche en sciences sociales. Vol. 79. L'espace des sports. pp. 76-91.

¹³ D'après Morath, P. & P Longchamp (2002). "La Course de l'Escalade : miroir de son temps, héritière des siècles". Cabédita, Yens s./Morges, Saint-Gingolph 2002, p. 71.

¹⁴ Morath, P. (2002), p.66.

engouement pour ce sport. En effet, comme le montre Anne-Marie Waser¹⁵ au travers des interviews de Spiridonniens¹⁶, encore jusque dans les années 70, la société ne comprenait pas les gens qui couraient dans la nature pour le plaisir alors que le corps s'était déjà consacré à des tâches physiques durant toute la journée. Ainsi le témoigne Noël Tamini, créateur du magazine Spiridon à l'origine des Spiridon clubs : *« Courir, c'était un acte... il fallait se cacher, dans les villages. Dans les années 60, en 63 j'ai commencé avec un copain, on partait dans les champs, mais on attendait que tout le monde soit rentré des champs... quand on voyait arriver une voiture, on se planquait, parce qu'on était vraiment pris pour des fous. [...] On dit au Brésil, un Blanc qui court, il fait du jogging, un Noir, c'est un voleur. On court pour un but. Mais courir pour rien du tout ! Sans raison ! C'était pas du tout dans les mentalités. Pourquoi aller transpirer alors qu'il y aurait les foins à faire, les récoltes, etc. »* op. cit.¹⁷

Néanmoins dès 1966, le nombre de licenciés en athlétisme stagne puis diminue. L'athlétisme choisit de s'imbriquer de plus en plus dans le sport scolaire voyant là l'opportunité d'avoir un bassin de nouveaux athlètes renouvelable à volonté¹⁸. S'opère alors un changement structurel des licenciés avec un rajeunissement des athlètes, une diminution des seniors et une féminisation des pratiquants qui contribue à retarder la diminution effective du nombre de licenciés. Cette politique de recrutement scolaire s'accompagne de la création de nouvelles catégories d'âge et une préparation technique et compétitive focalisée sur les licenciés les plus performants encadrés au sein d'un système hiérarchisé. Cet état d'esprit est reflété par les magazines d'athlétisme de l'époque présentant principalement les résultats des compétitions. Cependant, comme l'écrit Jacques Defrance, cet afflux de jeunes athlètes dans un système athlétique très hiérarchisé pose un problème de sureffectif engendrant un sous encadrement des athlètes alors qu'à l'inverse *« dans un univers relativement coopératif et égalitariste, avec une sociabilité active (...), et une proportion relativement grande d'adultes, de « vieux sportifs » et de personnes autonomes crée (...) un tissu social dense : l'accroissement est alors favorable à une expansion du sport et à la multiplication des épreuves (...) »* op. cit.¹⁹. Ainsi, comme aucune alternative n'est proposée aux sportifs plus âgés, ces derniers se tournent petit à petit vers une autre manière de pratiquer la course.

¹⁵ Waser, A.-M. (1998), pp. 60-64.

¹⁶ En 1972 paraît la revue de course à pied Spiridon rassemblant des coureurs qui se regroupèrent à travers le monde en créant les «Spiridon-Clubs». Le groupement se veut alors le représentant du «syndicat des coureurs et des organisateurs des courses sur route» et cherche à promouvoir la course à pied comme un loisir profitant à la santé en plaçant la compétition en second plan. Les premiers statuts d'automne 1976 montrent bien l'état d'esprit du mouvement : *l'amitié d'abord, l'information plutôt que la critique, la suggestion plutôt que l'imposition, l'assistance plutôt que le contrôle, la persuasion plutôt que la direction, et la défense, par tous les moyens légaux, de la cause et des intérêts des coureurs et des organisateurs.* Source : Spiridon (2013).

¹⁷ Waser, A.-M. (1998), p.60.

¹⁸ Defrance, J. (sept. 1989), p.78.

¹⁹ Defrance, J. (sept. 1989), p.82.

Cette augmentation de sportifs plus âgés accompagnée de la naissance de nouvelles catégories culturelles entre 1967 et 1970 créent les conditions idéales en faveur de la renaissance de la course hors stade.

Jacques Defrance puise alors dans un vocabulaire religieux en parlant d'un « schisme sportif » pour exprimer le fait que le sport va au-delà de la simple gratuité poussant les individus mécontents à simplement changer de sport. En effet, il existe des enjeux symboliques à la manière de qualifier la pratique de la course à pied. C'est pourquoi les adeptes de « course libre » défendent leur pratique et cherchent à la réformer alors que les tenants des courses contrôlées par l'athlétisme fédéral affichent leurs mépris à l'égard du sport de plein air qu'ils perçoivent comme des activités touristiques n'impliquant pas de dépense énergétique mesurable²⁰.

1.3 Le développement des courses hors stade : du « schisme sportif » à la re-sportivisation

1.3.1 La libération de la course hors stade

L'athlétisme connaît un schisme aux alentours de 1971-1975 avec la course à pied de longue distance et la mise sur pied de courses hors stade hors du contrôle fédéral²¹. Les premiers créateurs de courses hors stade bravent les interdits de la fédération et sont parfois exclus à vie de la Fédération française d'Athlétisme (FFA). Tel est le cas de Serge Cottereau, créateur des 100 km de Millau en 1972. Cette course ouverte à tous et sans limite de temps marque cette libération de la course à pied avec un peloton aux performances disparates, ce qui la différencie des épreuves plus anciennes comme le Cross²² du Figaro, où l'on fait partir les coureurs en groupe en fonction de leur performance²³. Mais l'engouement pour la course à pied est également marqué par l'évolution du Cross du Figaro qui se déroule dans le bois de Boulogne depuis 1961. A la base, la volonté était de donner plus d'ampleur au journal mais ce cross connu un grand succès dû à l'association d'une épreuve de haut niveau et d'une course populaire. En outre, le commentaire du 19 décembre 1964 paru dans *l'Equipe* en fait état : « *sans la masse, l'élite n'est rien* », indiquant que les spectateurs se déplaçaient pour voir surtout « la masse ». Ainsi, le 21 et 22 décembre 1974, 17'000 coureurs participent aux 28 courses programmées²⁴.

²⁰ Defrance, J. (sept. 1989), p.84.

²¹ Ibid, p.85.

²² Cross-country : manifestations pédestres se déroulant totalement en terrain naturel, avec obstacles naturels. Les dénivellés doivent être limités en amplitude, de fortes dénivellations de courte longueur sont admises (par exemple, franchissement d'une butte), (d'après la définition de la FFA, source : www.athle.com/).

²³ Defrance, J. (sept. 1989), p. 86.

²⁴ Segalen, M. (1994), pp. 120-128.

Cette révolution dans la course à pied est accompagnée par la création en février 1972 de la Revue Spiridon, en hommage au premier vainqueur du marathon de 1986, par Noël Tamini et Yves Jeannotat. Son postulat est la gratuité du mouvement et une manière de vivre plus heureux en pratiquant la course à pied. Le journal est le premier à donner des renseignements sur l'entraînement ou informe les coureurs des résultats des courses européennes²⁵. L'interview dans la revue Spiridon d'un citoyen devenu berger, quittant la ville et la compétition pour s'établir dans la montagne et adopter une pratique différente qui s'apparente à ce que l'on nomme désormais « le trail », montre bien cet esprit de libération : *« (...) de la communication avec la nature découlait un équilibre, une santé physique et morale, une « forme inconnue » des citoyens ultra-conditionnés et robotisés (...) la course à pied est l'expression de l'homme dans son milieu naturel. Car sinon, à quoi bon courir ? »* op. cit.²⁶ Les coureurs osent ainsi sortir de la ville et courir librement notamment avec le développement du cross, les courses en nature que l'on connaît aujourd'hui comme trail arrivant bien plus tard.

On y voit alors des athlètes aux catégories d'âge et au profil socio-culturel plus élevé et appartenant à différentes catégories sociales, en fait, les laissés pour compte de l'athlétisme. Une ambiance de fête encadre les courses où les spectateurs viennent pour encourager les coureurs ou simplement par curiosité, attirés par ce phénomène. Cela vient de la volonté des organisateurs de faire courir les sportifs en pleine ville afin de faire sortir les citoyens dans les rues et montrer que ce sport est accessible à tous et praticable dans son temps libre.

Suite à cette scission, d'un côté l'athlétisme au sein des stades continue de se mondialiser et se démocratise par l'amélioration des conditions matérielles d'accès à la pratique et de l'autre côté s'exécute une lente transformation de la structure sociale, démographique, culturelle et scolaire. La population est initiée au sport à l'école et en vient à augmenter le nombre de coureurs visant une pratique de loisir sans ambition compétitive²⁷. Cependant, après une brève période d'ignorance, l'organisation sauvage de courses dans les rues agace les fédérations qui vont condamner ces épreuves. Les pratiquants étant de plus en plus nombreux à courir hors du stade alors que le nombre de licenciés chutent, les fédérations sont attirées par l'appât du gain que pourrait rapporter l'instauration d'une licence pour tous ces coureurs « libres ». Ainsi dès 1975, en France, en Suisse ou en Belgique, les organisateurs doivent avoir l'aval de la fédération et payer pour avoir le droit d'organiser une course²⁸.

²⁵ Segalen, M. (1994), pp. 208-215.

²⁶ Defrance, J. (sept. 1989), p.84.

²⁷ Ibid, p.89.

²⁸ Ibid, pp. 73-79.

Si à ses débuts le mouvement est anti compétitif, il s'ouvre ensuite vers une forme classique de compétition chronométrée car cela permet aux coureurs de situer leur progression. Ainsi, à la fin des années 80, il y a très peu de rétributions en espèces et les athlètes s'investissent avant tout pour tenter d'améliorer les records mondiaux encore accessibles. Cela va pourtant changer au fur et à mesure que le groupe des coureurs s'agrandit et que les médias s'emparent du phénomène²⁹.

1.3.2 L'appropriation commerciale et médiatique du phénomène

Au milieu des années 70, quelques marques osent se lancer dans la chaussure de running qui est à ses débuts en cuir lourd et sans soutien de la voûte plantaire. C'est notamment le cas d'Adidas avec sa chaussure Achille ou encore de Brooks et notamment New Balance qu'il était uniquement possible de commander par l'intermédiaire des Spiridon Clubs. Au fil des années, l'évolution des chaussures et des chaussettes change la vie du coureur notamment en s'adaptant à son pied, à sa foulée et en devenant de plus en plus légères. De nos jours, le nylon léger a remplacé le cuir et le choix de chaussures est aussi large que le nombre de marques sur le marché : avec ou sans support, de largeurs différentes ou avec des designs différents. Ainsi le confirme Martine Segalen³⁰, la société du jogging appartient bien à la société des apparences et comme nous le verrons dans le chapitre consacré aux pratiquants, les femmes y sont pour beaucoup dans l'évolution des vêtements. Il faut noter que contrairement aux chaussures, les innovations en termes de textile n'ont jamais eu une influence cruciale dans les changements qu'a connus la course à pied ; le textile demeure cependant un moyen important pour exprimer son identité ou le club auquel le coureur appartient et lui donne aujourd'hui le choix de sélectionner ses habits en fonction de sa pratique.

Au fur et à mesure que le nombre de coureurs augmente, l'organisation devient plus lourde et plus coûteuse, obligeant parfois les organisateurs à limiter les inscriptions. Les coureurs qui étaient satisfaits d'avoir couru 5 km s'inscrivent pour des distances plus longues, ce qui est parfaitement dépeint par le Cross du Figaro qui, en 1984, instaure un maxi-cross de 16 km drainant plusieurs milliers de participants. Ceci marque le phénomène des 20 km et des semi-marathons qui se multiplient. Toutefois, certains marathons disparaissent, victimes de leur succès car de nombreux organisateurs les imitent, augmentant ainsi la difficulté à recruter des bénévoles (tel est l'exemple du marathon de L'Essonne créé en 1975 et qui cessa en 1985). Pour s'adapter à une demande de plus en plus variée, les organisateurs sont contraints de proposer une offre à géométrie variable, sorte « d'événement package » proposant des courses avec des longueurs et des enjeux différents, s'adressant à

²⁹ Waser, A.-M. (1998), p.65.

³⁰ Segalen, M. (1994), p.110.

une base plus large de pratiquants³¹. A cela s'ajoute pour les organisateurs le dilemme d'organiser une course en nature sans spectateurs ou une course au centre-ville avec l'ambiance et les encouragements des spectateurs, mais qui nécessite de lutter avec les autorités et la circulation³². L'augmentation du nombre de participants transforme la nature des épreuves et impose une organisation sans faille qui se professionnalise : homologation du parcours, ravitaillement, soins, dossards, autorisations, contrôle de la circulation³³.

Les succès des courses incitent les médias à couvrir les événements, ce qui a pour effet de développer une élite grâce aux prix offerts aux vainqueurs. C'est à ce moment que l'argent investit le monde de la course et brouille les frontières entre coureurs professionnels et amateurs, le marathon devient ainsi une entreprise professionnelle. En 1985 est instauré le système de commanditarat aux Etats-Unis³⁴ avec pour principe de payer les athlètes pour qu'ils prennent part aux épreuves afin d'attirer les médias. L'évolution du parcours du marathon de Paris montre bien l'importance grandissante des médias. Pour garantir une diffusion, le parcours se doit d'être rapide et réalisable en dessous des 2h10 afin que les athlètes puissent établir des records³⁵. Cette médiatisation instaure une concurrence entre les capitales ayant un marathon et qui cherchent à avoir une dimension européenne et internationale afin d'attirer des athlètes et d'avoir une vitrine. Cette évolution a poussé les organisateurs à se fédérer pour augmenter l'échange d'athlètes internationaux. Le développement de la course dans les années 80 reflète l'insertion de l'argent et le développement d'une société de consommation dans ce sport. Pour leur santé financière, la majorité des manifestations se doivent d'attirer les têtes de peloton, ceci afin d'avoir l'intérêt des médias et ainsi l'intérêt des sponsors, synonyme de soutien financier³⁶.

Cet engouement pour la course pose également des problèmes de calendrier pour les organisateurs qui doivent fixer une date leur assurant la promotion de leur course, tout en jonglant avec les autres courses importantes telles que les épreuves nationales. Les événements se développent alors sous forme de produit et le coureur est vu comme un consommateur. Autour de la manifestation se greffe une activité sociale (pasta party, entraînements collectifs, animations diverses, etc.) et économique (culture des souvenirs, village marathon, Salon de l'UTMB réunissant les acteurs du marché de la

³¹ Bessy, O. & B. Lapeyronie (2009). "Culture des loisirs et diffusion sociale du sport. L'exemple des marathoniens", *Sciences et Motricité*, n° 67, pp. 14-26.

³² Segalen, M. (1994), p.117.

³³ Ibid, pp. 131-132.

³⁴ Ibid, p.222.

³⁵ Segalen, M. (1994), pp. 142.

³⁶ Voir le commentaire du responsable de l'organisation du cross du Figaro in Segalen, M. (1994), p. 222.

course nature, etc.). Ce produit est aussi marqué par la société contemporaine avide de technologie (puce GPS, chronométrage) et la volonté de pouvoir maîtriser le temps³⁷.

En conséquence, avec la modalité loisir et le développement économique de la course, le tourisme sportif fait son apparition et développe une offre mêlant sport et aventure. Il faut cependant noter que la revue Spiridon est le précurseur de l'organisation de voyages permettant de se rendre sur les marathons³⁸ au milieu des années 70. Cette offre se concentre sur le régionalisme et les traditions, car les épreuves, et surtout les marathons, cherchent à avoir une vitrine. Aujourd'hui, de nombreuses courses proposent de découvrir la culture d'une région au travers de la course en proposant des dégustations de vin ou de mets régionaux (Marathon du Médoc, Balades gourmande ou encore le Semi-Marathon des Côtes de l'Orbe). La course devient alors un territoire et une macro-économie englobant toutes les dimensions d'un territoire et collaborant avec les acteurs locaux (hôtels, restaurants, parcs, acteurs culturels, etc.)³⁹. En effet, l'espace social créé autour du marathon influence le tourisme sportif, et donne la possibilité d'offrir des séjours « packages » et de mettre les produits de la région en avant au travers des lots⁴⁰. L'enquête réalisée par *Bruno Lapeyronie* en 1998 sur 14 marathons⁴¹ français révèle que la stratégie de visite dépend de l'objectif du marathon. Pour les marathons très compétitifs, les retombées économiques sont limitées alors que les marathons qui ne font pas de la compétition leur priorité ont des retombées plus importantes. De plus, les courses de montagne semblent offrir une opportunité particulière pour développer l'attrait touristique d'une région, comme l'explique *Olivier Bessy* dans son article consacré à l'UTMB et au développement territorial de l'espace Mont Blanc⁴². Espace qui par ailleurs est attaché à notre territoire d'étude genevois. A titre d'exemple, le mythique et renommé Marathon de New York illustre bien cette évolution commerciale de la course à pied.

Un exemple : le marathon de New York (1^{er} dimanche de novembre)

En 1970, le New York Road Runner Club (NYRR) organise le premier marathon de New York qui consistait en 4 boucles dans Central Park. Il y avait 127 coureurs au départ, chacun ayant payé 1\$ pour y participer. En 1976, le nouveau tracé du marathon passant par les cinq quartiers de la grande pomme le place au centre de l'attention. En effet, depuis le nombre de participants n'a cessé d'augmenter grâce notamment à l'ambiance créée par ce parcours rassemblant tous les habitants et à la signification de cet évènement pour les new-yorkais.

³⁷ Segalen, M. (1994), p. 159 et 232.

³⁸ Ibid, p. 134-136.

³⁹ Bessy, O. (janvier 2011). "The North Face Ultra-trail du Mont-Blanc : un outil de développement territorial pour l'Espace Mont-Blanc", *Espaces*, n° 288, pp. 19-39.

⁴⁰ Ugolini Hamelin, C. (janvier 2011). "Epreuves de course à pied : Tourisme, sport, culture et environnement peuvent courir ensemble", *Espaces*, n° 288, pp. 40-42.

⁴¹ Les données englobent des marathons récents et des marathons plus anciens.

⁴² Bessy, O. (2011) in *Espace* 288.

L'attention particulière que lui portent les médias attirent les athlètes mondialement connus et créer sa renommée internationale. De 2090 coureurs en 1976, on passe à 9000 en 1978 puis 25'945 en 1992 pour arriver à 47'000 en 2011. Tout s'est accéléré pour ce marathon qui devient vite une organisation professionnelle rodée. En 2003, ING devient le sponsor en titre et fonde avec le NYRR un programme pour la course et le fitness destiné à la jeunesse. Le nombre de participants à tellement augmenté que les organisateurs ont dû instaurer un système de gestion pour l'attribution des dossards. Le coureur dispose alors de deux solutions pour s'inscrire : s'il est courageux il participe au tirage au sort ou alors il passe par une agence partenaire offrant des packages pour le séjour dès 3000 CHF environ. Il faut savoir que le forfait dossard incluant la pasta party du jour précédent est facturé environ 500 CHF par les organisateurs. Ainsi, les agences vendent en général des packages comprenant l'avion, l'hôtel et la course avec le choix de variantes offrant la possibilité de prolonger son séjour⁴³. De nos jours, le marathon est diffusé sur NBS et suivi par plusieurs centaines de millions de téléspectateurs dans le monde. Le prize money pour le vainqueur était de 130'000\$ en 2010. Il est actuellement le marathon le plus couru et représente un événement important car la participation ne passe pas inaperçu aux yeux de son entourage et de nombreux coureurs y font leur baptême alors que de nombreuses entreprises et clubs y vont pour se faire remarquer. Les souvenirs ont également connu une évolution fulgurante. Alors qu'au début il s'agit de panier régional, maintenant le coureur voue un vrai culte à la collection des t-shirts et médailles. D'ailleurs, le marathonien recevra quelques semaines avant sa participation le prospectus lui présentant les souvenirs et les boutiques où il pourra dépenser son argent. Même les bannières qui décorent le parcours sont à vendre. Le marathon a aussi mis en place un système de photos et de vidéos célébrant le culte de l'auto souvenir. En février tout est bouclé, le coureur est satisfait et a eu tous ses souvenirs, l'organisation pour l'année suivante peut alors commencer...⁴⁴

1.3.3 Rapprochement de l'athlétisme

La revue Spiridon qui avait contribué à transformer radicalement la nature des épreuves et leur mode d'organisation va voir son attrait diminuer au début des années 1980 à cause de son point de vue critique sur les coureurs consommateurs et le salaire des athlètes. Martine Segalen⁴⁵ questionne alors le lecteur sur la pertinence d'une organisation sans enjeux d'argent ni encadrement professionnel dans un cadre où l'attrait provoqué par le mouvement de la course attire de plus en plus de pratiquants. Ainsi, l'esprit critique de la revue, plus en phase avec les attentes des pratiquants, fit cesser en 1984 notamment en faveur des revues concurrentes basé sur l'aspect ludique de la pratique telles que Jogging International. En effet, la course à pied étant libérée, la lutte contre les instances athlétiques paraît dérisoire. A cela s'ajoute la commercialisation autour de la course à pied, l'augmentation des participants et la concurrence entre les épreuves obligent l'organisation à se professionnaliser.

⁴³ Le catalogue complet des offres est disponible sur le site Tourisme Pour Tous (2013).

⁴⁴ Segalen, M. (1994), pp.144-154, ING NYC Marathon (2013) ainsi que le catalogue SPORT de Tourisme pour Tous (édition 2012).

⁴⁵ Segalen, M. (1994), p.215-216

C'est durant cette période de transition qu'une lente et progressive reconnaissance de la course à pied hors stade se met en place. Les autorités sportives et politiques se mêlent au jeu, à l'exemple de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) qui lance en 1983 une carte jogging, qui sera néanmoins de courte durée car abandonnée en 1984 pour manque de succès. Après avoir lancé plusieurs fois la carte jogging, sans succès, un compromis est trouvé et la FFA met en place des labels pour les courses. La relation entre les deux pôles de la course à pied n'est plus conflictuelle mais tend vers une collaboration grandissante due en partie à la crise que connaissent les sports traditionnels, comme l'athlétisme, par rapport aux nouveaux sports libres et fun, dit californiens, qui se sont développés dans les années 70. A titre d'exemple, le nombre de licenciés en Suisse chute de 58% entre 1975 et 2001⁴⁶.

Le 15 décembre 2008, le ministre des sports charge par un arrêté la FFA de l'organisation et de la définition des règles techniques et sécuritaires pour toutes les manifestations dans les disciplines hors stade (cross, course, marche nordique, course en montagne et trail)⁴⁷. Elle propose d'ailleurs aux coureurs un passe running incluant le certificat médical, qui est obligatoire pour participer aux courses en France, un an d'assurance et un programme personnalisé élaboré par un entraîneur hors stade. Les coureurs visant une pratique plus compétitive ont même la possibilité d'acquérir une licence. Quant aux organisateurs de courses, ils ont la possibilité d'obtenir un label régional, national ou international en fonction du cahier des charges garantissant aux participants une organisation sérieuse et un parcours homologué. Quant à la Fédération Suisse d'Athlétisme (Swiss Athletics), elle collabore avec l'association de 26 grandes manifestations de course en Suisse (Swiss Runners)⁴⁸, née en 2002, notamment pour l'homologation des parcours et le développement des courses en montagne et du trail⁴⁹. Cette réintégration de la course à pied au sein des clubs d'athlétisme se fait au travers d'une section « hors stade » pour les entraînements et l'organisation de courses sur route (par exemple le Stade de Genève et son association hors stade des Gobe Bitume).

1.4 La diversification des modalités de pratique depuis 1980

Si la course se développe d'abord au sein des villes de manière libre ou lors de courses organisées, différentes modalités viennent progressivement s'ajouter, caractérisées par un environnement, un état d'esprit et un public cible différent ainsi que des distances variées. Bien que le développement de la course en nature et en montagne suive les traces de la course sur route avec un léger retard,

⁴⁶ Morath, P. (2002), p.80-83.

⁴⁷ La réglementation des manifestations hors stade en France peut être consultée sur Athle (2013).

⁴⁸ Status de Swiss Athletics, p. 25, Swissathletics (2011).

⁴⁹ Swiss Running (2013).

son développement n'a pas les mêmes causes. C'est pour cette raison que la présentation des modalités a été séparée en deux points : la course sur route et la course en nature.

1.4.1 La course sur route

Dans les années 1970, « le jogging » hérité des Etats-Unis vient compléter le mouvement plus compétitif de la course à pied et regroupe une frange de pratiquants ne participant pas forcément aux courses populaires et ne cherchant pas à se documenter sur la pratique et les entraînements. Le mouvement compétitif et le jogging plus axé sur le loisir et la santé évoluent simultanément sans opposition. Soulignons, comme le dit bien *Paul Yonnet*, qu'il ne faut pas confondre le jogging avec le footing, qui est plutôt une course lente et brève en qualité d'échauffement⁵⁰. L'engouement pour la course à pied est dû notamment au fait que tout un chacun peut s'identifier à son voisin, au joggeur lambda. A cela s'ajoute le fait que courir n'exige pas de capital morphologique spécifique ou d'apprentissage technique, il n'y a pas de manière de courir juste, le style est libre. La distribution des médailles souvenirs à tous les coureurs en fin de course exprime parfaitement cette volonté de dénégation de la performance du temps et du classement⁵¹.

Comme mentionné précédemment, le nombre croissant de participants contribue à la création de courses avec des objectifs différents mais également à des distances de plus en plus longues. Ainsi d'après *Serge Bressan*⁵², on peut distinguer les marathons attirant une large foule, comme celui de Boston qui dut limiter la participation, de ceux qui restent principalement sur un modèle compétitif, comme au Japon avec le marathon de Fukuoka ne comptant qu'une centaine de coureurs triés sur le volet. Cette multiplication d'épreuves a pour conséquence de pousser les organisateurs à offrir des expériences différentes et à créer des événements avec un esprit unique. En effet, les coureurs deviennent sélectifs et de plus en plus exigeants car ils ont le choix. On voit ainsi des courses à l'esprit plus compétitif, comme le Marathon des Hauts-de-Seine, et d'autres placées sous la convivialité, sans vedette et sans importance chronométrique alliant plaisir gustatif et sport, à l'image du Marathon du Médoc.

Cependant, l'apparition d'une élite et des gains financiers dans les années 80 rendent les titres nationaux et internationaux inaccessibles pour le commun des coureurs. C'est alors que s'ouvre l'ère

⁵⁰ Yonnet, P. (février 1982). « Joggers et marathoniens » *Demain, les survivants ?*, Le Débat, n°19, p.77-95, p. 3. Et d'après le Larousse 2012 : Jogging : course à pied pratiquée pour l'entretien de la forme physique, sur les terrains les plus variés bois et campagne, routes, rues des villes). (Le petit robert 2012) Sans esprit de compétition. Footing : course à pied, entrecoupée de marche, faite sur un rythme régulier et sans forcer, pour entretenir sa forme physique.

⁵¹ Yonnet, P. (1982), p. 5.

⁵² Ibid, p.154.

de développement de la modalité loisir⁵³. Ainsi la fin du 20ème siècle connaît une diffusion de la course à tous les niveaux sociaux. D'ailleurs, l'évolution de la perception sociale du marathon est bien relaté en deux phrases par *Martine Segalen* : « *Qu'est-ce qu'un marathon ? En 1960, on aurait dit une course à pied de grand fond sur route, exigeant une endurance exceptionnelle et dont seuls quelques rares athlètes peuvent venir à bout. En 1990, de cette définition reste l'aspect technique ; mais s'aligner dans cette course hors stade, pour jeunes et vieux, hommes et femmes, champions et coureurs moyens devient une expérience relativement banale* » op. cit.⁵⁴

C'est également à cette période que le mouvement « courir pour une cause » commence à se développer. Ce mouvement est importé à la fin des années 80 des Etats-Unis, motivé par l'association du sport spectacle et de la médiatisation, à l'image du New York Marathon qui redistribue les sacs poubelles fournis aux coureurs avant le départ au plus défavorisés. A titre d'exemple le téléthon est importé des Etats-Unis en France en 1986⁵⁵. De plus, de nos jours, de nombreuses courses redistribuent une part des recettes en faveur de différentes causes, comme le cancer ou l'Unicef dans le cas du Genève Marathon.

Le nombre élevé de coureurs contribue aujourd'hui à la diversité et à la flexibilité du mouvement qui ne cesse de se développer. D'ailleurs dans sa conclusion, *Martine Segalen* laisse percevoir un futur schisme provoqué par l'importance de l'argent, du spectacle et des médias, séparant les compétiteurs régis par la loi du marché des coureurs plus modestes régis par la vie associative⁵⁶.

1.4.2 La course en nature et le développement du « trail »

Les premiers (ultra) trails étaient à l'origine de longues marches. Certains datent le premier trail au 24 mai 1921, lorsque Vic Clapham, un ancien vétéran qui voulait rendre hommage aux combattants du 8th South African Infantry lors de la première guerre mondiale, organisa une course reliant les villes de Pietermaritzburg et Durban. 24 coureurs prirent le départ de cette course de 89 km avec 1500 mètres de dénivelé positif⁵⁷. De nos jours, cette course a toujours lieu au début du mois de juin. D'autres mentionnent l'origine du trail à la Western States Trail, qui en 1955, vit Wendell T. Robie et cinq cavaliers parcourir à cheval un tracé allant de Squaw Valley à Auburn et dont le but était de montrer qu'il était possible de parcourir 100 miles en cheval en un jour. Les années suivantes « *la Western States Trail Ride* » fut organisée. En 1974, Gordy Ainsleigh, un cavalier dont le cheval est blessé, prend le pari de réaliser le parcours à pied, parcourut alors la distance en 23 heures et 42

⁵³ Waser, A.-M. (1998), p.62.

⁵⁴ Segalen, M. (1994), p. 137.

⁵⁵ Segalen, M. (1994), pp. 200-202 et Afm Telethon (2013).

⁵⁶ Segalen, M. (1994), p. 230.

⁵⁷ L'historique dans son intégralité peut être consulté sur Comrades (2013).

minutes et montra qu'un être humain pouvait courir la distance en un jour. C'est ainsi qu'est née la « Western States Run » longue de 161 km et plus de 6000 mètres de dénivelé positif⁵⁸. En France en 1951, une randonnée pédestre hivernale de 60 km voit le jour entre Saint-Etienne et Lyon. A ses débuts, cette course, plus connue sous le nom de « Saintélyon », interdisait aux participants de courir sous peine de disqualification. Ce n'est qu'en 1977, influencée par l'évolution de la course à pied, que les participants sont autorisés à courir. Le premier record de participation fut établi en 1980 avec 4000 coureurs alors qu'en 2011, 11'500 coureurs prenaient part aux différentes épreuves.

L'engouement pour les courses extrêmes au début des années 1990 suit le chemin de la course, les médias ayant également joué un rôle d'amplification, mais avec un décalage temporel et s'inscrit dans le mouvement d'écologisation des pratiques sportives décrite par Christian Pociello⁵⁹. Alors que le développement de la course à pied revendiquait une libération des stades, celui des courses en nature vise la conquête d'espaces vierges et naturels offrant une nouvelle possibilité d'éloignement des centres urbains aux coureurs sur route saturés du succès de la discipline. La Diagonale des Fous⁶⁰ qui se déroule à la Réunion, est un exemple parfait du développement de l'intérêt pour ces courses en passant de 500 coureurs en 1993 à 2500 coureurs en 2003 et 2700 en 2012. L'entrée est peu onéreuse et totalement libre par le fait qu'il n'y a pas d'exigences de temps ou de point minima⁶¹ pour y participer. Ainsi comme c'était le cas au début de la course sur route, la dénégation du chronomètre et de la compétition est l'état d'esprit de ce nouveau mouvement. Cela est parfaitement illustré par le début de l'article d'Olivier Bessy⁶² à propos de la course extrême « *Hier réservé à quelques baroudeurs, aujourd'hui s'étend à un large public* ».

En parallèle à son développement, la course en nature voit l'apparition de nouvelles technologies appliquées au sport outdoor et qui vont apporter un confort aux pratiquants, comme par exemple le Gore Tex (premier textile en 1976), la poche à eau en 1988 par le créateur de la marque Camelbak⁶³ ou encore l'application du GPS à la montre de sport.

Depuis les années 2000, les courses trail se multiplient et, similairement aux courses sur route quelques années auparavant, le mouvement se diversifie avec notamment en 2008 la première

⁵⁸ L'historique dans son intégralité peut être consulté sur WS100 (2013).

⁵⁹ « L'écologisation des pratiques correspond à une délocalisation des activités traditionnelles et à un élan marqué vers les grands espaces libres » (Christian Pociello, 1989).

⁶⁰ Epreuve de 163 km (9'600 m d+) se déroule en octobre et consiste en la traversée de l'île de la Réunion du sud-est au nord-ouest, Grand Raid Réunion (2013).

⁶¹ Par exemple pour participer à l'UTMB, il faut avoir acquis 7 points au cours de l'année précédant la participation lors de courses inscrites dans une liste. Ces 7 points doivent être acquis en 3 courses au maximum. Le nombre de participants est limité, Ultra Trail MB (2013).

⁶² Bessy, O. (2005). "Sociologie des pratiquants de l'extrême. Le cas de figure du Grand Raid de La Réunion", STAPS, n° 69, pp. 57-72.

⁶³ L'historique de la poche à eau est disponible sur Camelbak (2013).

édition de l' « Ecotrail de Paris » et le « Lyon Urban Trail ». L'évolution actuelle se fait en faveur de trail moins difficile que dans les premières années mais permettant la découverte du paysage. L'augmentation de la participation féminine à ces épreuves accentuerait ce phénomène.⁶⁴ Comme c'était le cas pour les épreuves sur route, la diffusion de « l'extrême de masse », définition énoncée par *Paul Yonnet*⁶⁵, oblige l'organisation à se professionnaliser pour des raisons de sécurité et de communication. Le mouvement devient populaire et il y a la volonté d'un rapprochement de la discipline des centres urbains de manière similaire à l'escalade avec la création de trails urbains ou de parcours à proximité des villes.

1.5 La diffusion de la course à pied au sein de la société

1.5.1 Un recrutement social inversé

Dans les années 60, les premiers coureurs d'endurance sont issus des classes populaires et sont principalement des athlètes finissant leur carrière sportive dans l'athlétisme. L'athlétisme est d'ailleurs un sport relativement peu cher et la victoire des français Alain Mimoun et Michel Jazi, issus d'une classe modeste, donne espoir aux jeunes sportifs comme le montre le témoignage de Noël Tamini : « (...) *Mimoun gagne le marathon des Jeux Olympiques en 56. J'ai 19 ans à ce moment-là. (...) Si je commence à courir, ça coûte pas cher, je peux peut-être aussi réussir. (...) C'était un peu le cyclisme du pauvre (...).* » op. cit.⁶⁶. Dans le courant des années 70, la société subit un changement notamment par le développement du secteur tertiaire et par un mouvement d'opposition à l'organisation compétitive traditionnelle impulsé par les milieux intellectuels et les classes supérieures visant à une pratique plus tournée vers l'individualisme⁶⁷. Le profil des coureurs sera jusqu'au début des années 80 celui des Spiridonniens représentant une course et un style libre. Ainsi, bien que toutes les classes sociales soient représentées, la course à pied est majoritairement l'activité d'une classe sociale avantagée. Plusieurs études mettent en exergue que les professions du secteur tertiaire, telles que les cadres moyens et supérieurs ou les professions libérales, sont surreprésentées relativement à leur part effective dans la population active, tandis que les métiers usant le corps, tels que les ouvriers et les agriculteurs, sont sous représentés. L'enquête de Jean-Michel Faure⁶⁸, datant de 1985, fait état que 43.6% des pratiquants sont issus des professions du tertiaire alors qu'ils représentent moins de 12% de la population active française et que 6% des pratiquants issus des

⁶⁴ Bailly, C. (novembre 2010). "Le marathon quitte la route : L'exemple du trail Faverges Odlo", *Espaces*, n° 286, pp. 26-30.

⁶⁵ Repris d'Bessy, O. (2005), p. 58

⁶⁶ Waser, A.-M. (1998), p. 60.

⁶⁷ Defrance, J. (1987). Comment interpréter l'évolution des pratiques sportives ?, in *Esprit*, le Nouvel âge du sport n°125, Paris, pp. 139-147.

⁶⁸ Enquête réalisée sur le marathon de Paris. Faure, J.M. (1987). L'éthique puritaine du marathonien, in *Esprit*, le Nouvel âge du sport n°125, Paris, pp. 36-40.

travailleurs manuels des usines et des champs représentent plus de 50 % de la population active. L'explication pourrait se trouver dans la ségrégation spatiale : ainsi, les catégories aisées travaillant dans le secteur tertiaire habitent en ville et ont plus de temps libre, comme le dit Martine Segalen⁶⁹. En effet, la course à pied et les épreuves se développent d'abord en milieu urbain, de ce fait, la plupart des enquêtes ont été mené en ville, d'où la prépondérance de coureurs au niveau social élevé. L'enquête de Jean-Michel Faure met également en avant des modalités différentes entre classes, les catégories supérieures sont plus dans le cadre d'une pratique régulière, intense et compétitivement marquée alors que la pratique des coureurs populaires est plus irrégulière et dans une dénégation de la compétition. Ce dernier constat marque le début de l'ère du développement d'une nouvelle modalité plus axé sur une pratique non compétitive.

1.5.2 La diversification des pratiquants

En même temps que s'opère la diffusion de la course à pied à tous les niveaux sociaux, le début des années 90 connaît l'augmentation de participation des entreprises, avec une nouvelle couche moyenne d'employés qui se lancent dans l'aventure. Ainsi, déjà en 1988, le Cross du Figaro introduit un cross des entreprises qui fit rapidement sa réputation grâce à l'opportunité qu'il offre aux entreprises d'utiliser le sport comme vecteur de communication externe et interne pour promouvoir la santé ou encore comme mode de management. De nos jours, la majorité des courses proposent une catégorie «entreprise». Les villes connaissent également une multiplication des courses de quartier à l'esprit bon enfant, sans rétribution financière et organisées par les clubs, les associations, les écoles. Elles demeurent réservées aux coureurs ordinaires car les lots ne sont pas importants, mais le but est surtout d'instaurer une sociabilité de quartier. En invitant les coureurs à se déguiser, les organisateurs mettent en avant cette âme d'enfant et le fait de courir pour partager un bon moment⁷⁰.

Au fil du temps, on constate une diminution de la catégorie des professions de cadres et intellectuelles supérieures au profit des professions intermédiaires et des employés, comme l'indique l'enquête menée par *Olivier Bessy* et *Bernard Lapeyronie*⁷¹. Cependant, il subsiste tout de même des inégalités sociales dans l'accès à la pratique de la course à pied, puisque les professions intellectuelles supérieures et les cadres représentent 40,1% des pratiquants pour 12,6% dans la population active et les employés et ouvriers 21,4% de pratiquants pour 30% dans la population active, comme si les catégories n'avaient pas rattrapé ce retard.

⁶⁹ Martine, S. (1994), p.93.

⁷⁰ Segalen, M. (1994), pp.172-182 et 187-200.

⁷¹ Bessy, O. & B. Lapeyronie (2009). "Culture des loisirs et diffusion sociale du sport. L'exemple des marathoniens", *Sciences et Motricité*, n° 67, pp. 14-26.

C'est également le constat qu'*Olivier Bessy* fait en étudiant les participants au Grand Raid de la Réunion avec 64,8% de coureurs de milieux populaires alors que, jusque-là, ce genre d'épreuves était investi par des catégories socioprofessionnelles élevées, ce qu'il explique par « *un affaiblissement des ancrages identitaires de classe* » op. cit⁷².

Par ailleurs, cette diffusion et le développement commercial renversent la modalité de pratique des classes. En effet, alors qu'au milieu des années 70 les classes favorisées avaient une pratique compétitive, ce mode est aujourd'hui celui des classes populaires, dont les coureurs cherchent à s'affirmer et à se démarquer au travers de la course. Comme le dit *Jacques Defrance*⁷³, plus l'épreuve est à vocation touristique plus les pratiquants sont bourgeois et inversement plus l'épreuve est compétitive plus le recrutement sera populaire.

1.5.3 La course à pied au féminin

Lorsque la course hors stade se développe dans les années 70, les femmes sont encore très peu présentes dans la course à pied. Cela peut s'expliquer par le fait que leur emploi du temps ne leur laisse que peu de temps libre pour la pratique d'une activité sportive et qu'il y avait une certaine peur qu'elles fassent de meilleurs résultats que les hommes. Bien qu'en 1972, une course de 10 km soit organisée pour les femmes au sein du marathon de New York, il faudra attendre les Jeux Olympiques de Los Angeles en 1984 pour que les femmes puissent officiellement courir le marathon. Malgré la réticence à la pratique féminine, plusieurs récits des années 60 montrent que certaines femmes participent aux courses en se déguisant ou en s'inscrivant sous un nom masculin.

C'est par le mouvement du jogging, débuté dans les années 70 aux Etats-Unis, que les femmes entrent progressivement dans la pratique. Elles pratiquent le jogging en tenue légère en étant parées et maquillées et c'est bien par elles que va se développer l'air de la consommation et du paraître dans la course à pied. L'invention de la brassière apporta également un confort supplémentaire aux coureuses et progressivement le textile et les chaussures se développent pour atteindre à la fin des années 80 une mode plus actuelle : celle des habits courts et moulants, reflet de la libération des corps dû au changement du style de vie et des usages sociaux du corps impulsés par le jogging comme le souligne *Paul Yonnet*⁷⁴. Ainsi courir en short dans la rue, les cuisses et les bras à l'air a cessé d'être une atteinte aux bonnes mœurs.

⁷² Bessy, O. (2005), p. 65.

⁷³ Defrance, J. (1995), p.28-29.

⁷⁴ Yonnet, P. (1982), p. 2.

Pour la course sur route, la proportion des femmes tend à être similaire à celle des hommes et ce, surtout grâce à la récente promotion des courses exclusivement féminines, comme par exemple la « Frauenlauf » de Berne (5-10km)⁷⁵, La Genevoise (5km)⁷⁶ ou encore la Parisienne (6,3 km)⁷⁷. Cependant, dans les courses en nature et surtout pour les longues distances, bien que la proportion de femmes ait augmenté dans le temps, elle demeure relativement basse par rapport aux hommes, à l'exemple de l'étude d'*Olivier Bessy*⁷⁸ concernant le Grand Raid de la Réunion. En 2000, il y a 12% de participantes et parmi celles-ci plus de 82% sont issues de groupes sociaux favorisés. Il semble donc qu'à l'image de la course sur route, la participation féminine connaît un retard sur le développement de la pratique masculine qui devrait progressivement s'atténuer, les courses en nature étant en pleine expansion.

⁷⁵ Frauenlauf (2013).

⁷⁶ Genève Marathon (2013)b.

⁷⁷ La Parisienne (2013).

⁷⁸ Bessy, O. (2005), pp. 63-64.

2 Un exemple genevois de cette évolution : la course de l'Escalade⁷⁹

L'histoire de la course à pied en Suisse commence à Genève avec la 1^{ère} course sur route organisée en 1892. Cette course de 100 km entre Genève et Préverenges (aller et retour) était rattachée à la course spectacle et à la mode des paris, cependant, elle disparut aussitôt. Il y eut ensuite des courses éphémères et professionnelles jusqu'en 1940⁸⁰. C'est également à cette époque que la plus ancienne course populaire officielle en Suisse, Morat-Fribourg, connut sa première édition le 25 juin 1933.

A Genève dans les années 60, se courait en automne une multitude de courses qui cessèrent avec l'augmentation de la circulation en ville et l'image qu'a la course à pied en ce temps-là, comme l'écrit Pierre Morath : « il était bien sûr hors de question de perturber momentanément le trafic urbain pour une poignée d'illuminés ». Quand naît en 1973 le Tour des Bastions, qui sera de courte durée mais donnera naissance à la course de l'Escalade quelques années plus tard, il existe déjà plusieurs courses en Suisse aux alentours des années 1970 : la course de Noël à Sion (1968), le semi-marathon de Saint-Maurice ou encore les 100km de Bienne (1959). Déjà à ses débuts, l'Escalade était organisée sous l'égide du Stade de Genève⁸¹, qui s'en occupe aujourd'hui encore.

Dans les années 60 et 70, le club voit le nombre de ces pratiquants diminuer, et comme les pratiques étaient essentiellement athlétiques, l'idée fut d'organiser une course hors stade pour attirer les individus au stade. D'ailleurs, contrairement à l'esprit de l'athlétisme de l'époque, le club ne manifestait pas d'hostilité envers les courses hors stade. Ainsi, un groupe rattaché au club et connu sous le nom des « Gobe Bitume », composé de coureurs influencés par le mouvement Spiridonniens, s'impliqua de plus en plus dans l'organisation de la course de l'Escalade.

La course voulait également amener une dimension commémorative historique⁸², à l'exemple de Morat-Fribourg⁸³. Si cette dimension est le fondement de la course, dès sa première édition en 1978

⁷⁹ D'après Morath, P. & P Longchamp (2002). "La Course de l'Escalade : miroir de son temps, héritière des siècles". Cabédita, Yens s./Morges, Saint-Gingolph & Escalade (2013).

⁸⁰ Morath, P. (2002), p.99.

⁸¹ Ce club créé en 1916 sous le nom de Club athlétique de la Jonction, puis de Plainpalais, s'appellera officiellement Stade de Genève en 1946.

⁸² Commémoration historique de la victoire de la république protestante sur les troupes du duc de Savoie, à l'occasion de l'attaque savoyarde lancée dans la nuit du 11 au 12 décembre 1602. Cet affront fait suite au traité de Lyon, défavorable au Duc Charles Emmanuel qui considérait Genève comme ville sujette et voulait prendre sa revanche. Le nom d'Escalade fait référence à la tentative d'escalade par les Savoyards des murailles de la ville, d'après le dictionnaire historique de la Suisse : Hls (2013).

⁸³ Cette course rend hommage au messager qui courut de Morat à Fribourg pour annoncer la victoire des Helvètes et de leurs alliés sur le duc de Bourgogne Charles le Téméraire, en 1476. Tel le messager Grec Pheidippides, il s'effondra en criant victoire et brandissant un rameau de tilleul. A l'endroit où le messager s'effondra un tilleul fut planté, c'est par ailleurs cette bataille qui fonda le canton de Fribourg (Tamini, N., 1997).

l'esprit festif est déjà présent notamment avec des démonstrations équestres et le cortège des fifres et tambours de Genève. Il y avait 805 inscrits et le prix se voulait original et différent de la traditionnelle médaille car il s'agissait d'un vitrail rappelant l'évènement historique de l'Escalade. Au fil des éditions se développe l'esprit festif de la course qui fait sa particularité et son succès actuel. Son évolution peut être séparée en trois étapes bien distinctes et représentatives de l'évolution de la course à pied présentée dans les sections précédentes.

2.1 Les phases de développement de la course

1) 1978-1984 : popularisation de la course

Jusqu'en 1984, la participation connaît une évolution annuelle de 50% et déjà dès la deuxième édition le chronométrage est informatisé et le parcours modifié. En 1980, la manifestation est fixée au premier weekend de décembre. En 1983, avec 4500 coureurs, elle devient la 4^{ème} course du pays après « Morat-Fribourg », le « Grand Prix de Berne » et la « Silvesterlauf » de Zurich. Les premières primes d'arrivées sont introduites pour les catégories élites. En 1984, le cap des 5000 coureurs est franchi. Les articles de presse relatant l'évènement parlent principalement de la course des élites car, à cette période, il s'agissait de la course phare de la manifestation. En effet, même si les déguisements étaient déjà présents dans les premières éditions, il était malvenu que des adultes se déguisent pour la fête. Les coureurs sont principalement des hommes puisqu'ils représentent 86% des participants.

2) 1985-1990 : la course devient un évènement

Elle devient la course la plus importante du pays et c'est à ce moment qu'elle s'ouvre à tous les non-initiés ; c'est d'ailleurs avec ce mouvement de démocratisation que disparaît le journal Spiridon. Le statut de la course passe alors d'une course populaire à un évènement populaire. Cette évolution est perçue dans la presse en 1985 où pour la première fois les articles parlent des activités en parallèle de la course, notamment des animations, du boire et du manger. Se renforce alors l'esprit festif avec l'augmentation du nombre de coureurs déguisés et d'animations périphériques. Durant ces années, la progression de la participation tombe à un niveau inférieur, aux alentours de 10 à 20%.

La course connaît alors un problème financier dû à l'augmentation de participants engendrant des charges supplémentaires et non des revenus. En effet, d'une part la course a toujours voulu pratiquer un tarif accessible à tous et d'autre part il y a l'obligation d'inviter des têtes d'affiches pour que les médias s'intéressent à l'évènement⁸⁴. Cette période représente bien l'immersion des

⁸⁴ A noter que la particularité est qu'aucun champion olympique n'a encore réussi à remporter la course.

I Contextualisation

sponsors et la question de la professionnalisation de l'organisation. A cette période, les hommes représentent toujours la majorité du peloton en représentant 70% des coureurs, cependant la participation féminine commence à prendre de l'ampleur.

3) Dès 1990 : professionnalisation des athlètes et élargissement des catégories

L'année 1990 marque un tournant dans l'histoire, avec pour vainqueurs les athlètes des hauts plateaux africains. La course de l'Escalade entre alors dans l'ère «des managers et des chasseurs de primes ». En 1991 est introduit la catégorie de la Marmite exprimant l'esprit festif de l'évènement au travers du déguisement et offrant une possibilité de courir sans souci du chronomètre, puisque le classement se fait par ordre alphabétique. Si cela permet de désengorger les autres catégories et de faire participer les familles, cette course résout aussi le problème des éditions précédentes où la dernière course voyait que très peu de spectateurs. En plus des catégories d'âge classiques et de la Marmite est introduit l'Escaladélite, où les participants doivent avoir effectué un chrono minimum lors d'une édition précédente. Ainsi, l'Escalade devient une course-fête à la carte.

Par la suite, en 1998 sont introduits les entrainements dans différentes communes environnantes durant les sept dimanches précédents la course. En 2002 est introduit une course de 18 km qui se déroule tous les 5 ans et représente le parcours emprunté par les troupes de Charles Emmanuel en décembre 1602. La participation féminine augmente nettement pour atteindre les 42% du peloton. Les auteurs expliquent ceci d'une part par le retrait des hommes de la première génération et d'autre part par l'arrivée d'une nouvelle génération à forte proportion féminine.

L'évolution du budget marque la démocratisation de la course à pied dans la ville. Il était de 20'000 francs pour la première édition et, 20 ans plus tard, il dépasse le million avec quelques 20'000 coureurs inscrits ; le 30 novembre et 1^{er} décembre 2012, plus de 30'000 sportifs toutes catégories confondues ont participé à l'évènement marquant ainsi un nouveau record (voir figure 1 de la page suivante). La course est ainsi devenue bien plus qu'un outil promotionnel du club. La particularité organisationnelle de cette course est l'entier bénévolat, même si la professionnalisation de l'organisation est une question qui se pose fréquemment. Quant au sponsoring, il fait son apparition sur les affiches en 1994 ; sa participation au budget dépasse actuellement les 50%.

2.2 Le profil social du coureur de l'Escalade

Une enquête⁸⁵ lors de l'édition 2001 permet d'esquisser une sociographie de l'évènement. Lorsque la question est totalement ouverte et que les coureurs doivent donner un mot pour décrire la course, la dimension festive est largement évoquée par 40% des coureurs (la dimension sportive n'arrive qu'en 4^{ème} place avec 9%). Cependant, lorsque la même question devient fermée, et que sept réponses sont proposées avec la possibilité de cocher plusieurs réponses, la tradition annuelle (85%) arrive en tête devant la fête (72%) et l'objectif sportif (69%). 44% voient la course comme l'occasion de faire de l'exercice, ce qui a une connotation différente de l'envie d'atteindre un objectif sportif car les pratiquants n'ont que rarement sélectionné les deux possibilités simultanément. Ainsi que la course s'est affranchie de la connotation commémorative de ses premières années et que plaisir, fête et santé sont les trois principales raisons de participer à l'évènement. A noter que pour 50% des femmes, il s'agit de l'unique course à laquelle elles participent dans l'année. Une analyse approfondie révèle trois « idéaux types » relatifs aux états d'esprit présents au sein du peloton⁸⁶:

La fête : cette catégorie regroupe des coureurs qui ne s'entraînent qu'occasionnellement voire jamais. La ligne d'arrivée est la ligne qu'il faut repousser, le plaisir est au moment même de l'effort. Cet état d'esprit s'oppose à celui de la compétition.

La santé : concerne les coureurs s'entraînant régulièrement mais moins d'une fois par semaine.

La compétition : les coureurs s'entraînant plus de deux fois par semaine. Le coureur qui vient pour la compétition voit le parcours comme un espace-temps et la ligne d'arrivée doit être atteinte le plus rapidement possible. Le plaisir est postérieur à l'effort lorsque le coureur découvre sa performance.



Figure 1 : Article paru dans la Tribune de Genève, à noter que les coureurs participant à la Course du Duc le 30 novembre avaient également la possibilité de s'inscrire pour l'Escalade, ceci rendant le nombre légèrement supérieur au nombre d'inscriptions individuelles effectives, source : Tribune de Genève (2012).

⁸⁵ Les résultats de ce chapitre proviennent de deux enquêtes :

- données qualitatives sous forme d'entretiens courts avec des coureurs, spectateurs, commerçants le jour de l'édition 2001.
- données quantitative à partir d'un questionnaire distribué aux participants de cette édition (1500 questionnaires retenus).

⁸⁶ Morath, P. (2002), p.207.

3 Définition et observation d'une culture de la course à pied

La définition de la culture adoptée pour la course à pied dans cette étude se base sur l'ouvrage qu'a consacré C. Pociello⁸⁷ à la culture sportive. Ainsi cette culture est représentée par une pratique, un mode de vivre ou de penser déterminée par un ensemble de phénomènes abstraits ou concrets propres à un groupe social quelconque. En somme, elle se définit par une logique interne au groupe donnant un sentiment d'appartenance et de propriétés le différenciant des autres groupes de sportifs⁸⁸. L'intérêt ne se porte donc pas sur la nature des relations ou la subordination entre les pratiquants.

La culture de la course à pied pourrait ainsi se définir par opposition aux autres sports mais également au sein d'elle-même au travers de la distinction de différents groupes s'appropriant la pratique de manière différente. En effet, comme l'historique nous l'a montré, d'une part la base de recrutement sociale de la course à pied s'est élargie depuis les années 80, et d'autre part l'intérêt des divers corps de métiers comme la médecine du sport, la nutrition, le coaching, le tourisme ou encore les médias ont contribué à renforcer une culture propre en proposant des produits et des services spécifiques à la course à pied⁸⁹. Pour en apprivoiser les premiers traits, des indicateurs permettant de constater l'existence d'une culture propre sont présentés, puis, ayant constaté une division au sein de la sphère de la course à pied sous la forme de la course en nature, il est également intéressant de voir si des traits propres à cette modalité ressortent également.

3.1 Les indicateurs d'une culture propre à la course à pied

La culture peut être observée au travers de phénomènes concrets, observables dans les caractéristiques du quotidien par tout un chacun, ou abstraits et nécessitant d'étudier le comportement de la population. Cette section se concentre sur les phénomènes concrets alors que les phénomènes abstraits seront approchés dans la partie empirique de l'étude.

⁸⁷ Pociello, C. (1995). *Les cultures sportives, pratiques corporelles*, Paris, pp. 21-26.

⁸⁸ Il serait aussi possible de voir la culture soit au sens restreint, comme une propriété distinctive de la classe dominante où la culture représente le stock des biens matériels et symboliques, les pratiques selectes, etc., mais également au sens large dans le sens anthropologique de la culture, partant de l'existence de peuples différents avec des histoires dans leur évolution et des cultures différentes.

⁸⁹ Yonnet, P. (1982), pp. 13-14.

Un vocabulaire varié pour définir « sa » pratique

Si d'un point de vue globale, la course à pied est catégorisée comme un sport d'endurance, en abordant les coureurs, apparaît le constat qu'il n'existe pas une seule façon de courir. Certains diront qu'ils font de la course à pied, d'autres du jogging ou encore du trail, de l'ultra marathon ou de l'ultra trail. On remarque alors qu'il existe une multitude de manières de pratiquer la course et que derrière chaque terme se cache une culture d'être et de pratiquer. Ce vocabulaire offre au coureur la possibilité de définir sa pratique en fonction des objectifs et du sens qu'il veut lui donner afin de se distinguer parmi tous les coureurs à pied. Et comme le note Jacques Defrance⁹⁰, les exigences physiques, les contraintes sociales et la signification de l'activité sportive peuvent changer entre une pratique de loisir et une pratique compétitive mais également attirer des publics différents, d'où la nécessité de se distinguer pour les coureurs.

La course à pied : du loisir au mode de vie

Si la course à pied est une pratique libre, où le progrès se constate rapidement, il est certain qu'elle s'immisce dans la vie privée de manière plus ou moins importante. Dans son chapitre « *Le coureur, un être social et sociable* », Martine Segalen⁹¹ montre bien la coexistence des côtés ascétique et plaisir avec lesquels les coureurs doivent jongler pour organiser leur vie professionnelle et privée. Elle donne l'exemple du collègue qui aura décidé de courir tous les mercredis et qui ne viendra pas à la réunion si celle-ci est fixée ce jour-là ; de la même manière, l'ultra fondeuse Nathalie Lamoureux⁹² raconte : « *depuis, je m'entraîne dur et sérieusement. Je mets de la course à pied un peu partout dans ma vie et j'organise mes activités professionnelles tout autour. Le soir, je rentre du bureau en courant* ». Si certains arrivent à maîtriser leur entraînement pour que la course à pied ne prenne pas le dessus sur la vie familiale et sociale, d'autres ont cela « dans la peau » et la course est leur « drogue ». Ce comportement va au point où les chercheurs ont identifié une catégorie de coureurs dépendants, où la course a pour effet de « défoncer », à l'image d'une véritable drogue. Ainsi, comme l'a écrit Jacques Defrance⁹³, chez le pratiquant très investi la pratique change totalement le style de vie alors que pour le pratiquant y consacrant une plage de temps bien définie, elle ajoutera une touche sportive sans modifier son style de vie. Il faut bien évidemment prendre en compte que les entraînements et l'implication sportive diffèrent en fonction de l'objectif sportif. Alors qu'une course de 5 ou un 10 km peut se faire de manière improvisée dans une certaine mesure, dans le

⁹⁰ Defrance, J. (1995), pp.28-29.

⁹¹ Segalen, M. (1994), pp. 83-94.

⁹² Lamoureux, Nathalie (2011), *Courir de plaisir, course à pied, ultrafond, trail... Les coulisses d'un véritable phénomène de société*, Editions Guérin, Chamonix, p.112.

⁹³ Defrance, J. (1995), p.56.

I Contextualisation

cadre d'un marathon, d'un trail ou d'un ultratrail l'entraînement devient méthodique, planifié et rigoureux, pouvant remplir tout le temps libre et même pousser à un régime spécifique, avec pour conséquence une isolation sociale. Le degré d'engagement dans la course à pied détermine l'impact que peut avoir la pratique sur la vie quotidienne du coureur. Pour la plupart des coureurs, l'impact oscille au fil d'une année entre périodes d'entraînement assidus et périodes de détente et de repos. Le cycle annuel est ainsi à l'image des courses, le coureur est concentré sur sa course et une fois la ligne d'arrivée passée, il retrouve ses collègues et ses amis pour faire la fête et profiter des activités proposées sur place.

Un sport individuel mais sociable

Si la course est un sport individuel, l'engagement dans la course est rarement solitaire et se fait en général au sein de groupes formels ou informels, par l'intermédiaire d'un ami ou d'un membre de la famille. La pratique groupée permet de renforcer le sentiment d'appartenance en fixant une identité collective, des rituels de pratique et de langage. A cette image, la course peut être vue comme un rituel au sens de *Bourdieu*, dans la mesure où elle instaure une séparation entre ceux qui en font et ceux qui n'en font pas⁹⁴. Ainsi, d'aucuns cherchent la sociabilité afin de créer une relation d'échange, de discuter, alors que d'autres préfèrent être seuls pour se libérer l'esprit. Mais comme le remarque *J.-P. Martignoni-Hutin*, la majorité des coureurs urbains semblent suivre un parcours prédéfini à l'avance qui vont les amener à rencontrer d'autres coureurs⁹⁵.

L'habit ne fait pas forcément le coureur

Le matériel et les habits que portent le coureur participent à exprimer le sens donné à la pratique et permet de refléter une image et un message. C'est ce que constate *J.-P. Martignoni-Hutin*⁹⁶ dans son étude du joggeur urbain : « *la montre (...) exhibée, systématiquement et ostensiblement, en début et en fin de parcours, elle semble autant destinée à mesurer le temps qu'à faire savoir qu'on le mesure. Elle signale qu'on ne fait pas partie des coureurs du dimanche* », ce qui contribue à renforcer cette notion de rituel voulant instaurer une différenciation entre pratiquant et non pratiquant.

⁹⁴ Segalen, M. (1994), p. 13.

⁹⁵ J.-P. Martignoni-Hutin. « Le Joggeur Urbain », in : *Espaces et sociétés*, 1997/2 (n°90), pp. 89-103, p. 93.

⁹⁶ *Ibid*, p.96.

3.2 Une écologisation de la course à pied vers les grands espaces : l'avènement du trail et des courses natures

Le développement que connaissent les courses en nature et de montagne ainsi que l'environnement de pratique ont contribué à renforcer des profils de coureurs et de pratiques bien différents, créant ainsi une nouvelle division au sein de la course à pied. Si pour la course sur route le coureur sort de chez lui et peut directement se mettre à courir, pour le faire en nature il devra soit habiter à proximité d'un milieu naturel ou alors se déplacer. La course en nature implique également des distances de course plus longues, dues au cadre de la pratique, mais aussi à l'influence de la randonnée, qui est caractérisée par un effort de plusieurs heures. L'espace de pratique nécessite un matériel spécifique pour palier à une semi-autosuffisance ou une autosuffisance complète dans un milieu plus ou moins isolé. Cette course en nature subit également des modifications de son image et une redéfinition de ses objectifs, comme le note *Christian Bailly*⁹⁷, ancien responsable du Trail Faverges Odlo, avec des pratiquants accordant aujourd'hui plus d'importance à la découverte du paysage qu'à la difficulté. D'ailleurs, comme c'était le cas pour la course à pied, les organisateurs ont élargi l'offre aux traileurs débutants, en proposant des parcours « découvertes » raccourcis en termes de kilomètres et de dénivelé.

Vers une dénégalation de la compétition et une affirmation de soi

Le développement plus tardif de la course en nature semble offrir aux coureurs sur route des années 70 une nouvelle motivation, dans une pratique moins attachée au chronomètre, sorte de reconversion vers une pratique plus proche de la nature et de la connaissance de soi. Elle offre également une possibilité d'augmenter la distance et de varier la course, le marathon étant devenu une épreuve accessible à tout coureur. C'est l'une des raisons expliquant l'âge plus élevé des pratiquants, comme le montre l'enquête d'*Olivier Bessy*⁹⁸ sur le Grand Raid de la Réunion ; complétons par le fait que sa récente démocratisation abouti à un élargissement des catégories d'âge de pratiquants. De ce fait, le peloton regroupe aussi bien des pratiquants à forte socialisation sportive, avec un passé sportif dans la course à pied ou d'autres sports, cherchant à rompre avec la monotonie, que des pratiquants entrant dans le trail suite à un événement marquant dans leur vie (cancer, divorce, remise en question, etc.), sans forcément avoir un passé sportif. En somme, pour la plupart des coureurs, la pratique va au-delà de la compétition et s'inscrit plutôt dans un objectif de dépassement de soi psychologique et physique, de défi personnel ou de tourisme sportif dans un cadre d'aventure et d'épreuve extrême. Ce contexte est accentué par le fait que la présence de

⁹⁷ Bailly, C. (2010) in Espace 287.

⁹⁸ Bessy, O. (2005), pp.64-65.

I Contextualisation

spectateurs est quasi inexistante, contrairement à la course sur route qui permet une mise en spectacle de l'individu. Ces épreuves de longues distances, qui ne sont pas facilement accessibles à tous et nécessitent un investissement personnel, jouent également un rôle important dans la reconnaissance sociale de l'exploit.

La culture « trail »

Suite à la lecture de récits et d'entretiens avec des traileurs, il ressort clairement une identité différente entre la course sur route et le trail, identifiée alors par des valeurs comme le partage, l'entraide, le respect de la nature⁹⁹ ou encore le respect de soi et des autres coureurs. Dans le milieu, cet esprit est parfois défini comme « l'esprit trail », dénomination très discutée dans le milieu puisqu'elle est représentative de la discipline pour les uns et un concept marketing pour les autres. Dans son livre, l'ultra fondeuse *Natalie Lamoureux*¹⁰⁰ remarque que, plus la durée de l'épreuve est longue, plus ces valeurs prennent de place sur le défi personnel; ce qui rejoint les mots de *Jöelle Ettinger*¹⁰¹, présidente du club Trailéman : « (...) *en trail (ndlr : par rapport aux courses sur route), les coureurs se parlent, il y a un vrai esprit d'entraide. Si tu es à l'arrêt il y aura toujours quelqu'un qui s'arrêtera pour te demander si tout va bien(...).* ». *Grégoire Millet*¹⁰², traileur confirmé, physiologiste de l'exercice et spécialiste de l'entraînement sportif à l'Université de Lausanne, est d'avis que le cadre de la pratique influence cet esprit du fait que « *les dangers sont relativement plus importants en montagne que sur un marathon* ».

Influence de la culture sur la consommation

L'entretien avec *Grégoire Millet* a également permis de faire ressortir une perspective relationnelle entre culture de la pratique et consommation. Comme il a été vu ci-dessus, la consommation du pratiquant diffère en fonction de son environnement de pratique, de blessures et de qualités physiques spécifiques (la course sur route étant plutôt associée à la notion de vitesse alors que la course en nature aux notions de durée et d'économie). Il faut également considérer une manière d'aborder la pratique influencée par l'âge du pratiquant. En définitive, la perception de la pratique va conditionner la consommation du coureur. A titre exemple, l'angle d'approche scientifique adopté par *Grégoire Millet*, va l'amener à chercher la prévention des blessures et à minimiser la dépense énergétique.

⁹⁹ La plupart des épreuves ont une charte éthique du traileur que l'on voit apparaître à la fin des années 1990, notamment dans la plaquette de présentation du Trail des Templiers, à l'exemple de l'UTMB. Olivier Bessy, (2011), p.27.

¹⁰⁰ Lamoureux, N. (2011), p. 65.

¹⁰¹ Entretien exploratoire du 23 octobre 2012 mené à Genève.

¹⁰² Entretien exploratoire du 13 novembre 2012 mené à l'Université de Lausanne.

4 Esquisse sociographique du coureur genevois

Comme il n'existe actuellement pas d'études ou de statistiques sur les coureurs genevois, deux sources ont été utilisées pour élaborer les contours du profil du coureur genevois. La première concerne les statistiques fédérales sportives de 2008 donnant une idée sur la pratique sportive de la course à pied en Suisse, alors que la deuxième source est une base de données réunissant les résultats de courses et avec laquelle a été élaborée les statistiques présentées ici. L'avantage de cette base de données est de pouvoir sélectionner uniquement les coureurs domiciliés dans le canton de Genève. D'après les mêmes statistiques fédérales, la pratique de la randonnée et du walking semblent être des alternatives à la course à pied pour les sportifs plus âgés ; une brève discussion à ce sujet est présentée dans l'annexe I.

4.1 Population suisse et course à pied¹⁰³

Globalement, avec 45% de femmes pratiquant la course à pied, on constate que le retard sur les hommes tend à être compensé. Ceci s'inscrit dans le contexte d'évolution de la pratique sportive au niveau national puisque l'écart entre hommes et femmes a diminué entre 2000 et 2008¹⁰⁴. Alors que la pratique masculine n'a que peu augmenté, les femmes ont augmenté leur activité et sont quasiment aussi sportives que les hommes. Mais attention, tous sports confondus, cela fait ne se vérifie pas pour toutes les catégories d'âge. Les hommes de 15 à 24 ans sont par exemple nettement plus actifs et le taux de pratique rejoint celui des femmes dès 35 ans. Notons qu'à la retraite, le taux des femmes pratiquant régulièrement une activité sportive diminue alors que celui des hommes augmente. La majorité de la population suisse pratique du sport au minimum une fois par semaine (66.7%), et parmi celle-ci, 11,5% en pratiquent quasi quotidiennement, 37,9% plusieurs fois par semaine et 17,3% une fois par semaine. Il faut relever que la pratique sportive est différente selon les régions et que la population suisse alémanique est plus sportive que la suisse italophone et la suisse romande.

Pour la course à pied, 59% des pratiquants court entre 31 minutes et une heure par sortie, alors que 20% courent jusqu'à 30 minutes et 19% de 1 à 2 heures. Le 93% des pratiquants le font dans un cadre non organisé alors que 4 % le font au sein d'un groupe régulier et 2 % dans un club. Les coureurs sont plutôt des individus avec un revenu confortable, puisque 26% d'entre eux ont un revenu du ménage

¹⁰³ Les données sur la situation de l'évolution du sport en Suisse sont tirées du rapport de l'Office Fédéral du Sport (OFSP) intitulé « Sport suisse 2008 : activités et consommation sportives de la population suisse » & Lamprecht, M. Stamm, H. P. (2000): Sport Suisse 2000: Activité et consommation sportives de la population suisse. Association Olympique Suisse, Berne.

¹⁰⁴ A noter que l'échantillon de 2000 comportait 2064 personnes dont 1014 hommes et que l'enquête orale a été complétée par un questionnaire écrit alors que l'échantillon de 2008 était de l'ordre de 10262 personnes dont 4474 hommes (non pondéré) et l'enquête s'est faite uniquement par téléphone.

I Contextualisation

supérieur à 8'000 francs par mois alors que 13% ont un revenu du ménage jusqu'à 4000 francs. En effet, au niveau global, il ressort que plus le revenu des sportifs est élevé, plus il pratiquera de sport alors que les catégories socioprofessionnelles ne révèlent pas de différence notable. Les personnes, jouissant d'un niveau de formation supérieur à l'école obligatoire, pratiquent également plus de sport que celles ayant un niveau de formation obligatoire (plus de 36% contre 20,7%).

Parmi les motivations à faire du sport, améliorer sa santé (56,6%) et prendre du plaisir (53,1%) sont jugés très importants ; être en forme et entraîné (54%) et connaître son corps (50,2%) sont mentionnés comme motivation importante. Précisons que les motivations ne sont pas les mêmes pour les deux sexes. Améliorer son apparence est relativement plus important pour les femmes, alors que passer du temps avec des gens sympathiques, connaître ses limites et se mesurer à d'autres le sont plus pour les hommes, de même que. Prendre du plaisir arrive par contre en tête pour les hommes et les femmes.

4.2 Le profil du coureur genevois

Comme il n'existe pas de statistiques officielles sur les coureurs genevois, elles ont été élaborées à partir de la base de données Datasport¹⁰⁵ et complétées à l'aide de données fournies par les organisateurs de courses. 13 courses ont été sélectionnées, dont 9 courses sur route et 4 courses en nature. La méthode de sélection et de traitement des bases de données est détaillée dans l'annexe I, contenant également la table des résultats détaillés. Par ailleurs, les résultats sont donnés à titre indicatif car les statistiques ne sont pas élaborées avec le même nombre de coureurs pour chacune des courses, et comprennent uniquement les coureurs participant aux courses populaires.

Le premier constat est que les hommes, à l'exception des 10 et 20 km de Lausanne, représentent dans toutes les courses plus de 60% des participants. La part des hommes devient encore plus prononcée pour les épreuves approchant la distance du marathon, avec plus de 80% des participants. A l'inverse, pour les 5 et 10 km, la part des hommes varie entre 57 et 70%. Globalement, pour toutes les courses sur route, les hommes représentent 63,3% des participants alors que pour les quatre courses en nature, ce pourcentage grimpe à 79,5%, ce qui rejoint le premier constat fait dans le contexte d'évolution de la pratique.

Il ne faut toutefois pas s'arrêter à cette généralité, car il faut également comparer les résultats selon les différentes catégories d'âge. Alors que la tranche d'âge 18-29 ans comprend une part égale d'hommes et de femmes, celle de 30 à 44 ans représente la plus grande différence du nombre de

¹⁰⁵ Il s'agit de la société de services leader au niveau internationale en matière de manifestations sportives et proposent les services suivants : gestion des données, système d'annonce, chronométrage, service des résultats, etc., Datasport (2013).

pratiquants et ceci est encore plus flagrant pour les courses en nature. C'est également cette tranche d'âge qui comprend le plus grand nombre de coureurs. L'enquête suisse obtient un résultat différent pour les femmes puisque le pic de pratique se situe entre 15 et 29 ans. Ensuite, le nombre de pratiquants diminue de manière constante pour atteindre un nombre équivalent pour les deux sexes de plus de 60 ans ; la diminution des pratiquantes est toutefois moins marquée que celle des pratiquants. Globalement, la moyenne d'âge est plus élevée chez les hommes que chez les femmes (41,5 ans contre 38,5 ans)¹⁰⁶ et correspond à l'âge moyen des pratiquants suisses qui est de 40 ans. Les quartiles indiquent que le 50% des coureurs se trouvent dans la catégorie d'âge 32 à 47 ans. Les résultats indiquent également que les coureurs genevois participent majoritairement aux épreuves sur Genève.

L'évolution sur la figure 2 montre que la part relative des hommes augmente autant bien pour la route que la course en nature. Ce graphique est intéressant car il montre que les hommes sont proportionnellement toujours plus présents que les femmes et surtout dans le cas des courses en nature.

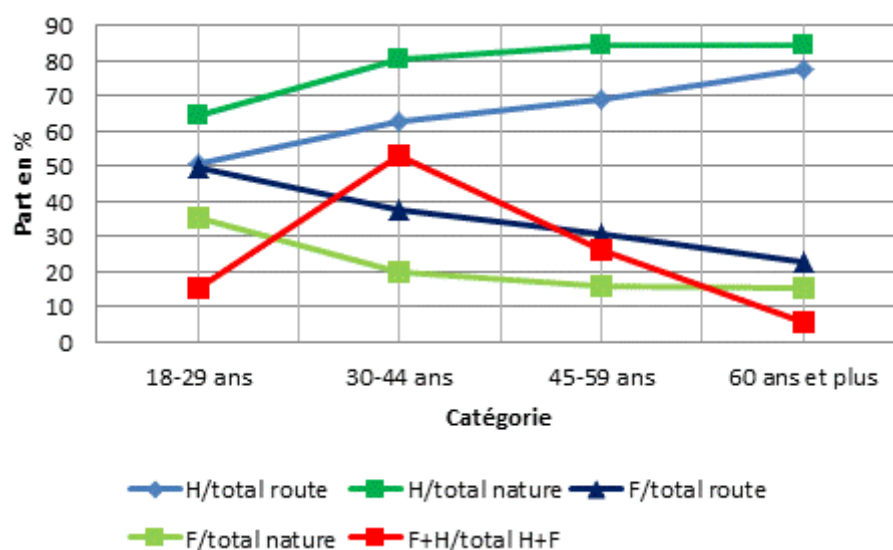


Figure 2 : Evolutions des parts relatives en fonction du sexe, de l'âge et de la pratique (H = homme, F = femme ; élaborée à partir des figures 20 et 21 de l'annexe I).

¹⁰⁶ Calculé à partir des résultats sans doublon de l'annexe I.

II. Ancrage théorique et méthodologique

5 Problématique

L'exploration historique, sociale et culturelle de la course à pied a permis de mettre le projecteur sur l'ampleur du développement de cette pratique sportive. Ainsi, au milieu du 20^{ème} siècle, la pratique était essentiellement compétitive, les quelques coureurs qui osaient s'aventurer librement dans la ville et la campagne étaient vus comme des phénomènes aux motivations incomprises. Au contraire, aujourd'hui, il n'est plus possible de sortir dans la rue sans voir un coureur en plein effort et il est même possible de participer à des courses populaires tous les weekends. Cette pratique isolée est devenue ainsi un sport de loisir offrant la possibilité de s'exhiber et de partager son effort avec des milliers de pratiquants.

En lisant *Christian Pociello*¹⁰⁷, un parallèle peut être fait entre le développement de la course à pied et les trois étapes successives qu'il décrit quant au développement des sports. Dans la première modalité dite «en ligne», la course était enfermée dans les stades sous l'égide de l'athlétisme. S'ensuit la deuxième modalité dite « balisée » qui est caractérisée par une distanciation progressive de l'adversaire, une recherche du plaisir représentée par le mouvement de scission et de libération survenu dans les années 70. Finalement, la modalité dite « libre », influencée par le modèle des sports californiens, est caractérisée par un accroissement du risque corporel et des prestiges qui y sont associés, c'est donc une pratique sans balisage auquel correspond le développement des courses en nature.

On peut constater que le développement des différentes modalités ne correspond pas à la naissance de nouvelles pratiques sportives mais qu'elles sont issues d'une dynamique sociale interne¹⁰⁸ à la pratique. Ainsi, il est possible de courir autant bien en pleine ville que dans les milieux naturels, pour le plaisir, seul, entre amis, en famille ou en visant une performance. La course à pied est devenue une pratique populaire qui a su toucher toutes les classes sociales, bien que les pratiquants venant d'une classe supérieure soient plus représentés par rapport à leur proportion dans la société. Il est dès lors intéressant de voir si cette tendance se confirme au sein de notre population de coureurs genevois, puisqu'il s'agit majoritairement de coureurs habitant en ville ou en périphérie, ce qui pourrait bien représenter la ségrégation observée par Martine Segalen. Bien que la moyenne d'âge

¹⁰⁷ Pociello, C. (1981). « La force, l'énergie, la grâce et les réflexes », in Pociello, C (dir.), Sport et société, Vigot, Paris, pp.200-206.

¹⁰⁸ Ohl, F. & B. Michon (1989). « Aspects socio-économiques du prix de la pratique sportive », in Wladimir Andreff, W. (dir.), Economie politique du sport, Dalloz, Paris, pp. 34-72.

se situe dans une période de vie où le pratiquant a une vie familiale et professionnelle stable, toutes les catégories d'âge sont représentées. Les multiples catégories des événements populaires en sont d'ailleurs un bon indicateur. Bien que la participation féminine tende à égaler celle des hommes, les femmes sont néanmoins relativement moins présentes sur les modalités plus récentes et les longues distances (course en nature notamment).

Il en découle que, pour définir et comprendre le cas du coureur genevois, il faut préalablement pouvoir **isoler les différents types de pratiquants et les différentes modalités de la course** à pied que l'on retrouve sur Genève, ce qui permettra également une comparaison avec les statistiques de courses et les descriptions sociographiques présentées dans la contextualisation.

L'engouement pour la pratique et l'intérêt médiatique a fait de la course à pied un sport avec des enjeux touristiques et économiques. De nos jours, sur chaque événement, un village « commercial » offre aux coureurs la possibilité d'acheter les produits de la panoplie du coureur ou encore de se renseigner sur les voyages sportifs. Les fabricants d'articles de sport ne cessent de faire évoluer l'offre de textile, de chaussures ou de matériel pour toutes les modalités de pratique. De nos jours, le coureur est ainsi perçu comme un consommateur par la distribution de biens et services. Par conséquent, notre objet vise également à identifier **ce que consomment les coureurs genevois** pour, en définitive, **comprendre de quelle manière la pratique et le profil du coureur influence sa consommation et sa manière de consommer**.

Pour approcher la consommation de manière compréhensive, deux positions peuvent être adoptées. La première est de se positionner du côté de la distribution et de l'économie en regardant la segmentation marketing, les sorties de caisses ou le comportement du client lors de sa consommation de biens et services dans le lieu de vente. Dans la seconde, on se positionne du côté du coureur en essayant de comprendre son espace de pratique, ses caractéristiques de pratiquant pour ensuite opérer une relation avec ce qu'il consomme dans le cadre de sa pratique.

Notre choix s'est porté sur la deuxième option pour plusieurs raisons inhérentes à notre objectif. Premièrement, le but n'est pas d'optimiser la production, ni la rentabilité, mais vraiment de comprendre la consommation du coureur genevois. Deuxièmement, en s'intéressant à la course en tant que loisir, on touche la sphère privée du pratiquant et notamment son temps libre, où le choix de ses activités et la manière de les pratiquer vont revêtir un certain nombre de significations pour lui et la société. En effet, au-delà d'une simple segmentation permettant d'étendre la gamme de produit en fonction des modalités, il y a la volonté du pratiquant de renforcer son image, de se positionner dans la masse des coureurs. Ceci est d'ailleurs soutenu par la variété de vocabulaire utilisé par les coureurs lorsqu'ils décrivent leur pratique.

II Ancrage théorique et méthodologique

Comme relaté dans la contextualisation, l'âge, le sexe, la position sociale ou encore le lieu d'habitation ont une influence importante sur les attentes des pratiquants et leur pratique. Au cours d'une vie, le corps et l'état d'esprit changent induisant des objectifs et des besoins physiques différents. De la même manière, le développement de courses exclusivement féminines, caractérisées par des distances courtes, semble indiquer un phénomène social sexuellement différenciable. En finalité dans ce contexte, il paraît difficile d'adopter un point de vue strictement économique renvoyant à un consommateur rationnel. Pour toutes ces raisons, le choix s'est porté sur une approche socio-économique de la consommation, renvoyant à un consommateur avec une rationalité limitée, due aux nombreuses variables qu'il faut prendre en compte pour le calcul d'une pratique optimale. Cet angle d'approche permet, d'une part, d'accepter que les choix ont une rationalité propre à chaque individu, même si elle ne paraît pas entièrement rationnelle d'un point de vue économique, et d'autre part, d'inclure une approche socio-culturelle, telle que la position sociale du sujet ou encore l'influence sur sa pratique de la relation qu'il entretient avec son corps. Ceci amène à définir le périmètre de consommation et les variables influençant celle-ci en développant un **modèle descriptif** ainsi qu'un **modèle compréhensif** permettant de comprendre l'influence de ces variables et de définir leurs indicateurs.

6 Un modèle descriptif

Ce premier modèle est basé sur l'étude menée par *Fabien Ohl* et *Bernard Michon*¹⁰⁹ concernant les aspects socio-économiques du prix de la pratique sportive. L'approche socio-économique y est particulièrement intéressante car la corrélation positive généralement observée entre le niveau des dépenses et le revenu n'est pas pris de fait pour la pratique sportive; à cela s'ajoute le fait que le consommateur est perçu comme un individu avec une rationalité limitée, laissant à la sociologie la liberté de voir certains comportements comme étant irrationnels, ce qui ne serait pas le cas du point de vue strict de l'économie néoclassique. Cette rationalité limitée peut être expliquée par le fait qu'il y aurait trop de variables à prendre en compte pour faire un calcul optimal, ce qui n'est de surcroît pas ce que recherche toujours le consommateur. La recherche d'une situation qui n'est pas forcément optimale peut être acceptée en adoptant cette démarche compréhensive visant à identifier les motifs des agents quant à leur consommation dans le cadre de leur pratique sportive. Les concepts de l'étude, qui s'intéresse à une comparaison entre les sports, ne sont pas développés en totalité dans ce travail qui concerne une seule pratique.

6.1 Les composantes de la pratique

Pour comprendre la logique de consommation des pratiquants, il ne suffit pas d'observer uniquement le « *coût global* » d'une pratique mais il faut également appréhender la manière dont s'organisent les « *composantes* »¹¹⁰ de ce coût global. Le fait de pouvoir classer les différentes dépenses en catégories permet d'élaborer des indicateurs désagrégés concernant les consommations de nos coureurs. Cette désagrégation va également faire ressortir différents profils de pratiquants en fonction du niveau de dépense consacré à chaque composante. *Fabien Ohl* et *Bernard Michon* identifient le coût global par la somme des composantes suivantes :

Coût administratif	licence, cotisation, inscription
Coût du cadre de la pratique	boisson, location
Coût du déplacement	transport, hébergement
Coût de la tenue et du matériel	
Coûts annexes	Information, alimentation particulière contribuant à renforcer l'appartenance à la pratique (magazines par exemple pour pouvoir participer aux discussions)

¹⁰⁹ Ohl, F. & B. Michon (1989). « Aspects socio-économiques du prix de la pratique sportive », in Wladimir Andreff, W. (dir.), *Economie politique du sport*, Dalloz, Paris, pp. 34-72 et Ohl, F. & B. Michon (1993). « Marketing et sociologie : analyse de la consommation des produits sportifs », in Loret, A. (dir.), *Sport et Management. De l'éthique à la pratique*, Dunod, Paris, pp. 208-231.

¹¹⁰ Nous n'aborderons ni le concept du « *coût global moyen* » ni celui du « *coût horaire moyen* », car ils visent à pouvoir comparer les coûts entre les différentes pratiques, ce qui n'est pas l'objectif recherché ici.

II Ancrage théorique et méthodologique

Lors de l'analyse des résultats, il est important de savoir si les sportifs pratiquent plusieurs sports en parallèle pour tenir compte d'un probable usage multiple des tenues et du matériel. *F. Ohl et B. Michon* vont même jusqu'à dire que le coût résulte d'un bricolage, notamment par la reconsidération de certains objets « non sportifs » pour la pratique sportive.

Cette étude permet de faire une première appréciation concernant le comportement des pratiquants à l'intérieur de l'espace des sports. En effet, de manière générale, il en résulte que les pratiques ayant un coût global moyen faible ont une forte hétérogénéité des dépenses, remarque forte intéressante pour la course à pied qui ne nécessite globalement que peu de dépenses ; bien qu'entre la course à pied sur bitume et en nature, il y ait tout de même une différence concernant le matériel nécessaire.

Dans le cas présent, l'ampleur des dépenses pour chaque composante va être appréciée en fonction des mots qu'utilise le répondant et de la manière qu'il a de construire son discours et de donner de l'importance aux différentes composantes.

6.2 Identification d'une logique de consommation

L'objectif est ensuite de comprendre dans quelles mesures des liens existent entre les différentes consommations, les propriétés socioculturelles et la pratique des agents. Pour cela, *F. Ohl et B. Michon* ont attribué au coût global d'une activité un lien avec des variables contingentes de la pratique mais également des variables socioculturelles :

- ① Le positionnement de l'agent dans son activité à l'aide des variables contingentes de leur pratique telles que ***l'ancienneté dans la pratique, le volume, la modalité, le nombre de déplacements*** ou encore ***la distance entre le domicile et le lieu de pratique***.
- ② Les variables socioculturelles corrélées avec le niveau de dépense telles que le ***niveau d'instruction, le lieu de résidence, le niveau de revenu du ménage, l'âge, le sexe*** ou la ***profession du répondant***

Globalement dans le cadre du sport, la relation entre une augmentation des dépenses avec le revenu se vérifie dans la conclusion, mais ceci ne se vérifie pas toujours au niveau d'une seule pratique. Ainsi, les pratiquants peuvent dépenser beaucoup pour un matériel qui ne va pas être crucial dans la pratique (le textile par exemple) et très peu pour une autre composante. La logique de consommation serait propre à la logique interne de chaque sport et serait influencée par son histoire ainsi que par l'évolution de cette logique interne. *F. Ohl et B. Michon* mettent en avant le fait que le coût peut être le reflet d'un enjeu social et d'une stratégie sociale pour se créer ou renforcer une

identité sociale. Il faudrait donc comprendre les différentes dépenses comme un élément de définition d'un profil de pratique, de l'existence d'un ethos¹¹¹ conditionnant les attitudes économiques. Ce dernier constat mène à la nécessaire élaboration d'un modèle compréhensif, entre la consommation observable dans la pratique sportive et la position sociale et sportive de l'individu.

Notons par ailleurs que cette section donne une piste pour l'analyse des entretiens menés dans la partie empirique. Notre étude ne s'intéresse pas aux dépenses des individus, mais à la manière de consommer, c'est pourquoi nous utilisons dès à présent le terme de modalités en lieu et place de logique de consommation.

¹¹¹ Manière d'être social d'un individu envisagée dans sa relation avec sa classe sociale, considéré comme indice de l'appartenance à cette classe, Larousse (2013).

7 Un modèle compréhensif

La construction d'un modèle compréhensif vise à établir la fondation d'une réflexion permettant de comprendre les mobiles derrière les pratiques des coureurs, en allant au-delà des motifs rationnels qu'ils évoquent quant à la raison de leur pratique. Cela permet de s'intéresser à ce qu'il advient entre la pratique sportive et le pratiquant ou, autrement dit, aux dispositions qui définissent les propriétés utiles et les usages réels de la pratique, comme le note *Bourdieu*¹¹².

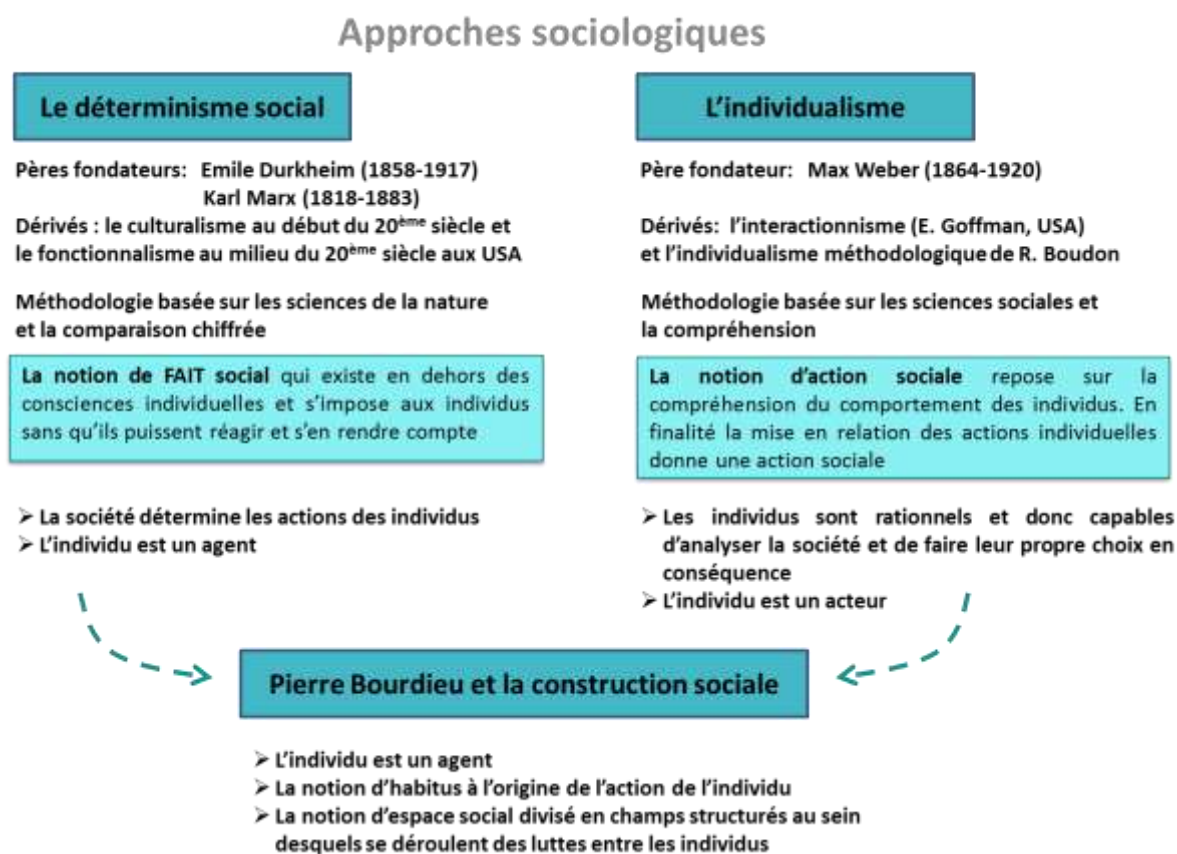


Figure 3 : Aperçu concis de l'origine de l'approche bourdieusienne, figure réalisée d'après les sources : Durkheim (1986), p.4 ; Weber (1971), p 4. ; Université de Paris (avril 2013) et Phillippe Henri (avril 2013).

Notre choix s'est porté sur la théorie bourdieusienne de la construction sociale, située à la rencontre entre deux courants souvent opposés, que sont le paradigme déterministe et le paradigme individualiste. La figure 3 décrit de manière circonspecte les notions définissant ces deux approches, qui sont également à l'origine de la multitude d'approches sociologiques actuelles. Comme le but est d'observer le rapport entre une structure sociale et la trajectoire individuelle d'un agent, l'approche de Bourdieu est particulièrement intéressante puisqu'elle intègre des principes empruntés aux deux approches. D'une part, on retrouve l'influence du déterminisme puisque la position dans l'espace social et le choix des individus lui sont en partie dictés par ses représentations sociales intériorisées

¹¹² Bourdieu, P. (1979). *La distinction : Critique sociale du jugement*. Le sens commun, éd. de Minuit, p.110.

(notion *d'habitus*). D'autre part, l'Espace Social divisé en champs n'est pas immobile puisque les individus luttent entre eux pour organiser les champs (processus de différenciation ou de distinction), c'est là que s'exprime l'individualisme.

En premier lieu, les concepts de base de la théorie bourdieusienne sont développés puisqu'ils sont ensuite utilisés dans les théories appliquées au champ sportif ; notamment dans les théories développées par C. Pociello et L. Boltanski qui font référence au rapport au corps et à la position sociale des individus. C. Pociello élabore un système expliquant le choix des pratiques sportives alors que L. Boltanski s'intéresse à la relation entre la consommation médicale et la position sociale occupée par l'individu au sein de la société.

7.1 L'habitus générateur des pratiques : l'approche de P. Bourdieu

7.1.1 L'« espace social » et l'« espace des styles de vie » ¹¹³

Selon Bourdieu, la notion de classe sociale doit être définie d'un point de vue relationnel par rapport à un ensemble de propriétés pertinentes et en fonction de la position sociale qu'occupent les individus et non uniquement par un ensemble de propriétés telles que le sexe, l'âge, le revenu ou encore la profession. Pour cette représentation, il définit le concept d'« *espace social* » où chaque individu occupe une position différente, sans définir de classes « fermées » mais en utilisant plutôt le concept de « *classe objective* » pour parler de « *l'ensemble d'agents qui sont placés dans des conditions d'existence homogènes, imposant des conditionnements homogènes et produisant des systèmes de dispositions homogènes (l'habitus), propres à engendrer des pratiques semblables et qui possèdent un nombre de propriétés communes* » ¹¹⁴. La position des individus formant la hiérarchie au sein de l'espace social est déterminée par les propriétés du **volume** (axe vertical de la figure 4) et de la **structure** (axe horizontal de la figure 4) du capital qu'ils possèdent. Cependant, si la position correspond à un moment donné dans l'espace-temps, il s'agit aussi d'un système dynamique nécessitant la prise en compte de l'évolution de ces deux propriétés dans le temps et c'est pour cette raison que Bourdieu définit ce système comme étant en trois dimensions.

Le « *volume global* » du capital représente l'ensemble des ressources et des pouvoirs utilisables par les agents pour se positionner. La « *structure patrimoniale* » du capital, ou autrement dit la part des différents capitaux dans le capital global, détermine la position des individus sur le plan horizontal avec une affinité culturelle ou économique plus prononcée.

¹¹³ Bourdieu, P. (1979), pp. 109-248 & Bonnewitz, P. (2002). *Pierre Bourdieu, vie, œuvre et concepts*. Ellipses.

¹¹⁴ Bourdieu, P. (1979), p. 112.

II Ancrage théorique et méthodologique

Par conséquent, les deux types de capitaux importants pour se distinguer sont :

- Le « *capital économique* », constitué par les différents facteurs de production.
- Le « *capital culturel* », constitué des qualifications intellectuelles transmises par l'école ou la famille¹¹⁵.

Pour être plus précis, l'ensemble des relations sociales dont dispose un individu, en fonction de l'ancienneté dans la classe, représente son « *capital social* » et l'ensemble des éléments du capital économique et culturel reconnus par les autres agents ou ayant trait au prestige fait référence au concept de « *capital symbolique* ».

A l'espace des positions sociales peut se superposer « *l'espace des styles de vie* ». La figure 4 représente les relations objectives entre une classe de positions et les goûts relatifs aux loisirs ; par exemple, le golf et le piano correspondent au style de vie des individus ayant un volume de capital élevé. Il est également possible de constituer cet espace pour les goûts vestimentaires, alimentaires ou sportifs pour donner quelques exemples. Ainsi, comme l'a constaté *Bourdieu*, il existe une homologie entre les positions sociales et les styles de vie agrégeant les goûts des agents dans des conditions similaires. Pour expliquer le lien entre les styles de vie observés et les positions sociales, il faut s'intéresser au concept fondamental de la théorie bourdieusienne : l'« *habitus* ».

¹¹⁵ Ce capital peut être présent sous trois formes différentes : sous forme incorporée par une disposition telle que l'aisance à parler en public, sous état objectif par la possession de biens culturels ou encore à l'état institutionnalisé par les diplômes et les titres.

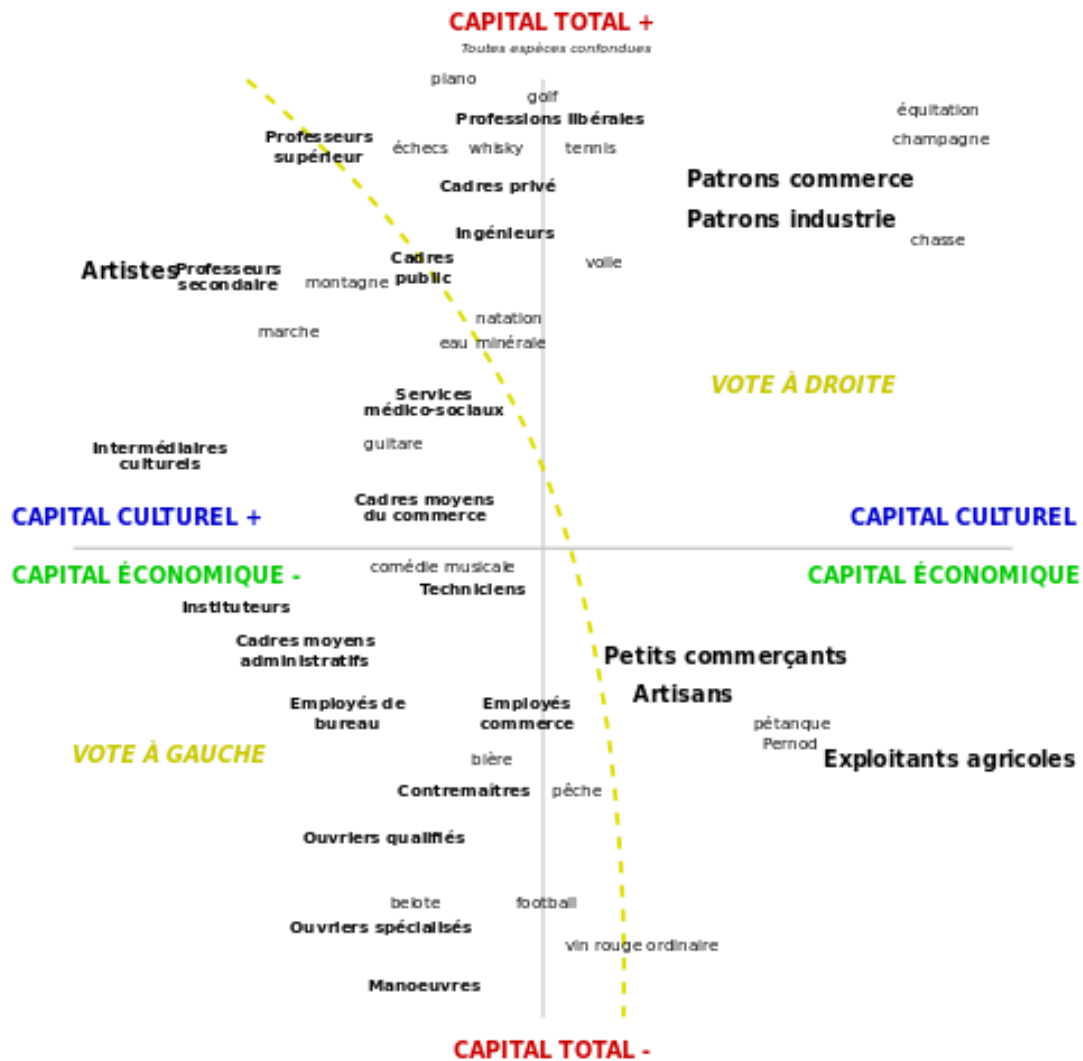


Figure 4 : L'Espace des positions sociales et l'espace des styles de vie d'après Pierre Bourdieu. L'axe vertical représente le volume global du capital et l'axe horizontal la structure du capital, source : Wikipedia (2013).

7.1.1 L' « habitus » à l'origine des choix ¹¹⁶

Des conditions d'existence différentes sont à l'origine de conditionnements spécifiques, inconscients et propres à chaque classe. C'est ce que Bourdieu appelle « l'habitus de classe ». C'est le principe à l'origine des styles de vie cohérents et des goûts similaires observés pour des individus de position proche. L'habitus est défini comme structuré et structurant car l'individu va percevoir et juger les différentes pratiques par rapport à cet habitus, puis agir en fonction des dispositions intériorisées (les schèmes) et propres à sa classe. De ce fait, l'habitus conditionne les individus à choisir, en fonction de leur position, des pratiques classantes et distinctes d'où il découle, par exemple, qu'une

¹¹⁶ Bourdieu, P. (1979), pp. 189-248.

pratique paraîtra distinguée à un individu et vulgaire à un autre. A noter que l'habitus, incorporé au niveau familial, est transposable à toutes les activités.

Toutefois, l'habitus n'est pas une structure rigide, car il se restructure selon la trajectoire sociale de l'individu. L'espace social précédemment défini est sujet à une lutte entre les individus pouvant les mener à l'ascension, la stagnation ou le déclin social. Cette trajectoire sociale distingue l'habitus primaire, hérité de l'enfance et représentant la position de départ¹¹⁷, de l'habitus secondaire acquis au cours de la vie. Les dispositions intériorisées de l'habitus primaire vont conditionner l'acquisition de nouvelles dispositions, raison pour laquelle *Bourdieu* souligne qu'il est important d'étudier parallèlement à la position de l'individu, la trajectoire sociale de sa vie. En plus de la position, l'habitus se structure également en relation avec un champ d'appartenance, concept développé dans la section suivante.

7.1.2 L'univers de possibles stylistiques : « Le champ »¹¹⁸

L'espace social est divisé en « champs » au sein desquels l'ensemble des agents de chaque champ se livre à une lutte pour un capital reconnu et propre à ce champ. Il existe, par exemple, le champ du sport¹¹⁹, le champ religieux, le champ politique ou encore le champ économique ayant chacun un capital spécifique. En définitive, un champ se définit selon trois caractéristiques :

- Chaque champ a sa propre logique, ses propres règles et enjeux qui sont indépendants des individus et insignifiants dans les autres champs. Le concept d'*illusio* définit le fait que les individus comprennent le jeu et ont un intérêt à y jouer.
- Il s'agit d'un espace hiérarchisé de positions, lesquelles sont définies par l'inégale répartition d'un capital spécifique au champ. Cette répartition inégale est à l'origine des luttes entre les agents qui essaient de s'approprier ce capital ou de le redéfinir en adoptant différentes stratégies. La possession du capital définit le profit que l'agent pourra en tirer.
- Chaque champ dispose d'un habitus qui lui est propre, représentant les règles intériorisées par les agents. Ainsi, la prise de position se fait en fonction de l'habitus et de l'espace des positions possibles au sein du champ.

Pour le champ spécifique à la course à pied par exemple, le capital sera composé par les propriétés qui font l'estime du coureur aux yeux de tous les autres coureurs, et les coureurs vont lutter pour

¹¹⁷ Effet d'hystérésis de l'habitus signifiant que les dispositions incorporées sont durables même si elles ne sont plus adaptées au style de vie de l'individu.

¹¹⁸ Bonnewitz, P. (2002), pp. 52-60 & Lafaye, C. (1996). *La sociologie des organisations*, Paris, Nathan, pp. 97-98.

¹¹⁹ Pour un exemple d'étude du champ sportif et de l'autonomisation par rapport à un autre champ, consulter : Defrance, J. (1995). « L'autonomisation du champ sportif. 1890-1970 », *Sociologie et sociétés*, vol. 27, n°1, pp. 15-31. Disponible sur : Id Erudit (2013).

être le « meilleur coureur ». Cependant, les champs ne sont pas totalement indépendants les uns des autres mais articulés entre eux. Ceci car la position des agents dans un champ dépend de leur position dans l'espace social et les luttes qui s'y déroulent déterminent la relative indépendance des champs entre eux. Nous n'entrons pas plus dans les détails car cela ne concerne pas le but de l'étude, qui s'intéresse à un champ spécifique.

7.1.3 Classe objective et pratiques sportives ¹²⁰

La définition et la mise en relation des différents concepts permettent de comprendre l'origine du conditionnement des choix de pratique des agents, aboutissant à l'équation suivante :

$$\text{Pratique} = (\text{habitus} * \text{capital}) + \text{champ}$$

Dès lors, les différentes pratiques sportives peuvent être perçues en fonction de la place que les agents occupent dans l'espace social ; en d'autres mots, il s'agit de la répartition du capital entre les pratiquants (volume et structure) liée à leur classe objective et dont les dispositions dictent leur goût sportif comme le dit Bourdieu : « *les agents appréhendent les objets à travers les schèmes de perception et d'appréciation de leur habitus* »¹²¹. Il est également important d'ajouter à cette position sociale la place qu'occupe l'agent dans le champ spécifique de son sport. Cette équation signifie également que l'espace des différents goûts (sportif, alimentaire, religieux, etc.) s'organise sur un fondement identique, soit la structure et le volume du capital.

Dans son ouvrage « *La Distinction* », P. Bourdieu dresse l'espace des styles concernant le sport, tout en notant préalablement la difficulté de son étude en constatant que le sens donné par les agents à leur pratique dépend de nombreuses variables : la fréquence de pratique, l'ancienneté dans la pratique, les conditions de la pratique (lieu, moment, équipement, instruments, etc.), la manière de l'accomplir (la place dans l'équipe, le style, etc.) ; ce qui est d'autant plus dur dans les pratiques à forte dispersion (comme la course à pied pratiqué par toutes les classes) car le sens varie fortement en fonction de ces variables. De ce fait, à ses yeux, il relève d'une simplicité grossière d'attribuer un sport en fonction de sa nature à une classe, puisque plusieurs classes peuvent pratiquer le même sport dans des conditions différentes avec des tenues différentes et une signification différente. C'est ainsi que les coureurs ne donnent pas le même sens à leur pratique et n'en attendent pas les mêmes profits : « *ce qui fait courir un mathématicien et la manière dont il court n'a rien à voir avec ce qui fait*

¹²⁰ Bourdieu, P. (1979), pp. 230-248.

¹²¹ Ibid, p. 231.

courir et la manière dont court un patron de l'industrie ou un grand couturier »¹²². De même, le sens peut différer pour deux individus à la fréquence et à la pratique identique, mais dont l'un a commencé le sport dans son enfance et l'autre à l'âge adulte. Ce que relève Bourdieu est particulièrement pertinent pour l'approche compréhensive adoptée ici, car sa théorie indique les pièges auxquels il faut porter son attention.

Dans le champ d'un sport spécifique, la distinction des positions peut être faite au travers des luttes relatives à la bonne manière de pratiquer. En fait, les différentes pratiques sportives entre les classes sont surtout dues à la perception et à l'appréciation des profits extérieurs (physiques) ou intérieurs (bien être, santé), culturels (relations sociales) ou corporels et à la variation des coûts économiques. Par exemple, il constate que les pratiquants issus de la classe populaire ont un rapport au corps strictement instrumental, que la classe moyenne a un souci esthétique du corps avec un côté ascétisme tandis que la classe dominante a une pratique strictement hygiéniste. Plus on monte dans la hiérarchie sociale, plus la pratique tend à être solitaire et à vouer une dénégration à la compétition, marquée par une distanciation de l'adversaire. P. Bourdieu représente cette différence entre les classes par l'utilisation du mot *footing*, avec une absence de la connotation compétitive, ou *course à pied*. Fondamentalement, pour cette étude, l'intérêt se porte sur la loi suivante qu'il a édictée quant au choix d'une pratique sportive : « *On peut poser en loi générale qu'un sport a d'autant plus de chances d'être adopté par les membres d'une classe sociale qu'il ne contredit pas le rapport au corps dans ce qu'il a de plus profond et de plus profondément inconscient, c'est-à-dire le schéma corporel (...)* »¹²³. Pour la suite des concepts, la notion d'« *habitus corporel* »¹²⁴ sera utilisée pour définir ce schéma corporel.

7.2 L'« *espace des sports* » : l'approche de Christian Pociello¹²⁵

L'approche de C. Pociello reprend les concepts élaborés par P. Bourdieu en mettant en commun l'espace des positions sociales et les différentes modalités de pratique du système des sports. Le premier concept présenté est « le système des sports », définissant la hiérarchisation des pratiques sportives issues de l'image de la représentation mentale des individus. Une pratique ne peut être

¹²² Bonnewitz, P. (2002), pp. 53-54.

¹²³ Bourdieu, P. (1979), p. 240.

¹²⁴ Que Bourdieu développe dans : Bourdieu, P. & J.-P. A. (1962). Célibat et condition paysanne, in *Études rurales*, No. 5, pp. 32-135, EHESS et que Boltanski définit comme « *une affinité existant entre l'ensemble des comportements physiques propres aux individus d'une même classe. (...) Des règles profondément intériorisées qui, sans jamais être exprimées en totalité ni de façon systématique, organisent implicitement le rapport des individus d'un même groupe à leur corps(...)*. » Boltanski, L. (1971), pp. 14-15.

¹²⁵ Pociello, C. (1981). « La force, l'énergie, la grâce et les réflexes », in Pociello, C (dir.), *Sport et société*, Vigot, Paris, p. 171-237 & Pociello, C. (1989). « Les tendances d'évolution des pratiques de loisirs sportifs. Essai de construction d'un modèle d'analyse prospective », in *Mappe Monde*, n°2, pp. 2-6.

définie toute seule, car le choix des pratiquants se fait en fonction d'une perspective relationnelle, comme le dit bien C. Pociello : « *un sport se définit essentiellement dans ses relations avec les autres sports et prend son véritable sens selon la place qu'il occupe dans le système* »¹²⁶. Ensuite, le concept « d'espace des sports » opère la liaison entre les caractéristiques techniques des différentes pratiques et le choix des différentes classes en référence à leur culture.

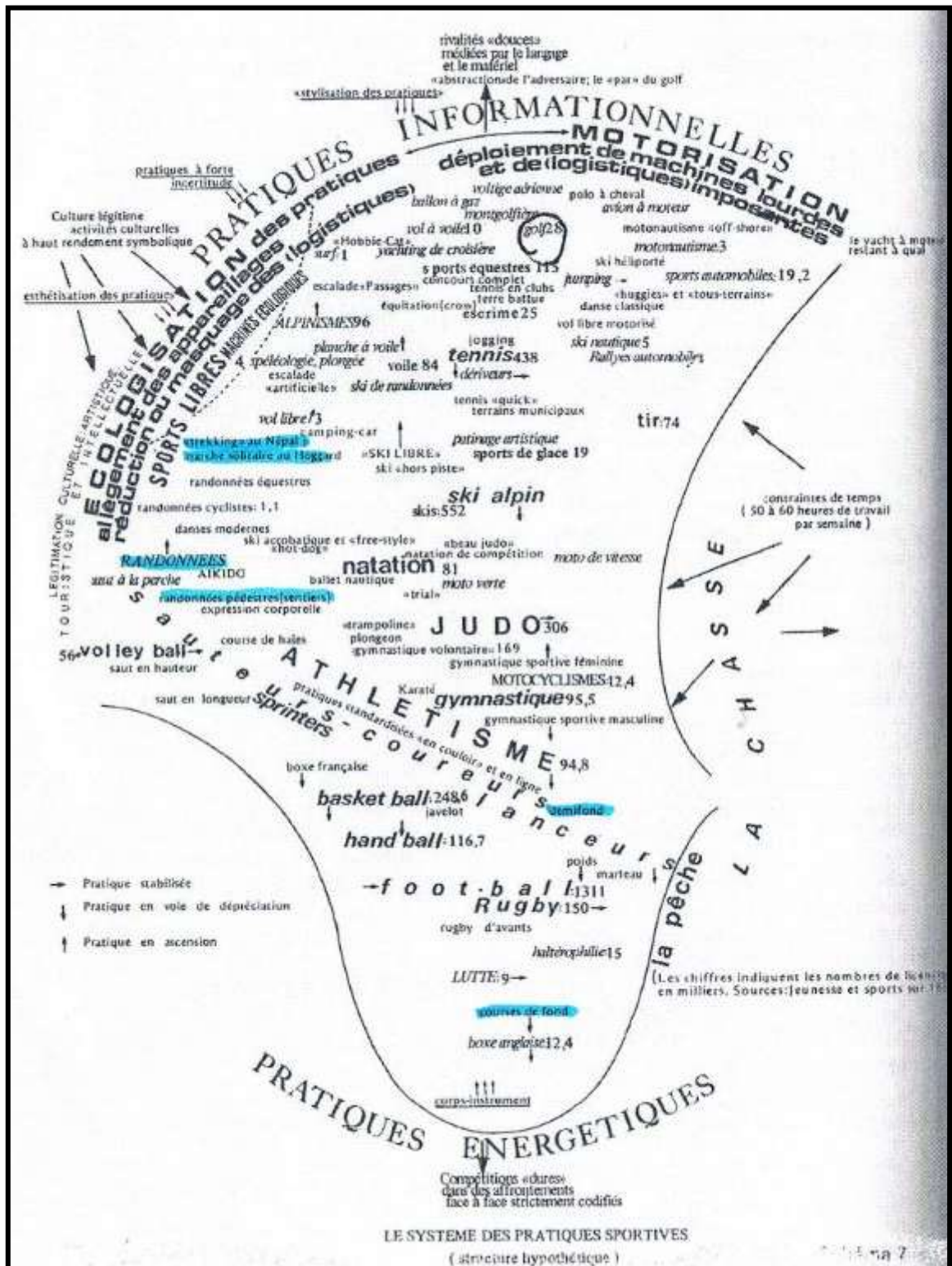
7.2.1 **Hierarchisation des pratiques : Le « système des sports »**

Pour comparer ou regrouper les différentes pratiques sportives, la société utilise un vocabulaire faisant trait aux qualités physiques objectivement observables dans les pratiques. Pociello observe alors un système d'oppositions classantes entre ces qualités physiques mises en jeu et qui sont « *la force* », « *la grâce* », « *le réflexe* » et « *l'énergie* ». De la sorte, les sports peuvent être hiérarchisés en fonction de ces qualités avec une première antinomie, caractérisant d'un côté des pratiques *informationnelles* et *décisionnelles* nécessitant un apprentissage (*le réflexe*) et de l'autre des pratiques *énergétiques* telles que la course, l'aviron ou encore le cyclisme¹²⁷; les pratiques décisionnelles se voient divisées entre une tendance à la machinisation et une tendance à l'écologisation des pratiques (conquête des grands espaces libres). La deuxième antinomie distingue les sports mettant en jeu la *force* (rugby, boxe, lutte, etc.) des sports mettant en jeu la *grâce* et *l'esthétique* (danse, sports euphémisés, etc.). Comme le représente la figure 5 de la page suivante, les sports se positionnent au sein d'un système relationnel en fonction des qualités les plus fortement utilisées dans leur pratique.

¹²⁶ Pociello, C. (1981), p. 177.

¹²⁷ Caractérisées par des gestes répétitifs référés à un modèle technique dominant et visant à la performance chiffrée. Il est notamment question d'une longue préparation reflétant la caractéristique d'ascétisme.

Figure 5 : Le système des sports d'après Christian Pociello, source : Pociello, C. (1981), p. 226.



7.2.2 L'« espace des sports » en référence à l'espace des positions sociales ¹²⁸

Le véritable enjeu est de comprendre la pertinence culturelle du choix d'un sport qui se définit au travers des qualités physiques qu'il requiert. Dans cette optique, *Pociello* démontre l'homologie entre l'espace des positions sociales et l'espace des sports en utilisant deux concepts :

- la « *logique interne* » d'un sport rend compte de son évolution historique induite par les usages sociaux différents qui en sont faits. Ceci permet de classer les sports sur une échelle indépendamment des caractéristiques physiques observables. Il est dès lors possible d'observer une augmentation de la distance d'affrontement entre les adversaires par l'introduction d'instruments ou diminuer l'engagement énergétique du corps en ayant recours à des machines motorisées (automobile, bateau à moteur, etc.) ou écologiques (voile, surf, deltaplane, etc.). Cela signifie que les usages sociaux d'un sport peuvent en modifier ses caractéristiques techniques, mais cela n'explique en rien le choix des individus pour certaines pratiques.
- L'utilisation du concept d'« *habitus* » joue un rôle explicatif important dans le choix des pratiques sportives par les différents groupes sociaux. Il permet de mettre en exergue le rapport particulier que chaque groupe social entretient avec son corps et qui conditionne les usages qui en sont faits. Il permet également de justifier l'opposition de différentes caractéristiques physiques.

Pour résumer, la « *logique interne* » des sports représente les différentes stratégies à disposition pour mettre en jeu le capital corporel, culturel ou économique afin d'en retirer les bénéfices escomptés. Quant à l'« *habitus* », qui est à l'origine de la formation du goût pour un sport et est représenté par le degré d'affinité entre les caractéristiques de l'activité, il représente les dispositions corporelles de l'individu et la culture de son groupe d'appartenance. De cette manière, les sports peuvent être classés en fonction :

- des possibilités offertes à l'exploitation immédiate d'un **capital corporel** particulier, c'est-à-dire les caractéristiques physiques propres aux agents. Ces qualités physiques sont façonnées par les habitudes alimentaires, les modes de vie ou encore la profession¹²⁹ et diffèrent selon la position sociale.

¹²⁸ Pociello, C. (1981), pp. 228-237.

¹²⁹ Notamment par la différence du « degré d'usure du corps » entre travail physique et intellectuel, concept développé dans la théorie de L. Boltanski (cf. section 7.3).

II Ancrage théorique et méthodologique

- Du **mode de mise en jeu du corps** avec des sports à engagement énergétique dominant et des sports à investissement informationnel et décisionnel avec une maîtrise gestuelle et corporelle spécifique; la quantité énergétique s'oppose ainsi à la qualité du mouvement.
- Des possibilités à exploiter des **compétences techniques non spécifiques**, innées ou acquises en marge de la pratique sportive et directement utilisables dans le sport (sports dits « ouverts ») et **des compétences techniques spécifiques**, acquises lors d'un apprentissage précoce et gourmand en temps, nécessitant un capital économique important de par le coût du matériel ou de l'apprentissage (sports dit socialement « fermés »).
- Du **mode de sociabilité (individuel ou collectif)** des logiques internes des pratiques ou des usages sociaux actuels permettant aux pratiquants d'utiliser leur capital culturel.

Le choix d'une pratique sportive est alors l'œuvre d'une médiation entre les logiques internes des pratiques, l'habitus corporel et les stratégies sportives. La relation entre position sociale et pratique sportive se construit par superposition des champs socioculturels des pratiquants pour chaque sport. Chaque champ décrit un « *noyau dur* » de pratiquants appartenant à un groupe social et une ou plusieurs « *cornes de dispersions* », en direction d'autres groupes sociaux. L'étude de l'espace des sports permet à C. Pociello de faire les trois constatations suivantes sur les différentes classes sociales.

Les groupes populaires, définis comme les « artisans du sport », exercent des professions relativement physiques, nécessitant la force et la résistance du corps à la matière et cherchent à exprimer ses caractéristiques dans les sports pratiqués. Il s'agit de sports « en force », à connotation plutôt masculine et à proximité corporelle, avec un investissement énergétique dominant tels que le football ou le rugby¹³⁰. Ils auront également tendance à choisir des sports dits « anciens », permettant d'exploiter leurs compétences corporelles rapidement et dont les prestiges sportifs sont facilement reconvertibles en capital économique ou en notoriété.

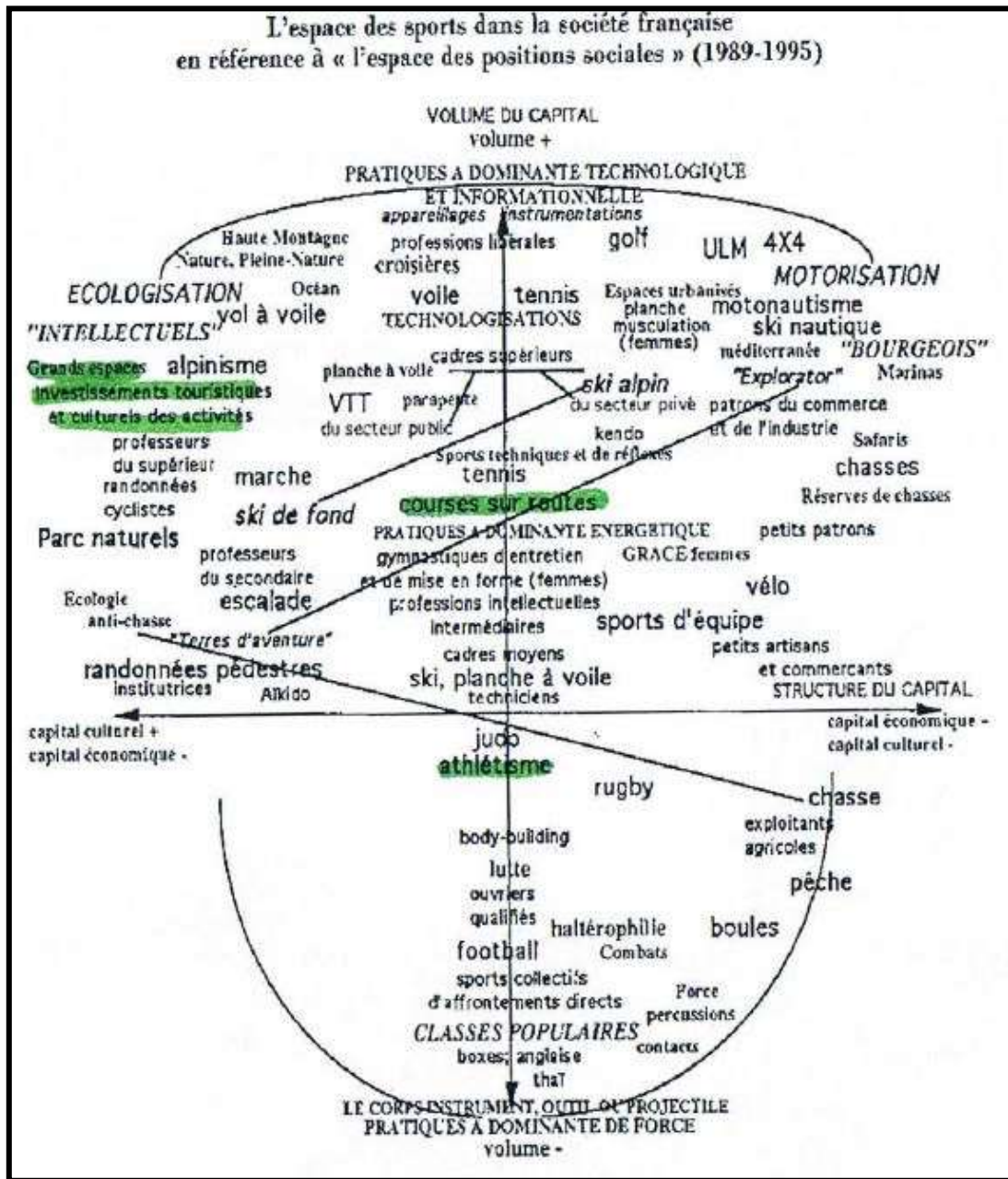
Les classes moyennes optent pour des pratiques bénéficiant d'une image prestigieuse dans la construction mentale des individus, ceci afin de bluffer quant à leur position sociale. **Les sous-groupes déclassés** cherchent un prestige associé aux pratiques relativement risquées et pratiquées dans les grands espaces.

Finalement, **les groupes les plus favorisés** veulent se différencier au travers de pratiques ayant une valeur de rareté et d'inaccessibilité économique, technique ou culturelle et optent pour des sports dits « nouveaux » ou « californiens ». Ces pratiquants ont tendance à choisir des sports plutôt

¹³⁰ C'est également le constat de P. Bourdieu, les classes d'individus issus des classes populaires s'orienteraient ainsi vers les sports d'équipe.

solitaires, avec une dénégation de l'adversaire et de la compétition et accordent une importance plus grande au plaisir et à la découverte, notamment aux vacances sportives¹³¹.

Figure 6 : L'espace des sports dans la société française d'après Christian Pociello, source : Pociello, C. (1995). « Les cultures sportives », PUF, Paris).



¹³¹ Boltanski, L. (1971). Les usages sociaux du corps. Les Annales, 1, pp. 205-233 ainsi que P. Bourdieu observent une volonté de distinction par le choix de pratiques telles que le tennis (nécessite un apprentissage long) ou l'équitation (relativement coûteuse).

7.3 Relation au corps et consommation médicale : L'approche de L. Boltanski¹³²

Le concept de consommation médicale approché par *L. Boltanski* dans le cadre des usages sociaux du corps est particulièrement intéressant pour notre compréhension de la composante médicale et paramédicale de la consommation. En effet, cette composante, incluse dans cette étude pour la pratique de la course à pied, n'est pas abordée par *Fabien Ohl* et *Bernard Michon* dans leur définition du prix de la pratique sportive. L'approche sociale voit la consommation médicale non comme un besoin primaire constant dans le temps et identique entre les groupes sociaux mais à mettre en relation avec l'habitus corporel développé par *Bourdieu*. Ainsi, il est possible d'envisager le point de vue qu'un même niveau de consommation médicale entre classes populaires et classes supérieures n'a pas la même signification, car le degré d'usure physique des individus est différent du fait de modes de vie et de professions distinctes.

En s'appuyant sur plusieurs études, *L. Boltanski* relève en premier lieu que la différence de consommation médicale n'est que faiblement liée au revenu. La différence principale entre les groupes sociaux se fait principalement par un degré d'usure physique différent selon un travail à connotation plutôt physique ou plutôt intellectuelle.

Voici les éléments de l'habitus corporel des classes populaires : la maladie est perçue comme un évènement fatal ne pouvant être influencée et n'est donc pas ancrée dans une prévision temporelle. Il en résulte que, dans leur pratique, les individus ne cherchent pas à prévenir la maladie. Ils connaissent les termes médicaux de base et ne sont pas en mesure de comprendre certaines explications faites par le médecin. En conséquence, un nouveau vocabulaire permettant d'exprimer une sensation corporelle de manière plus claire ne va pas être intégré. L'alimentation est caractérisée par des repas copieux et gras « tenant bien à l'estomac » et garant de la force physique (relation avec la théorie de *C. Pociello*). *P. Bourdieu* observe de manière similaire que les classes populaires possédant un faible volume de capital ont une préférence pour les aliments gras et nourrissants.

Voici les éléments de l'habitus corporel des classes supérieures : au contraire, pour les individus issus des classes supérieures, l'activité physique est plutôt individuelle et vise à maintenir l'individu en forme. La maladie peut être atténuée en adoptant une attitude préventive. L'alimentation est saine avec des plats légers et peu gras. Si l'on se rapproche de la consommation médicale, les individus ont une culture médicale développée et une richesse de vocabulaire leur permettant de reconnaître et d'exprimer leur problème, mais aussi de comprendre l'explication donnée par le

¹³² Boltanski, L. (1971), pp. 205-233.

médecin et d'intégrer ce nouveau vocabulaire. Le médecin fait également partie d'une classe sociale similaire, réduisant la distance culturelle avec ses patients.

Ainsi, au fur et à mesure que la hiérarchie sociale croît, les individus accordent plus d'importance aux sensations corporelles et ont un degré d'expression de leurs sensations plus élevé. A cela s'ajoute le fait que les sensations morbides ne sont pas perçues et ressenties de la même manière. Tout se passe comme si le travail physique induisait une résistance à son corps et que l'accroissement de la conscience de son corps est corrélé avec l'augmentation de la consommation médicale. *L. Boltanski* compare ainsi le corps à l'objet technique qui tous deux sont en mesure de placer l'individu dans la hiérarchie sociale.

8 Construction du modèle d'analyse et hypothèses

Ce chapitre présente les différentes hypothèses élaborées sur la base des deux modèles, descriptif et compréhensif, appuyé des constats de la partie exploratoire. Pour des raisons de place, les indicateurs et le développement des questions utilisés pour construire le guide d'entretien servant à récolter les informations à confronter aux présentes hypothèses sont détaillées dans l'annexe II.

8.1 Position sociale et modalités de pratique

Pour identifier les différentes modalités de pratiques, il convient préalablement de définir le profil du coureur, les modalités étant une segmentation du champ regroupant un noyau de pratiquants au profil identique. Ceci repose directement sur l'énoncé théorique de *P. Bourdieu* où les individus placés dans des conditions homogènes tendent à faire des choix similaires.

En se basant sur «*le système des sports*», précédemment présenté, et le développement de la course à pied observé dans la contextualisation, il est possible de différencier la pratique de la course à pied en deux pôles, que nous supposons retrouver parmi nos coureurs genevois. D'un côté une pratique dans un milieu naturel et vaste tel que la course en montagne ou le trail, et de l'autre côté la course sur route avec en environnement urbain et péri-urbain. En établissant le lien avec «*l'espace des sports*», il en ressort qu'à ses débuts la course à pied recrutait des pratiquants avec un capital élevé, caractéristique d'une pratique dite « libre » issue des sports californiens. Cependant, la dernière décennie a connue la popularisation de la course à pied au sein de toute les couches sociales et à vu se développer un mouvement de pratiquants vers les grands espaces naturels. Les courses populaires sont de ce fait devenues accessibles à tous, engendrant une recherche de différenciation ou d'éloignement du peloton chez une partie des coureurs. Comme nous l'avons observé dans les statistiques suisses, l'âge joue également un rôle important sur le rapport à la pratique en rapport à l'effet du temps sur le corps. Enfin, bien que le nombre de pratiquantes rejoigne celui des hommes, il reste néanmoins une différence représentée par l'organisation de courses exclusivement féminines nous menant à supposer que l'appropriation de la pratique est différente entre les deux sexes.

Après avoir identifié les différents profils de coureurs, il est possible de s'intéresser aux différentes modalités de pratique. En s'inspirant des catégories identifiées par *C. Pociello*¹³³ pour le canoë-kayak, nous posons les hypothèses ci-dessous. Bien entendu nous prenons en compte le fait que la course à

¹³³ Pociello, C. (1989), p. 4.

ped n'est, d'une part pas un sport technique, mais énergique et d'autre part, que la participation aux épreuves compétitives est ouverte à tous sans obligation d'être licencié.

Modalité douce : caractérisée par une pratique plus douce, un investissement culturel et touristique, une volonté de s'éloigner du peloton de coureurs populaires des villes et donc une dénégaration de la compétition dans le sens courir pour faire un temps. Le plaisir sensuel et la découverte est au centre de la pratique.

Profil :

- **Pratiquants plus âgés, ayant participé aux courses populaires avec des objectifs précis dans les années antérieures. Des coureurs avec une pratique se rapprochant de la marche ou de la randonnée.**
- **Pratiquants avec une position sociale élevée ou déclassée, dans une profession intellectuelle ou une position de cadre avec un capital important et une prédominance du capital culturel. La volonté est une distinction par la découverte et l'inaccessibilité économique. Une importance accordée à une alimentation saine et légère.**
- **Un rapport équilibré et des objectifs proches pour les femmes et les hommes.**

Modalité vitesse : caractérisée par l'objectif de participer aux courses populaires, de vouloir atteindre un ou plusieurs objectifs en se confrontant à d'autres coureurs. Il y a une volonté secondaire de vouloir se distinguer au sein de son entourage par le sport.

Profil :

- **Pratiquants jeunes ou avec peu d'ancienneté dans la pratique.**
- **Un volume de capital moins important représentant une position d'ouvrier ou d'employé ou une profession utilisant le corps. Une importance moindre à avoir une alimentation saine.**
- **Pratiquants accordant un rôle important au sport dans leur quotidien. Une représentation moins grande des femmes notamment par une situation professionnelle et familiale différente et une importance moins grande accordée à la vitesse.**

Modalité corporelle : caractérisée par une pratique régulière avec pour objectif premier la santé ou l'esthétique, participant aux courses populaires pour chercher le contact social plus que la vitesse.

Profil :

- **L'âge des pratiquants est plus dispersé avec une majorité de pratiquantes.**
- **Une position sociale élevée avec une prédominance du capital culturel.**

Nous supposons également que la position initiale du coureur donnée par la profession de ses parents et les sports qu'il a pratiqués dans sa jeunesse joue un rôle important dans le choix de la modalité et de la définition de la pratique.

8.2 Modalités de consommation

La seconde partie du modèle hypothétique concerne l'identification de modalités de consommation, qui, comme nous le supposons, sont influencées par la modalité de pratique et la position sociale du coureur. Le modèle descriptif montre effectivement que les variables contingentes¹³⁴ de la pratique et les variables socioculturelles¹³⁵ font office de lien logique entre la pratique et la manière de consommer.

¹³⁴ L'ancienneté dans la pratique, le volume, la modalité, le nombre de déplacement ou encore la distance entre le domicile et le lieu de pratique.

¹³⁵ Le niveau d'instruction, le lieu de résidence, le niveau de revenu du ménage, l'âge, le sexe et la profession.

II Ancrage théorique et méthodologique

La course à pied a pour caractéristique d'être une pratique sportive accessible à tous nécessitant globalement peu de dépenses. De la sorte, *F. Ohl et B. Michon* observent premièrement que les pratiques avec un faible coût global moyen ont une forte hétérogénéité des dépenses et deuxièmement que la corrélation entre dépense et revenu ne se vérifie pas constamment pour une pratique.

Nous supposons que les coureurs vont accorder plus ou moins d'importance aux différentes composantes de la consommation dans le but de se différencier et d'être en accord avec l'image qu'ils se font de la course à pied. Globalement si nous nous attendons à une relation corrélée entre dépenses et revenu, nous supposons que l'allocation des dépenses aux différentes composantes dépend plus fortement de la modalité de pratique que du revenu du coureur.

En adaptant les différentes composantes à la course à pied, nous supposons que l'influence des différentes variables explicatives varie en fonction des catégories. Nous constatons d'ores et déjà que l'importance n'est pas la même puisque les vêtements et les événements concernent l'ensemble des coureurs indépendamment du revenu, alors que le coaching et les consultations médicales dépendent principalement de l'habitus de classe.

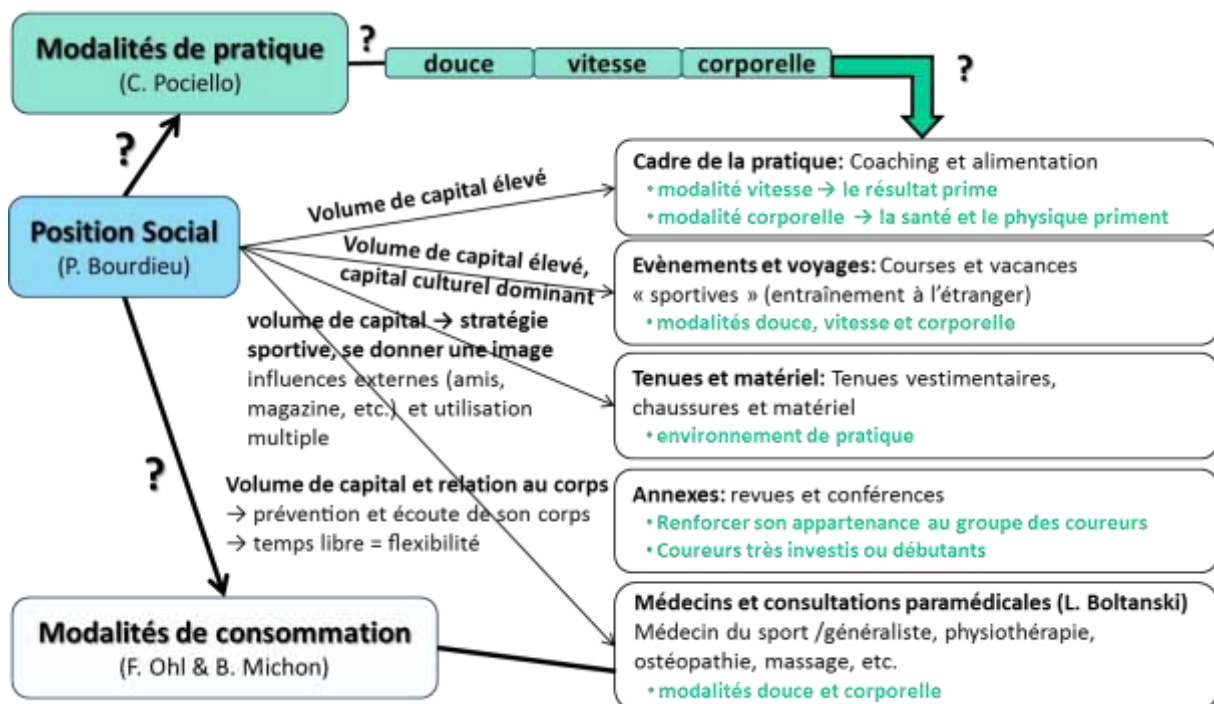


Figure 7 : Modèle hypothétique.

9 Méthodologie pour la récolte et l'analyse des données

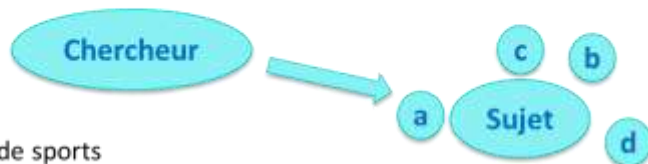
Le choix de la méthodologie et la planification de la récolte des données est une étape cruciale, car elle définit la manière de constituer l'échantillon, d'aborder les coureurs et en définitive le type et la qualité des données qui vont être produites. En somme, une fois que le choix a été arrêté, il est relativement ardu de changer de méthode en cours d'étude, si nous remarquons que celle-ci n'est pas adaptée à l'objet. Cette étape nécessite par conséquent une réflexion importante, afin d'être certain du choix opéré¹³⁶.

9.1 Choix de la méthode

Une large palette de méthodes est à disposition, avec la particularité de pouvoir récolter des informations plus ou moins précises et d'aborder les répondants de manières différentes. Ainsi, les coureurs peuvent être approchés au travers de trois angles présentés ci-dessous, qui se différencient principalement par la distance instaurée entre le chercheur et le répondant et par la typologie des données récoltées. Les avantages et les inconvénients sont listés pour chacune d'entre elles en fonction des informations recherchées dans le cadre de la présente étude.

L'observation directe

- Informations recueillies directement par le chercheur
- Pas d'implication des sujets
- Observation sur les lieux où les coureurs consomment et pratiquent:
 - Lieux publics et courses populaires
 - Villages sur les courses et magasins de sports



- Comportement sur le vif
- Données brutes = objectives et sincères



- Observation des consommations limitées : voyages, nutrition, coaching
- Coureur genevois = qui court à Genève (aucune influence du chercheur)
- Coureurs différents à chaque observation
- Données brutes = ne connaît pas la logique ou les motifs des pratiquants
- Beaucoup de coureurs sur les manifestations

¹³⁶ Quivy, R. & Van Campenhoudt, L., (2011). *Manuel de recherche en sciences sociales*, 4^{ème} édition, Dunod, Paris, pp. 166- 181 et Blanchet, A. & Gotman A. (2007). *L'enquête et ses méthodes : l'entretien*, 2^{ème} édition, Armand Colin, Paris.

L'observation indirecte

- Informations recueillies par le chercheur auprès des sujets
- Implication des sujets (contact direct)

L'enquête par questionnaire



L'analyse quantitative des données est basée sur la corrélation entre les différentes variables et l'occurrence statistique. Par conséquent, la méthode nécessite d'avoir un échantillon relativement grand pour avoir des résultats statistiquement pertinents.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">+ – Sélection des sujets possible– Pour apporter une confirmation des résultats post analyse | <ul style="list-style-type: none">– Nombre restreint de variables– Ne connaît pas les pratiques au préalable– Techniques d'échantillonnage pour la représentativité = nombre et profil des coureurs doivent être connus– Questions fermées– Durée d'administration courte– Manque « d'intimité » |
|---|---|

L'enquête par entretien



L'analyse qualitative est faite sur la base d'informations précises, recueillies sur un petit échantillon. Il s'agit d'une analyse compréhensive des pratiques et des représentations, d'une trajectoire de vie ou encore du sens donné à la pratique. La généralisation est faite par rapport à l'exemplarité des cas.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">+ – Contact exclusif et établissement d'un échange– Questions ouvertes et libres aboutissant à des informations détaillées– Analyse du sens que les coureurs donnent à leur pratique– Trajectoire de pratique– Sélection des sujets possible– Respecte le langage et la catégorie mentale du sujet– Choix du lieu d'entretien et de l'heure– Différent à chaque sujet | <ul style="list-style-type: none">– Influence des questions et des interventions du chercheur– Relation ou manière d'entrer en contact avec les coureurs– Influence du lieu et de l'horaire |
|--|---|

Afin de pouvoir répondre à la problématique, les informations obtenues quant aux comportements et aux modes de pensée des coureurs doivent pouvoir être précises et complètes, ce qui nécessite de passer du temps avec eux. En effet, l'intérêt n'est point la simple récolte d'opinions mais vise à comprendre le sens (la pensée construite) que les coureurs donnent à leur pratique et, en fonction de celui-ci, le rapport qu'ils entretiennent avec leurs consommations (les faits expérimentés). De plus, comme les thèmes abordés touchent la sphère privée des pratiquants, l'établissement préalable d'une relation de confiance est important. Par ces constats, le choix de l'observation indirecte paraît pertinent. Reste ensuite à confronter la méthode du questionnaire à celle de l'entretien. Le principal problème du questionnaire est qu'il nécessite, au préalable, de connaître les

logiques de pratique et les comportements des coureurs pour pouvoir les confronter à l'occurrence statistique, ce qui n'est pas le cas ici. De manière similaire, nous devrions pouvoir disposer de la liste complète des coureurs pour des raisons de représentativité, ce qui n'est encore une fois pas le cas. A cela s'ajoute le fait que la méthode du questionnaire se concentre sur un nombre restreint de variables, ce qui limiterait nos thèmes d'étude ou les rendrait superficiels. Par conséquent, les impératifs mentionnés ci-dessus pour une récolte de données valides et de qualité mènent à opter pour la méthode de ***l'observation indirecte***, en s'adressant aux coureurs pour obtenir l'information, et à choisir pour outil de récolte ***l'entretien*** au dépend du questionnaire. Les avantages de l'entretien sont notamment d'établir un contact direct avec les pratiquants, permettant ainsi d'apprécier leurs réactions directement associées à leurs paroles, d'obtenir des informations complètes, précises et plus intimes, en laissant le répondant s'exprimer librement. La méthode qualitative est aussi privilégiée car elle permet de prendre plus de temps pour chaque répondant, puisque l'échantillon est réduit. Dans notre situation, le questionnaire pourrait être judicieusement utilisé une fois les résultats connus, afin de confirmer ou non la cohérence du système interne construit suite aux entretiens. En définitive, l'outil quantitatif se base sur l'occurrence statistique et avance sur un terrain balisé alors que l'outil qualitatif vise à construire le sens que les acteurs donnent à leur pratique, les schèmes et les repères normatifs à partir desquels ils font leurs choix¹³⁷.

Les entretiens sont basés sur la semi-directivité, qui est un bon compromis entre un entretien directif plus proche du questionnaire, et un entretien totalement libre où l'enquêteur n'intervient que pour poser le thème général. Pour cela, l'enquêteur dispose d'une grille d'entretien contenant des questions préparées en fonction des informations désirées. Les questions peuvent ne pas suivre un ordre précis et sont adaptées à la manière dont le sujet structure ses réponses. Il arrive même que certaines d'entre elles prévues initialement ne soient pas abordées alors que d'autres non prévues peuvent survenir.

9.2 Conditions de validité des informations recueillies

Il est important de considérer toutes les variables susceptibles d'influencer les données produites et d'en être conscient lors de l'analyse. En effet, d'une part une perte d'objectivité due à l'intervention du répondant qui intervient dans la production de l'information est possible, et d'autre part, l'intervention du chercheur et l'outil de récolte choisi peuvent également introduire un biais. Ci-

¹³⁷ Blanchet, A. & Gotman A. (2007). *L'enquête et ses méthodes : l'entretien*, 2^{ème} édition, Armand Colin, Paris, p. 24.

II Ancrage théorique et méthodologique

dessous sont énoncés les points sensibles nécessitant une attention particulière afin de minimiser l'influence qu'ils ont sur les données produites.¹³⁸

L'environnement

Le choix du lieu proposé pour les entretiens aux coureurs, a été fait assez rapidement car il y avait relativement peu de possibilités. Premièrement, il y avait la nécessité de choisir un lieu sur Genève afin que les coureurs ne soient pas contraints de se déplacer jusqu'à Lausanne, ce qui aurait pu les faire renoncer à participer à l'étude. Deuxièmement, le lieu devait être disponible durant la période prévue et avec le moins de nuisance sonore possible, pour ne pas perturber le répondant et l'enregistrement. Un espace permettant d'accueillir les répondants en tout temps, sans dérangements externes, a été mis à disposition par un magasin spécialisé Running Planet Genève¹³⁹. Dans une situation optimale, la totalité des entretiens doivent se dérouler dans le même lieu, ceci afin que les répondants se trouvent dans un environnement identique. Cependant, une partie des entretiens a été fait à l'extérieur pour des raisons de facilité et de disponibilité. De ce fait, dans notre analyse, deux points importants ont été pris en compte concernant les conditions dans lesquelles se sont déroulés les entretiens:

- L'influence de la plage horaire de l'entretien : le matin, l'après-midi, en soirée, après le travail, le répondant avait-il l'air stressé ?
- La configuration de l'espace, le décor et sa signification sociale, la configuration des places (répondant et enquêteur) et la position physique adoptée par le répondant, les bruits en arrière fond ainsi que les interruptions durant l'entretien.

Le rapport répondant - enquêteur

Le rapport doit s'établir sur la base d'une position égale entre les deux personnes et sur une relation de confiance, pour que le répondant se sente libre d'exprimer ses avis et ses expériences. Il est important de préciser que l'enquêteur n'est pas là pour juger les opinions ou les comportements et qu'il n'y a pas de réponse juste ou fausse. Pour rassurer le répondant quant à l'enregistrement de l'entretien et l'utilisation des données, un *formulaire de consentement* (voir annexe III) a été élaboré et signé en deux exemplaires par les deux parties.

Il est également nécessaire de prendre en compte la manière dont les coureurs ont été contactés. En effet, si une tierce personne a convaincu un coureur de participer à l'enquête, celui-ci peut se sentir

¹³⁸ Blanchet, A. & Gotman A (2007), pp. 65-82.

¹³⁹ Le magasin specialise *Running Planet Genève*, Running Planet Genève (2013).

obligé de participer et pourrait tenir un discours différent de celui qu'il aurait eu en étant abordé de manière directe. Ce sujet est abordé dans la section consacrée à la préparation des entretiens.

Intervention de l'enquêteur durant l'entretien

L'entretien vise à laisser s'exprimer le répondant avant de l'interroger, l'enquêteur intervenant principalement pour faire un recentrage sur le sujet ou poser les questions que le répondant n'aura pas abordées. Pour cela, un guide d'entretien joue le rôle d'une carte permettant de vérifier que tous les thèmes ont bien été abordés et toutes les informations nécessaires récoltées. Les questions construites dans le guide ne doivent pas être abordées dans un ordre prédéfini, car chaque entretien sera différent et improvisé. En effet, la qualité de l'entretien dépend de la stratégie d'écoute, de l'intervention et de la capacité de l'enquêteur à traiter les informations en temps réel, en fonction du cadre d'hypothèses préétabli. Voici un résumé des différentes interventions possibles de l'enquêteur durant l'entretien¹⁴⁰ :

- *Les signes corporels* tels que hochements de tête, sourires, signes d'approbation ou interjection montrant l'intérêt et la compréhension de l'enquêteur vis-à-vis du répondant.
- *Demander des explications* : « qu'entendez-vous par ... ? », « que signifie... ? », etc.
- *Feindre la naïveté* : « je vois ce que vous voulez dire, mais j'aimerais être sûr de bien comprendre... ».
- *Les reformulations* en paraphrasant les dires du répondant pour l'encourager à détailler ses propos : « ainsi selon vous... », « vous pensez donc que... », etc.
- *Faire allusion aux attitudes du répondant* : « cela semble vous déplaire », « vous n'avez pas l'air satisfait », etc.
- *La contradiction* face au discours du répondant pour provoquer une réaction.

Il est enfin judicieux, si le temps le permet, de terminer l'entretien en glissant : « auriez-vous quelque remarque à ajouter ? », « y a-t-il autre chose que vous souhaiteriez aborder ? » ou « est-ce que vous avez dit tout ce qui vous semblait important ? ».

¹⁴⁰ Revillard, A. (2007-2008), « Initiation à l'investigation empirique: Support de TD », Licence 1^{ère} année sociologique politique, Université Paris 13, p. 20.

9.3 Constitution de l'échantillon

9.3.1 1^{ère} prise de contact

Dans notre cas, il n'existe point de liste recensant les coureurs genevois, comme ce serait le cas pour un sport pratiqué exclusivement au sein d'un club ou d'une association. De ce fait, nous avons opté pour la sélection de profils différents, en variant le plus possible les caractéristiques faciles à obtenir (sexe, âge, pratique, etc.). Dans ce but, la base d'enquête a été élaborée en diversifiant les canaux de contact permettant d'atteindre une large variété de pratiquants, regroupant ainsi différentes intensité de pratique, différents buts et divers environnement. Le contact avec les pratiquants s'est fait de la manière suivante :

- En date du dimanche 25 novembre 2012, lors du dernier entraînement collectif de la Course de l'Escalade se déroulant le samedi suivant. La récolte des contacts a été faite entre 8h30 et 10h30 au Parc des Bastions à Genève et consistait à approcher un coureur ou un groupe de coureurs, à présenter le projet et la méthode de l'entretien. Cet évènement a été choisi car un nombre conséquent de coureurs prennent part à la dernière grande course populaire genevoise de l'année, qui revêt en outre une symbolique importante. De plus, la variété des catégories permet de rencontrer des coureurs aux motivations et profils très différents.
- En date du 7 décembre 2012, lors du repas de fête clôturant une année d'entraînements et de courses relativement riche du groupe Perform¹⁴¹. Il s'agit du coach offrant ses services au sein du magasin spécialisé, dans lequel ont eu lieu les entretiens. Lors de cette soirée, le but était de présenter le projet et d'inviter les coureurs à prendre contact pour participer à l'étude. Dans ce cas, il était intéressant de pouvoir avoir des coureurs qui s'entraînent en groupe de manière hebdomadaire et qui ont recours au coaching.
- Présentation de l'étude, le mardi 5 février 2013, lors de la participation à l'entraînement de l'Athletic Club Avully¹⁴² afin de rencontrer les coureurs et d'établir un premier contact.
- Publication d'une invitation à participer à l'étude sur le site internet du premier club de Trail romand et genevois : Trailéman¹⁴³. Ceci dans le but d'entrer en contact avec des traileurs et traileuses.

Pour disposer d'un critère de différenciation supplémentaire, la date de naissance des coureurs leur a été demandée ou a été trouvée sur la base de données Datasport¹⁴⁴. L'échantillon a été ensuite établi en adoptant une méthode inductive, ce qui a consisté à s'entretenir successivement avec les coureurs, en variant les profils le plus possible, jusqu'à l'obtention d'un point de saturation où les entretiens n'apportent plus de nouvelles informations.

¹⁴¹ Perform (2013).

¹⁴² ACA (2013).

¹⁴³ Trailéman (2013).

¹⁴⁴ Datasport (2013).

9.3.2 2^{ème} prise de contact : fixation des rendez-vous

Les coureurs ont été contactés entre janvier et février 2013, en vue de convenir d'une date et d'une heure de rendez-vous pour le courant des mois de mars et avril, selon leurs disponibilités, afin d'être sûr qu'ils aient du temps à consacrer à l'entretien. Pour cela, un calendrier avec de larges disponibilités leur a été proposé¹⁴⁵. Il est important d'avoir une période relativement étendue pour ne pas surcharger le calendrier, c'est pourquoi un maximum de trois entretiens par jour a été fixé. En définitive, la moyenne était de 2 entretiens par jour, ce qui a permis de se concentrer de manière optimale sur les entretiens. A noter que les répondants n'ont pas eu de contrepartie financière ou matérielle pour les motiver à participer.

9.3.1 Caractéristiques sociologiques de l'échantillon

Une présentation préliminaire des variables descriptives permet un premier aperçu global de l'échantillon des coureurs rencontrés lors des entretiens avant de dresser un profil plus précis et complet dans la partie consacrée aux résultats.

L'échantillon se compose de 24 coureurs, dont 13 hommes et 11 femmes. Parmi ces 24 répondants, 14 sont mariés et 13 ont des enfants. Les professions se trouvent principalement dans le tertiaire avec majoritairement des positions de cadre et d'employé dans le secteur économique, informatique, de la santé ou l'enseignement. Les professions les plus appliquées se trouvent être électricien et technicien alors qu'il n'y a aucun artisan ni commerçant. Si l'on regarde l'échantillon par classe de revenu, les coureurs gagnant plus de 12'000 francs par mois se démarquent des deux autres catégories, puisque ce sont 5 hommes avec des caractéristiques identiques et une situation familiale et professionnelle stable. A l'inverse, la catégorie avec un revenu mensuel de moins de 8'000 francs regroupe les coureurs les plus jeunes ou les plus âgés, ainsi que les femmes travaillant à temps partiel.

Quant à l'âge des coureurs, 60% d'entre eux se situent entre 35 et 51 ans. Cependant, si 63% (7) des femmes ont commencé la course à pied après 35 ans, il faut descendre à 28 ans (9) pour arriver au même résultat chez les hommes; ainsi, les hommes ont une période sportive plus étendue que les femmes.

¹⁴⁵ Du mardi au vendredi sans limite horaire.

II Ancrage théorique et méthodologique

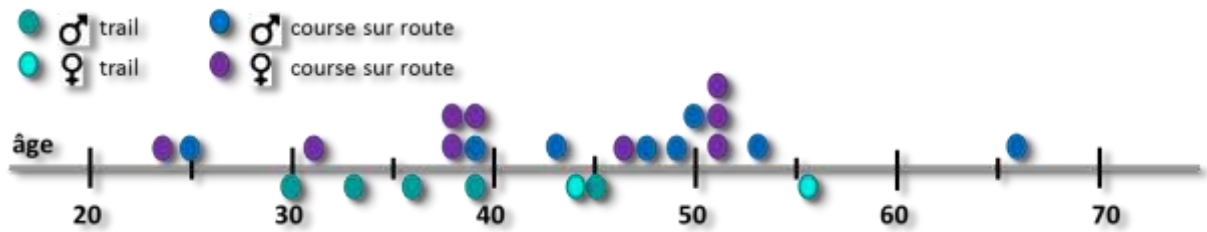


Figure 8 : Répartition par âge en fonction du sexe et du type de pratique.

Les coureurs sont principalement domiciliés dans la zone urbaine du canton. Effectivement, sur les 20 coureurs genevois, 13 habitent dans une commune urbaine et 7 en périphérie. Outre les genevois, 4 coureurs ont leur domicile hors du canton de Genève, 3 à la frontière française et 1 dans le canton de Vaud. Ces derniers ont été catégorisés en tant que coureurs genevois puisqu'ils travaillent à Genève et courent dans le canton au sein d'un club, d'un groupe ou lors de la pause de midi avec leurs collègues.

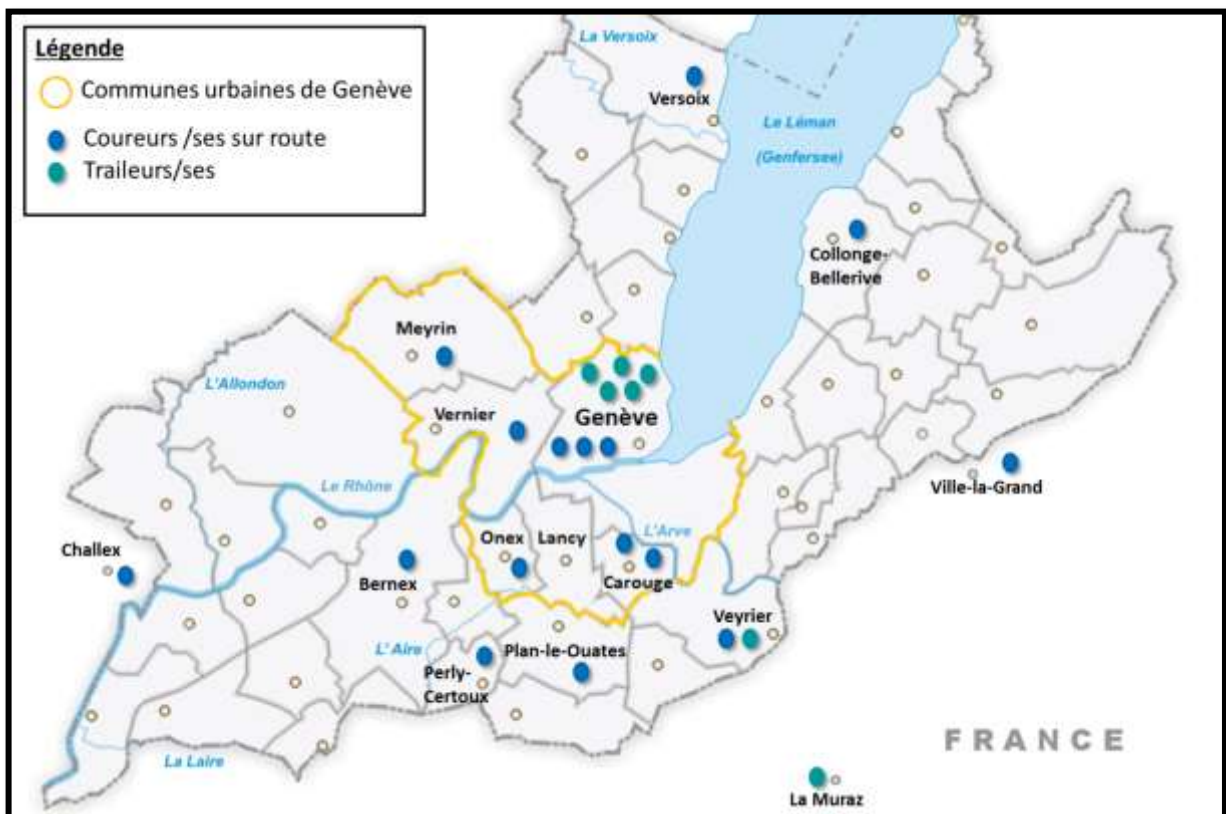


Figure 9 : Répartition en fonction du domicile. A noter qu'il existe un coureur venant de Genolier dans le canton de Vaud non représenté sur la carte.

En classant les coureurs en fonction de la discipline, il est d'ores et déjà possible de constater un déséquilibre au niveau de la répartition par sexe. En effet, le trail regroupe majoritairement des hommes alors que la course sur route est représentée à part égale par les deux sexes.

De manière générale, les traileurs pratiquent uniquement ce sport puisque les sorties à la montagne prennent beaucoup de temps. La majorité des coureurs, particulièrement masculins, pratique en complément le cyclisme sur route et la natation car ils participent également à des triathlons.

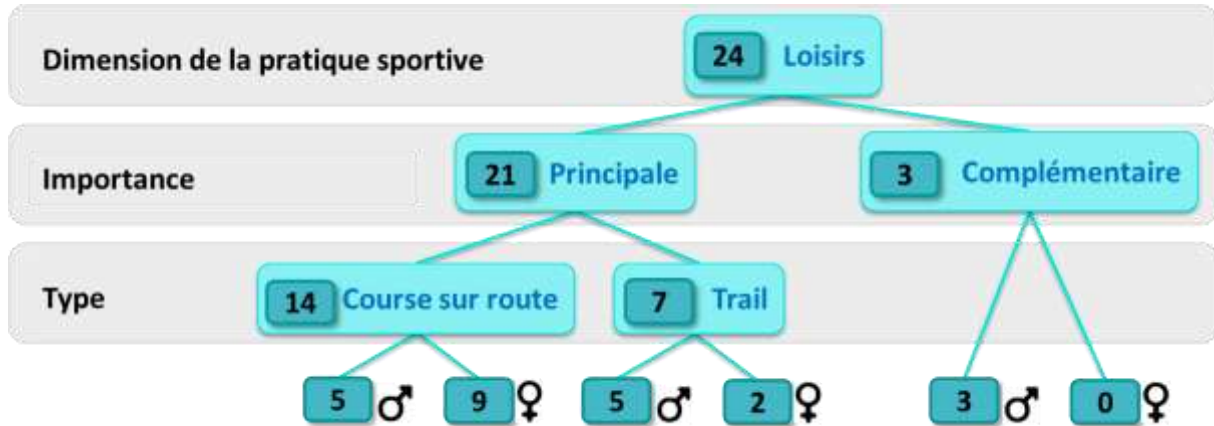


Figure 10 : Répartition selon l'importance, le type de pratique et le sexe.

9.3.2 Limites relatives à la constitution de l'échantillon

Alors qu'aucun problème n'est survenu une fois les entretiens fixés, la phase préalable concernant la sollicitation des coureurs a été plus laborieuse et a conduit à l'impossibilité de choisir, dans une moindre mesure, les profils des répondants/es. Malgré un premier contact précoce, au moment de fixer le calendrier des entretiens, bon nombre de coureurs n'ont pas répondu à la sollicitation ou pensaient qu'ils n'étaient pas assez « pro » dans la course à pied, et de ce fait pas intéressants. La contrainte a donc été l'obligation d'accepter tous les coureurs voulant bien participer à l'étude. Par la suite, et grâce au bouche-à-oreille, un intérêt grandissant des coureurs s'est fait ressentir par une augmentation des réponses positives à l'invitation pour les entretiens. Malheureusement, la période destinée aux entretiens touchait à sa fin. Il a été très frustrant de devoir refuser des coureurs potentiellement intéressants.

9.4 La méthode de l'entretien

9.4.1 Elaboration du guide d'entretien et plan de l'entretien

Partant des interrogations posées dans la problématique et du développement des différents modèles théoriques, un modèle hypothétique a été construit avant d'identifier les variables pour l'affirmer ou l'infirmier. A partir d'un arbre de réflexion *concept-dimension-indicateur*, différentes questions ont été développées et réparties en différents thèmes, puis formulées de manière

II Ancrage théorique et méthodologique

pertinente pour le répondant. Il fallait veiller à ce que l'articulation entre les thèmes soit naturelle et logique et à poser les questions les plus intrusives pour le répondant à la fin¹⁴⁶.

Chaque thème est introduit par une question générale, suivi d'une discussion constructive en intervenant en fonction des informations recherchées et des thèmes que le répondant n'aurait pas abordés. Les arbres de réflexion, les questions et le guide d'entretien complet peuvent être consultés dans l'annexe II. A noter qu'il s'agit du guide d'entretien final découlant des modifications successives détaillées lors de l'analyse méthodologique de chaque retranscription (voir Tome II).

La totalité des entretiens a été menée sur une durée approximative comprise entre 25 minutes et 1 heure 20 minutes, comme suit :

1. Etablissement du contact et mise en confiance du répondant avec une présentation de l'enquêteur et de l'étude.
2. Une clarification de la situation entre l'enquêteur et l'enquêté, en expliquant qu'il s'agit d'une démarche compréhensive et qu'il n'est pas question de juger si les réponses sont justes ou non. De ce fait, il a bien été précisé le besoin d'enregistrer l'entretien pour le retranscrire anonymement ensuite, les données étant effacées une fois la retranscription effectuée. En gage d'assurance pour le répondant, un *formulaire de consentement* a été signé en double exemplaire. Les coureurs ont sans exception accepté l'enregistrement, même si parfois ils n'étaient pas à l'aise avec cela.
3. Présentation des thèmes abordés :
 - **le passé** : le parcours sportif (sports pratiqués depuis l'enfance, entrée dans la course à pied et évolution de la pratique).
 - **le présent** : la pratique actuelle (fréquence, lieu, description, sociabilité, coaching et alimentation).
 - **La consommation** par rapport aux événements sportifs et aux voyages.
 - **La consommation** de textile et de matériel.
 - **La consommation** médicale et paramédicale.
4. Demander au répondant si un thème non abordé lui semble important pour sa pratique.
5. En guise de conclusion, des questions d'identification sociale : date de naissance complète, lieu d'habitat, statut civil et salaire.

¹⁴⁶ Revillard, A. (2007-2008).

9.4.2 L'environnement

En définitive, les 24 entretiens se sont déroulés dans 3 cadres spécifiques dont nous allons analyser les influences probables sur les répondants et, de ce fait sur les informations obtenues. Comme mentionné précédemment, le lieu de prédilection est l'espace au sein du magasin, les autres lieux ont donc été choisis pour des raisons de disponibilités ou de simplifications.

Espace au sein du magasin spécialisé

L'espace se situe au sous-sol du magasin spécialisé. Il s'agit d'une grande pièce sobre en bas de l'escalier menant au magasin. Cette pièce se trouve également dans le passage pour aller aux stocks et aux sanitaires. Au sein de la pièce se trouve un grand canapé, deux pouffes, une petite table basse et un tapis. Au sol, il y a un parquet et au mur différentes images relatives à la course à pied, mais dans son ensemble, cet espace est relativement sobre et accueillant. En arrière fond il y avait parfois de la musique avec un volume faible.

Neutralité par rapport au sujet traité ?

Espace ouvert et dérangements ?

Cadre professionnel

Bureau professionnel avec une table et des chaises devant le bureau du répondant.
Salle de conférence (8-10 places).

Propre bureau ou espace ouvert ?

Dérangements ?

Position du répondant ?

Espace public

Centres commerciaux (Balexert et Blandonnet).

« Intimité » ?

Dérangements ?

Globalement, il n'y a pas eu de dérangements durant les entretiens hormis quelques passages des vendeurs pour aller dans les stocks et les interruptions dans le cadre professionnel qui n'ont en rien perturbé l'entretien. Concernant l'espace au sein du magasin, comme la pièce se situe au sous-sol, ce qui se passe au magasin ne vient point déranger l'entretien. Il est vrai que l'on peut se poser la question de la neutralité du lieu choisi avec pour thème la consommation, mais cela n'a pas semblé influencer les répondants, qui pour la plupart ne connaissaient pas le magasin.

II Ancrage théorique et méthodologique

Le bureau professionnel était une bonne alternative puisque dans tous les cas, il s'agissait de bureaux « fermés », garantissant une certaine intimité et tranquillité, et que le répondant se trouve en confiance dans un lieu qu'il connaît et où il est en rapport de force. Quant au lieu public, qui représente un terrain neutre pour le répondant et l'enquêteur, l'absence d'influences négatives peut être attribuée au fait que les heures choisies étaient calmes et qu'il était donc possible de s'isoler. Bien entendu, il y a eu des entretiens où le répondant était un peu plus réservé que d'autres, mais cela se constate indépendamment du lieu choisi et est plutôt à mettre en relation avec sa personnalité. En conséquence, le lieu de l'entretien ne joue pas de rôle important lors de l'analyse et la décision a donc été de ne pas prendre en compte cette variable.

9.5 Le traitement des données qualitatives

Une fois les entretiens achevés, les informations recueillies et enregistrées doivent être préparées. Ceci d'une part pour les recoder et en faire sortir les idées principales, mais également afin d'utiliser le texte brut pour appuyer les constats et discuter les hypothèses. Le traitement des données a été réalisé au travers de trois étapes.

9.5.1 La retranscription : élaborer un corpus de données sous forme écrite

L'intégralité de chaque entretien doit être retranscrite, ce qui signifie qu'aucune sélection d'information ne doit être faite en cours de retranscription, car certains éléments écartés pourraient s'avérer utiles lors de l'analyse finale. Il s'agit aussi d'être objectif, en cherchant ensuite à donner du sens aux comportements ou représentations mentales d'un pratiquant, et pour cela il faut pouvoir se baser sur la totalité de ses dires. Les entretiens ont été retranscrits le plus tôt possible, directement après le rendez-vous si le temps le permettait, ou le jour d'après si cela n'était pas possible. Il a été compté entre 6 et 8 heures de travail par heure d'entretien. L'environnement et le déroulement de la séance ont été décrits pour chaque entretien.

Un des objectifs de ce travail étant un perfectionnement de la méthode pour mener des entretiens, une analyse méthodologique, quant au déroulement de l'entretien et aux questions posées, a été faite en conclusion de chaque retranscription. Ces remarques, présentes dans les premiers entretiens, ont surtout permis une adaptation du guide d'entretien durant la période des rencontres, en reformulant différemment certaines questions, en éliminant celles qui n'étaient pas satisfaisantes ou en les déplaçant dans un autre thème. La longueur des réponses est un bon indicateur de la

confiance accordée par le répondant¹⁴⁷. En effet, certains répondants allaient de manière naturelle dans les détails alors que d'autres restaient très succincts dans leur discours.

9.5.2 La grille d'analyse : mise en relation des informations

La grille d'analyse croisée a été construite en fonction des différents thèmes identifiés dans la construction des variables et le guide d'entretien. Comme les informations obtenues lors des entretiens sont relativement complètes et similaires, une grille commune à l'ensemble des entretiens a pu être élaborée. Les thèmes principaux sont découpés en thèmes secondaires avec pour objectif la séparation entre éléments factuels et éléments donnant du sens. Cette grille thématique par entretien offre la possibilité d'analyser les données en adoptant deux positions différentes. D'une part l'**analyse longitudinale** de chaque entretien a pour but d'identifier le profil du coureur, les expressions spécifiques utilisées et la manière dont il construit ses réponses par rapport à sa pratique et son statut social. D'autre part, l'**analyse transversale** permet de se concentrer sur un thème à la fois et ainsi de comparer les points de vues, le vocabulaire et les avis des coureurs en fonction de leur position sociale. L'avantage de la méthode est une analyse des entretiens en fonction d'une structure et d'éléments identiques et non sur la base de préjugés du chercheur. C'est aussi une condition de validité de pouvoir affirmer que les comparaisons ont été faites sur une base identique et objective.

Ainsi, dans un premier temps, chaque entretien a été relu plusieurs fois un à un afin d'en ressortir les éléments caractéristiques permettant de dresser les habitudes et le profil du coureur sur une page. Il faut toujours garder à l'esprit le fait que les entretiens peuvent ne pas toujours être cohérents dans leur intégralité. Ensuite, dans un second temps, pour chaque entretien et pour chaque thème, les mots clés les plus représentatifs ont été retenus, car le but n'est pas de classer les dix pages de retranscription dans des cases mais d'en extraire la substantifique moelle. Ainsi, pour construire une structure de pensée et d'action valide, l'art de l'analyse consiste à « *faire fermenter son matériau* »^{148, 149}.

¹⁴⁷ Revillard, A. (2007-2008), p. 20.

¹⁴⁸ Quivy, R. & Van Campenhoudt, L. (2011), p.201.

¹⁴⁹ La grille d'analyse utilisée pour les entretiens peut être consultée dans l'annexe II.

9.5.3 Comparaison et interprétation

Une fois la totalité des grilles d'analyse thématique remplies, chaque entretien s'est vu attribuer une couleur spécifique le différenciant des autres, ce qui a permis de découper les grilles par thème et de regrouper toutes les informations relatives à chacun des thèmes. Ainsi, pour l'analyse transversale, la méthodologie adoptée s'inspire de la méthode dite « brown paper», utilisée dans le cadre de



réflexions en groupe, qui consiste à collecter des idées individuelles sur des post-it permettant ensuite de les assembler de manière thématique. Dans le cas présent, les regroupements se font sur un tableau aimanté offrant ainsi une flexibilité dans la réflexion. En définitive, pour chaque thème ont été réalisés plusieurs regroupements afin d'en retirer les phénomènes évidents, d'une part propres à la course à pied et d'autre part mis en relief par les clivages sociologiques entre les pratiquants/es.

Figure 11 : La méthode « Brown paper ».

Les figures représentant les différents résultats résultant de cette réflexion sont présentées dans l'annexe III. Les phénomènes observés au travers des discours sont accompagnés de citations tirées des entretiens et encadrées, dans le but d'appuyer les constats. Les coureurs sont identifiés par leur âge et un nom fictif et accompagné du numéro d'entretien et de page d'où est tiré l'extrait du discours. Les entretiens mentionnés à la suite, sans numéro de page, font référence à un discours identique. Sur les figures, les coureurs sont représentés par des ronds de couleurs accompagnés du numéro de l'entretien, qui peut être consulté dans le Tome II. La logique d'analyse est construite sur l'ordre des trois questions de la problématique pour finalement confronter les résultats aux hypothèses préalablement posées. La finalité est la compréhension de notre variable dépendante « *les modalités de consommation des coureurs genevois* » en fonction des variables indépendantes relatives aux caractéristiques sociales et à la modalité de pratique. Par conséquent, dans un premier temps nous voyons dans quelle mesure les modalités de pratique des coureurs genevois peuvent être expliquées par les dites caractéristiques sociales (sexe, âge, situation familiale, catégorie socioprofessionnelle, position initiale, sports pratiqués dans l'enfance).

1. Position sociale et modalités de pratique de la course à pied

La première étape consiste en l'analyse des caractéristiques sociologiques des coureurs permettant de dresser une carte de leur position sociales :

- le sexe, l'âge, le statut civil, la catégorie socioprofessionnelle ainsi que l'alimentation quotidienne permettant de situer le coureur dans sa position actuelle.
- la profession des parents et l'activité sportive depuis l'enfance permettant de tracer l'évolution de la position sociale du coureur.

L'objectif est d'identifier des profils semblables au travers d'une ou plusieurs caractéristiques sociologiques. Plusieurs limites sont à observer dans l'établissement de cet espace social. Nous remarquons premièrement la classification des coureurs en fonction de leur revenu, d'après les classes des statistiques fédérales, n'est pas satisfaisante. En effet, d'une part notre échantillon est composé de revenu brut mensuel entre 5'400 francs et plus de 15'000 francs, avec plus de la moitié des coureurs gagnant plus de 8'000 francs. D'autre part, certains individus connaissaient uniquement le revenu du ménage, ce qui induit que les coureurs ne se retrouvent pas dans une position sociale et familiale similaires pour un même revenu. Il a notamment été difficile de traiter les professions des parents puisque les conditions salariales qui prévalaient auparavant ne sont pas comparables à ce qu'elles sont actuellement. Les profils ayant plusieurs caractéristiques sociodémographiques en commun ont une couleur similaire qui les identifiera tout au long des résultats.

La deuxième étape se concentre sur le thème de la pratique sportive, en effectuant une analyse transversale de chaque sous-thème, dans le but de tracer un contour des pratiques et de leur particularité :

- données contingentes sur la pratique et environnement de pratique, sports pratiqués en parallèle
- objectifs, organisation temporelle et sociale de la pratique, perception de sa pratique

L'objectif est de pouvoir tracer un espace des modalités de pratique aboutissant à des profils de coureurs semblables et à des typologies de pratique spécifique qui sont en mesure d'expliquer les modalités de consommation des coureurs genevois. Pour aider à identifier les profils, une liste d'occurrence de mots pour chaque entretien a été effectuée en prenant comme critères les mots de plus de 4 lettres apparaissant minimum 10 fois, ce qui correspond à une moyenne d'une apparition par page. Seuls les noms propres pertinents sont conservés, ces derniers sont d'ailleurs listés dans l'annexe III¹⁵⁰.

¹⁵⁰ Logiciel utilisé: Hermetic Word Frequency Counter Advanced Version 14.91t.

2. Que consomment-ils et comment ?

En adoptant toujours la même méthodologie, l'analyse est structurée en prenant chaque composante de la consommation séparément (*alimentation, coaching, évènements et voyages, textile et matériel, consommations médicales et paramédicales, consommations annexes : revues et conférences et importance de la sociabilité sportive*) et en observant pour chacune d'entre elles les phénomènes caractérisant la pratique. Puis l'existence de clivages sociologiques différenciant le comportement de consommation des coureurs. Suite à la lecture des entretiens, il a été décidé de consacrer un thème à l'implication que revêt le degré de socialisation dans la course à pied sur les différentes consommations.

3. Comprendre la consommation en fonction de la pratique et de la position sociale des coureurs

Une fois les composantes de la consommation étudiées une à une, il est temps de les regrouper afin de dresser les modalités de consommation. Ceci nous permet ensuite de les mettre en relation avec les variables indépendantes que sont les modalités de pratiques et les variables sociologiques, afin de comprendre ce qui influence la consommation des coureurs. Comme les figures des modalités de pratique et des modalités de consommation sont élaborées sur une base similaire, il est facile de voir la concordance entre pratique sportive et consommation.

4. Confrontation des résultats aux hypothèses

L'analyse du contenu des entretiens doit aboutir à une comparaison entre résultats et hypothèses, à expliquer les écarts entre ce qui était attendu et ce que disent les données. Le but est ensuite de redéfinir les hypothèses afin d'arriver à en déduire des relations sensées et causales, dans l'objectif d'en faire une conclusion. Il faut donc faire parler le texte et non le résumer et cela se fait en ayant toujours un regard en arrière sur les hypothèses préalablement établies.

III. Résultats

Il s'agit dans un premier temps d'aborder la présentation des résultats mais sans établir une référence avec les hypothèses énoncées précédemment. Le premier point est consacré à l'espace des positions sociales de nos coureurs et précisément leur position actuelle mais également leur position initiale afin de pouvoir apprécier leur évolution au sein de l'espace. Ceci permet ensuite, à l'aide des informations relatives à la pratique, de comprendre les différentes modalités de pratique des coureurs genevois. Par la suite, chaque composante de la consommation est analysée individuellement, ce qui permet ensuite de dresser les modalités de consommation et finalement de les mettre en relation avec les modalités de pratique et les variables sociologiques.

10 Position sociale

L'échantillon est composé uniquement de profession du tertiaire à capital culturel dominant et d'aucun emploi dans le secteur de l'industrie ou du commerce. L'étendue des revenus est de 5'400 francs à plus de 15'000 francs avec la particularité d'avoir 75% des coureurs avec un salaire supérieur au revenu genevois médian qui était de 6'775 francs en 2010. En comparaison, le revenu médian pour l'ensemble de la Suisse était de 5'928 francs en 2010¹⁵¹. La figure 12 de la page suivante présente la position sociale des individus en fonction du volume et de la composition de leur capital. Les pratiques sportives en italiques font référence aux activités que les individus pratiquent en parallèle de la course à pied. Un groupe de 6 individus (entretiens n°7/n°8/n°10/n°17/n°23/n°24) se dissocient clairement par leur profil identique alors que pour les autres classes les différences ne sont pas aussi évidentes. Il s'agit de 6 pères de famille de plus de 39 ans avec une position de cadre supérieur.

Au niveau de l'alimentation, aucune spécificité autre qu'une préoccupation générale à manger de manière équilibrée n'est décelée. Aucun coureur ne suit un régime spécifique dans le cadre de son alimentation quotidienne, bien que trois d'entre eux, jouissant d'une position de cadre (entretiens n°8/n°23/n°24), se démarquent par une préoccupation quant à leur poids. Il s'agit d'individus ayant perdu du poids suite à l'activité sportive et ayant peur d'en reprendre. Chez les femmes cette préoccupation pour le poids concerne les coureuses de plus de 50 ans, en couple et sans enfant.

¹⁵¹ Statistiques Genève (mars 2012).

III Résultats

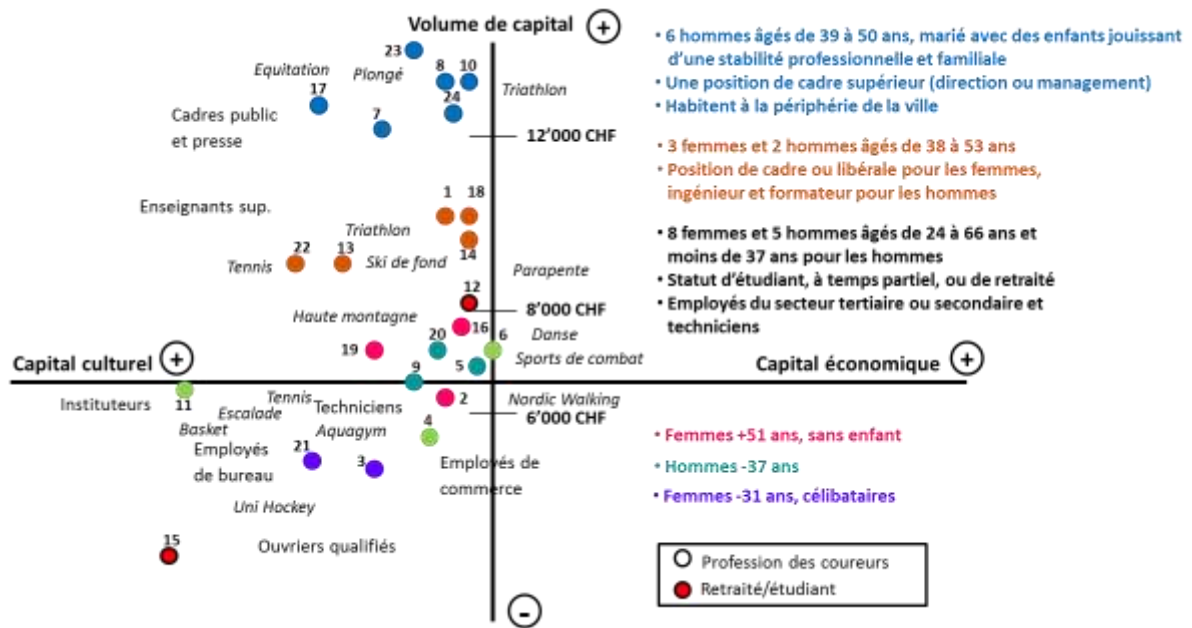


Figure 12 : Espace des positions sociales des coureurs genevois en référence à l'espace des positions sociales de Bourdieu.

La position initiale des coureurs a également été dressée en prenant en compte uniquement la profession du père, puisque la majorité des mères n'exerce pas de profession. La figure permet de distinguer deux pôles : d'une part les professions dites libérales et les cadres supérieurs et d'autre part les employés, ouvriers ou artisans. Il n'y a pas de professions intermédiaires telles que nous l'observons pour nos coureurs. A noter que les pères ayant une position professionnelle supérieure à leur enfant concernent essentiellement les femmes (6 femmes pour 1 homme).

Hormis deux répondants ayant commencé le sport dans la vingtaine (entretiens n°8/n°23), tous ont eu une enfance et une adolescence sportive. Les sports d'hiver, pratiqués par tous, arrivent en tête suivis des sports d'équipe tels que le basket, le handball ou le football, en particulier pour 7 hommes. Les coureurs gagnant moins de 9'000 francs par mois, principalement les femmes, ont en majeure partie pratiqué l'athlétisme et la gymnastique. A noter que 2 coureurs, un gagnant plus de 12'000 et un autre moins de 9'000 francs par mois, ont un profil identique en termes de pratique sportive, ayant tous deux pratiqué du judo, des arts martiaux et des sports de combat. (*Annexe III, chapitre III.a pour les figures*).

11 Profils sportifs

Au préalable, nous tenons à préciser qu'il existe un champ où tous les coureurs se retrouvent quel que soit leur modalité de pratique. En effet, tous les répondants sans exception utilisent majoritairement le mot « *courir* » et « *course* » dans leur discours. Les modalités de pratique se distinguent au nombre de quatre avec, d'une part une force de différenciation liée à l'environnement de pratique et au sens donné à sa pratique, et d'autre part une différenciation liée à l'âge des coureurs influençant indirectement l'ancienneté dans la pratique. En empruntant les termes de *J. Corneloup*¹⁵² en référence aux espaces de pratique, nous retrouvons un espace *indoor*, en ville de Genève, sur la rade ou le stade (au centre sportif du Bout-du-Monde), un espace *around-door* en campagne et en milieu périurbain (les bois de Jussy et de Versoix, les bords de l'Arve et du Rhône ainsi que les communes en périphérie de Genève) et enfin un espace *outdoor* hors des sentiers balisés dans un milieu naturel, non aménagé tels le Salève, le Jura et la Haute Savoie. L'espace au sein duquel évolue le coureur dépend surtout de l'environnement induit par le type de la pratique mais également du domicile. (*Annexe III, chapitre III.b*).

11.1 Intensité de pratique et sociabilité

La première différenciation entre les coureurs est l'existence d'une sociabilité formelle au sein d'un club ou d'un groupe de course. Parmi les coureurs s'entraînant de manière individuelle la plupart du temps ou avec des amis, se trouve un pôle de coureurs avoisinant la cinquantaine (entretiens n°1/n°4/n°23) pratiquant un autre sport en parallèle et consacrant une période annuelle à la course à pied. L'autre pôle regroupe les coureurs âgés de moins de 30 ans (entretiens n°3/n°15/n°21) avec 1 à 2 sorties par semaine, célibataires, sans enfants et ayant un revenu inférieur à 6'000 francs par mois. Ces derniers s'entraînant seuls, pratiquant un sport en parallèle, sans sociabilité dans la course à pied et participant à des courses populaires entre 5 et 10 kilomètres se regroupent sous la modalité des « **Compét'eurs** » (entretiens n°3/n°4/n°6/n°15/n°21). Le côté compétition fait référence à une volonté d'évoluer dans la pratique en augmentant la fréquence et la distance de course; ils mentionnent d'ailleurs clairement l'objectif d'améliorer leur chrono d'une année à l'autre. Le côté coureur fait référence au fait que leur discours et leurs objectifs rejoignent ceux du groupe des marathonien, qu'ils franchiront peut-être un jour, axé sur le « temps » et le fait de se mesurer à d'autres coureurs. Trois jeunes coureurs (entretiens n°15/n°14/n°20) ayant commencé depuis moins d'une année, ayant pratiqué ou pratiquant un sport d'équipe, n'aiment pas courir sur une distance excédant 10 km.

¹⁵² Corneloup, J. (2005). « La place du marché dans le fonctionnement des loisirs sportifs de nature », *Téoros*, mis en ligne le 01 octobre 2011.

III Résultats

La sociabilité va de pair avec une pratique régulière et investie dans le sens où la course à pied est le sport principal. Ainsi plus les coureurs sont investis, plus la sociabilité est grande, l'âge joue également un rôle important dans la recherche de contact social pour les coureurs approchant la quarantaine. Quatre coureurs ont débuté la course à pied grâce à leurs collègues de travail (entretiens n°6/n°8/n°9/n°10). Le degré d'investissement, représenté par le nombre d'heures hebdomadaires consacrées à la course, a une influence notable sur la manière de pratiquer. Alors que les coureurs consacrant moins de 2 heures par semaine sortent proche de chez eux, ne suivent pas de plan défini et organisent leurs sorties en fonction de la météo et de l'envie, il n'en est pas de même pour les coureurs pratiquant plus de 6 heures par semaine. Même si ces derniers disent ne pas suivre un plan spécifique, ils tiennent des notes sur leurs sorties et leur discours fait état de l'existence d'entraînements structurés en référence au vocabulaire utilisé : sorties longues, fractionnés et entraînements à des vitesses différentes. Pour Hubert, 43 ans et Robert, 48 ans et cycliste (entretiens n°8/n°23), le sport est une nécessité quotidienne puisqu'ils s'entraînent tous deux soit au fitness ou à la maison sur un home trainer lorsque le temps leur manque ou que la météo ne leur permet point de sortir. Ces deux individus ont les revenus les plus élevés de notre échantillon et ont commencé le sport dans la vingtaine. Ils sont aussi conscients que leur manière de s'entraîner et de s'alimenter n'est pas adéquate et ne veulent pas s'imposer de plan dans leur loisir, justifiant cela par de nombreuses contraintes professionnelles et une pratique pour le plaisir. De plus, comme c'est le cas pour notre coureur élaborant ses propres plans d'entraînements (n°24), ce sont des événements extérieurs à leur propre décision, tels que la famille ou les blessures, qui les obligent à faire une pause.

Hubert, 43 ans : « (...) chaque fois que j'arrive à m'échapper ben je cours (...) donc je me suis dit autant profiter de cette occasion plutôt que de rater une fois (...) Bon il y a eu des moments où là j'étais en état de sur-fatigue et j'ai fait des pauses et j'en avais besoin, mais j'ai dû me forcer, parce que j'ai toujours envie de courir ». **Robert, 48 ans** : « (...) C'est plus parce que sinon ce serait casus divorcus c'est plus pendant les vacances (rires)... mon épouse me dit : bon tu nous as assez... voilà tu fais un break (...) Et puis c'est vrai que je pense que les endorphines font effet et puis c'est vrai qu'il y a une forme de manque, donc j'ai mauvaise conscience quand je ne me suis pas entraîné ». Entretiens n°8, p.3 /n°23, p.4/n°24.

Ces trois coureurs et Aude, 51 ans (n°16), font référence à plusieurs reprises à leur poids. Marc, Hubert et Henri ont perdu du poids suite à la pratique du sport et ne veulent pas en reprendre, tandis qu'Aude a arrêté la cigarette : « Oui, c'est une obsession pour ne pas prendre du poids (rires)... voilà. ». Cette préoccupation du poids est confirmée par le fait de se peser tous les jours ou la description de comportements alimentaires particuliers (entretien n°16, pp.2-4/n°24, p.5/n°23, p.4/n°8).

11.2 Traileurs et marathoniens

Au sein de ce champ, se retrouve dans le discours des coureurs deux pôles bien distincts pour nommer leur pratique : les coureurs utilisant le mot « *trail* » et les coureurs dont le mot « *marathon* » revient fréquemment. Cependant, malgré des forces de différenciation observables, telles la volonté de ne pas suivre un plan d'entraînement, d'accorder moins d'importance au temps, d'éviter le bitume ou encore une philosophie différente, il n'est en aucun cas question de mépris dans les discours. En effet, des marathoniens ont couru des trails et certains traileurs participent à des courses sur route et fréquentent des clubs de course sur route. Que ce soit du côté des coureurs ou des traileurs, leurs discours font référence aux différences entre les deux pratiques. Il est toutefois difficile de savoir dans quelle mesure ils sont influencés par la société de consommation qui tant à renforcer cette impression de deux mondes totalement différents.

Norbert, 33 ans : « (...) je fais cela pour l'apprentissage de soi-même, parce que c'est une discipline qui te pousse dans des retranchements que les seules personnes qui peuvent le comprendre sont ceux qui le pratiquent ». **Carole, 56 ans** : « Mais bon ! moi je me suis inscrite parce qu'on s'est dit : woua un club de trail, enfin des gens avec qui on peut discuter de ce que l'on aime, des gens qui savent ce dont vous parlez quand vous parlez de *Dawa Sherpa*, de *Julien Chorier*, des trails, ils savent de quoi on parle tandis que les Gobe-Bitume eux *c'est bitume* ». **Aude, 51 ans** : « (...) puis c'est un peu obsessionnel mon histoire de moins de 2 heures (en riant, ndlr : au semi-marathon)... donc je me dis que la montagne je peux peut-être un peu lâcher prise (...) Et puis j'ai un peu du mal à lâcher les objectifs, un *lâcher prise* difficile alors du coup c'est comme cela que la montagne, je pense je vais être dans *un autre environnement*, c'est un autre esprit, on est *moins sur la montre*, donc je vais tenter et on verra ». **Hubert, 43 ans** : « Aujourd'hui je cherche un peu des performances, j'aimerais bien réussir à battre mes performances mais je pense que j'arriverais bientôt en haut de la courbe et quand je serais un petit peu en haut (...) peut-être que je m'orienterais plutôt vers des *sports plus relax* et qui me donneront plus de plaisir, comme le trail surtout ». Entretiens n°9, p.1/n°19, p.9/n°16, p.2/n°8, p.3.

Ainsi les « **Traileurs** » (entretiens n°5/n°7/n°9/n°13/n°19) ont un discours spécifique et un vocabulaire ayant trait à la nature (montagne, fleur, évasion, etc.) et à la randonnée (marche, parler, observer, etc.). Du reste, pour eux le mental est plus important que le physique dans cette modalité. Les trois traileurs qui ne sont jamais passés par une phase de course à pied ont un discours très prononcé en référence à la nature avec la volonté d'éviter le bitume et une aversion pour la course en espace clos, sur un tapis en fitness par exemple (entretiens n°7/n°9/n°19).

Marc, 36 ans : « (...) les courses sur route c'est vrai que le problème c'est que très rapidement c'est des parcours qui sont tout le temps chaque année *les mêmes*, tu as des *temps de référence*, tu es toujours en train de vouloir de comparer (...) puis même quand tu as fait 10 fois la Transonésienne, le machin... tu n'as plus tellement de motivation à t'entraîner comme un con pour cela je ne trouve pas très bien. En trail il y a quand même une *dimension un peu différente* je trouve... déjà les *efforts sont plus longs* mais c'est différent, tu n'es *pas sans arrêt au taquet*... c'est ça qui est bien, tu n'es pas tout le temps en souffrance, puis tu as le *paysage*, tu peux parler pendant la compétition ça c'est aussi quelque chose que sur une course petite, pratiquement pas c'est rare que tu t'amuses à parler (...) ».

Henri, 45 ans : « (...) le trail, moi le plaisir c'est de *m'arrêter* parce que l'endroit est beau et de prendre une photo, c'est de voir des bénévoles sympa et de discuter avec eux, voilà ça fait aussi parti du plaisir que j'ai dans un trail ou discuter avec les autres concurrents *puisque on ne court pas, on marche quand même* je pense 80% du temps, donc c'est une autre philosophie », ce qui est confirmé par **Carole, 56 ans**, qui aime également s'arrêter pour regarder les fleurs et le paysages. Entretiens n°5, p.4/n°7, p.6/n°19, p.3/n°9 et n°13.

Trois traileurs, âgés de moins de 45 ans, sont caractérisés par le fait qu'en moins de 3 ans de pratique, ils courent sur des distances supérieures à 50 kilomètres. Le même comportement se retrouve chez « les anciens » à leur début à l'image de Carole, 56 ans (n°19) qui a commencé par la « Diagonale des Fous » à la Réunion sur un défi. De manière générale, les traileurs et traileuses courant plus de 5 heures par semaine, ont un volume de pratique hebdomadaire plus conséquent que les coureurs. En semaine, l'entraînement demeure similaire aux coureurs sur route, dans un environnement « around-door » avec une durée plus réduite. La grande différence se situe au niveau des longues sorties en « outdoor » le weekend dépassant plusieurs heures. En général, la durée excède 2 heures alors que pour les coureurs il s'agit de la durée maximale. La durée de ces sorties joue un rôle dans une recherche plus grande de sociabilité pour courir en groupe. Le Graal des traileurs, les courses de l'UTMB, joue un rôle important dans leur pratique puisque le fait de devoir récolter des points revient de manière constante dans les discours. La pratique sportive passée à une forte influence sur le choix de cette modalité avec d'une part des coureurs ayant pratiqué un sport à haut niveau et opérant un changement suite à des blessures ou un ennui (entretiens n°5/n°7/n°13/n°14/n°20), et d'autre part des sportifs ayant depuis leur jeunesse, et encore aujourd'hui, pratiqué des sports de plein air en montagne tels que l'alpinisme, la randonnée ou le ski de randonnée (entretiens n°9/n°19). Notons encore que 5 traileurs, principalement les hommes de moins de 40 ans, n'ont pas d'enfants ou sont célibataires. Le début en trail ne se fait jamais seul mais dans le cadre d'un club, en couple ou entraîné par un ami.

Dans le discours des « **Marathoniens** » (entretiens n°5/n°7/n°13/n°14/n°20), le fait d'avoir fait ou de courir des marathons représente un passage important notamment avec un côté sentimental très présent et une grande fierté à parler de leur 1^{er} marathon. Leur discours est essentiellement concentré sur le marathon et les implications nécessaires sur la vie quotidienne pour atteindre cette distance mythique. L'entraînement, l'alimentation des mois précédents l'épreuve et le poids revêt une place importante. De même, les personnes qui ont partagé avec eux la course ont une grande importance, ce qui montre que cette épreuve ne représente pas uniquement un objectif individuel. Nous retrouvons parmi ces marathoniens, des coureurs pratiquant plusieurs sports d'endurance tels que le triathlon ou le cyclisme (entretiens n°8/n°10/n°22/n°24) avec une moyenne de 4 sorties

par semaine de minimum 1 heure. Ce sont majoritairement des hommes de plus de 38 ans avec un revenu supérieur à 9'000 francs.

11.3 Influence des variables sociologiques indépendantes

Coureurs et coureuses ou simplement coureurs ?

Globalement la différence entre hommes et femmes n'est pas aussi marquée que ce que les préjugés laissent penser. Toutefois, les hommes ont tendance à se fixer un ou plusieurs objectifs précis dans l'année alors que les coureuses sont plus vastes en citant par exemple vouloir faire un semi ou augmenter la distance. De manière générale, la durée hebdomadaire de course est plus grande pour les hommes, et cela indépendamment du fait d'avoir une famille, mais plutôt parce qu'ils pratiquent en parallèle des sports gourmands en temps comme le triathlon ou le cyclisme. Les coureurs ont également été sportifs depuis toujours et la course à pied s'inscrit dans une continuité sportive alors que la reprise chez les femmes est plutôt liée à un événement spécifique (entretiens n°1/n°2/n°4/n°16/n°18/n°11). Les pères, entre 33 et 45 ans, mettent un point d'honneur sur le fait que les entraînements et les courses doivent avoir le moins d'impact possible sur la famille, et planifient leurs sorties en fonction de celle-ci. Il est vrai que dans notre échantillon, nous retrouvons uniquement deux coureuses avec des enfants : pour Angelina, 38 ans (n°11) qui a des horaires professionnels souples, la famille n'est pas un obstacle, alors que pour Cécile, 47 ans (n°3) c'est principalement ce qui l'empêche de faire plus de sport.

Norbert, 33 ans : «(...) j'ai réussi en fait à caler tous mes plannings d'entraînement, à gérer ma vie sans vraiment impacter ma famille et ça c'est vraiment une ligne de conduite que je tiens à garder parce que je n'ai pas fait 2 enfants pour ne jamais les voir, j'ai envie de rentrer chez moi à 6 heures, de pouvoir profiter d'eux, sans me dire mais il faut que j'aie m'entraîner. (...) Je pars à 6 heures le matin le samedi et donc si je m'entraîne 4 heures, je suis de retour à 10 heures, les enfants se lèvent en général vers 8 heures 30, j'impacte d'1h30 mon temps sur le weekend, je trouve que ce n'est pas énorme ». Entretiens n°9, p.9/n°7/n°8/n°24).

Si nous retrouvons les hommes majoritairement sur les longues distances et le marathon, les femmes se caractérisent par une pratique à connotation « **Epicurienne** ». Les six coureuses concernées ont débuté dans la trentaine, suite à la maternité (entretiens n°1/n°11), à la rencontre de leur conjoint également coureur (entretiens n°2/n°19) ou à l'arrêt de la cigarette (entretiens n°16/n°19). Leur objectif n'est pas de faire un marathon, d'ailleurs Angelina, 38 ans (n°11) l'a fait uniquement car il s'agissait d'un projet entre copines et Amélie (n°2) a fait New York pour ses 45 ans et Berlin pour ses 50 ans. Le mot « plaisir » revient de manière plus fréquente dans leur discours exprimé avec les notions de « ne pas se faire mal », « partager » ou « être en groupe » à l'exemple de Carole, 56 ans (n°19) et Amélie, 51 ans (n°2) qui font partie de plusieurs clubs. Nous remarquons également que ces femmes ont soit

III Résultats

un rapport avec le domaine médical de par leur profession ou celles de leurs parents (entretiens n°2 est assistante en pharmacie/n°18 et n°16 ont des parents médecins) ou avec la nature (n°19 est biologiste et n°1 a des parents agriculteurs).

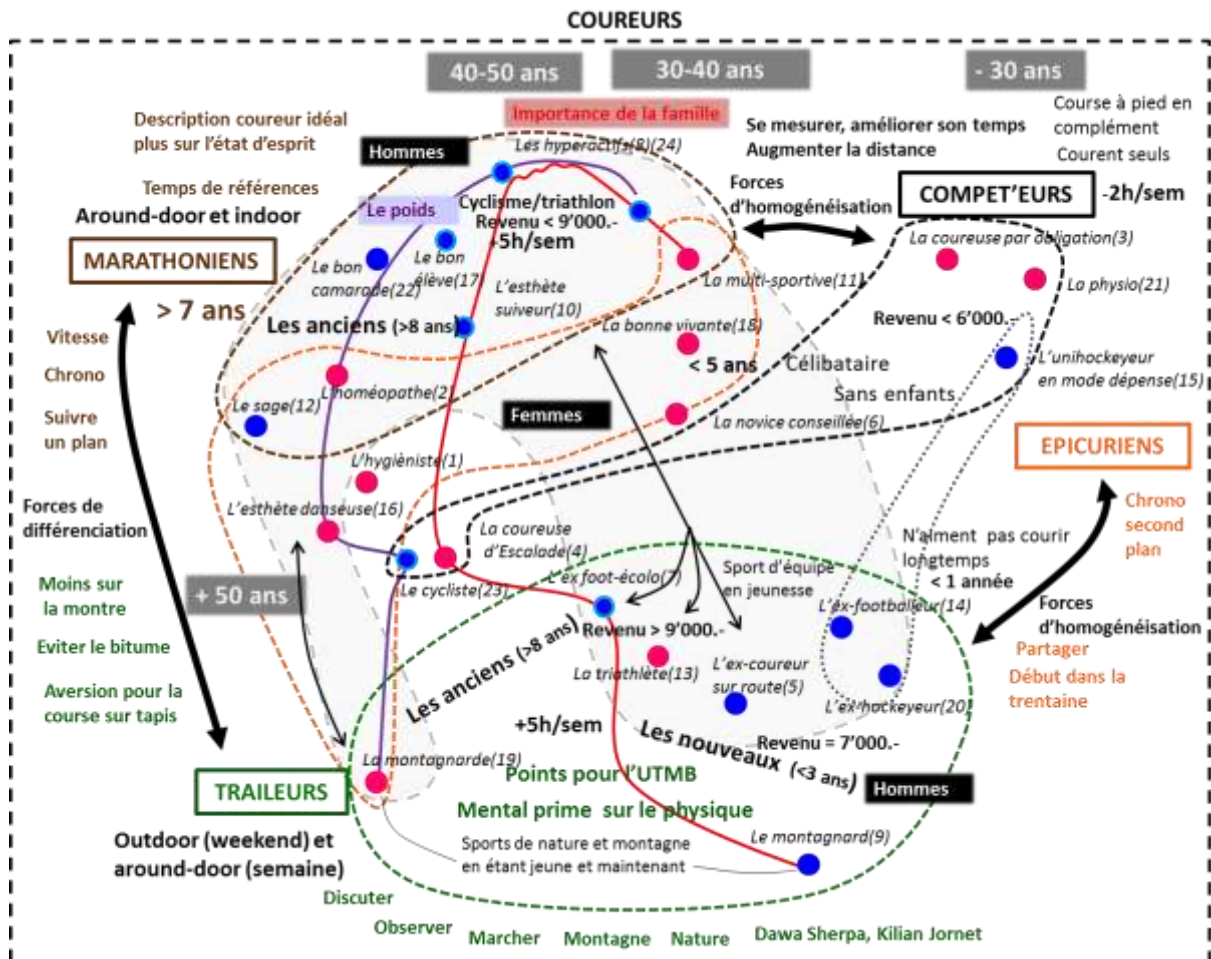
L'âge

L'âge du coureur et son ancienneté dans la pratique sont deux variables conjointes, comme nous le constatons avec les anciens traileurs et les marathoniens, et particulièrement chez les pratiquants de plus de 35 ans avec plus de 7 ans de pratique. Les quarantenaires sont plus dans une optique d'endurance avec des trails longues distances ou des marathons alors que les trentenaires restent sur des distances avoisinant 20 kilomètres. Il est alors logique que les pratiquants les plus investis se situent dans un âge autour de la quarantaine (entretiens n°5/n°8/n°13/n°24). Quant aux 2 séniors de notre échantillon, Carole 56 ans (n°19) et Pierre-Yves, 66 ans (n°12) qui ont tous deux plus de 20 ans de course derrière eux, l'âge a pour effet de réduire le temps consacré à la course et de diversifier leur pratique sportive. Cette prise de conscience par rapport au corps se constate dans le discours des cinquantenaires lorsqu'ils évoquent leurs objectifs futurs.

Carole, 56 ans et 20 ans de pratique : « (...) je ne sais pas si c'est la ménopause ou je ne sais pas si c'est moi mais depuis 1 année ou 2 je commence à fatiguer, donc il faut écouter le corps puis il faut se calmer, il n'y a pas de miracle (...) ». **Pierre-Yves, 66 ans** et plus de 40 ans de course derrière lui : « (...) je crois que je dois être raisonnable parce que, mine de rien il faut quand même reconnaître qu'à un moment donné le corps il devient fragile, il ne récupère pas bien de certaines blessures, moi mon objectif maintenant c'est sport plaisir, continuer la palette de variété mais vraiment sans tirer trop sur le corps ». **Robert, 48 ans** : « (...) j'ai déjà un âge avancé proche de la 50aine donc les objectifs c'est surtout de se faire plaisir et puis de participer à des manifestations que d'atteindre des classements ou quoi que ce soit ». **Vanessa, 51 ans** : « Bon l'objectif ça aurait été de faire le marathon de New York, une fois dans ma vie, et finalement maintenant à 50 ans, je me dis que non, je préfère rester sur les courtes distances (...) ». Entretiens n°19, p.10/n°12, p.2/n°23, p.2/n°1, p.3.

Enfin, l'âge influence le rapport à l'alimentation comme le relèvent les coureurs en évoquant la difficulté à perdre du poids avec l'âge qui avance, et le besoin de faire attention à son alimentation quotidienne, surtout chez les pratiquantes (entretiens n°2/n°16/n°19/n°22).

Figure 13 : Modalités de pratique des coureurs genevois.



Légende

- Femmes
- Hommes
- Hommes avec un revenu > 12'000.-/mois

TRAIL Vocabulaire caractérisant la pratique du trail

MARATHONIENS Vocabulaire caractérisant la pratique des coureurs sur route

● Ensemble des coureurs dans un club ou un groupe formel

12 La consommation

Les résultats de cette partie concernent les caractéristiques de chacune des composantes de la consommation propres à la pratique et aux différentes modalités observées. L'importance de la sociabilité sportive sur les différentes composantes est abordée comme un thème spécifique en guise de conclusion de la section (*Annexe III, chapitre III.c*).

12.1 L'alimentation dans le cadre de la pratique

Deux différences importantes ressortent de la synthèse des discours sur l'alimentation dans la course à pied. Premièrement, une disparité d'attitude significative est observée face à la consommation alimentaire entre les pratiquants réguliers et occasionnels ou encore débutants. Ces derniers se caractérisent par le fait qu'ils ne connaissent pas grand-chose sur le sujet et ne s'y intéressent pas forcément. Ils justifient cela par le fait qu'ils débutent ou ne font pas de distances assez longues. Deuxièmement, l'alimentation du traileur et du coureur sur route est bien différente, même si pour l'ensemble des coureurs la nutrition sportive se consomme essentiellement durant les courses et non les entraînements (si ce n'est pour tester les produits au préalable). Les coureurs sur route se préoccupent de faire leurs réserves glucidiques avant les courses, alors que ce comportement ne ressort pas de manière flagrante chez les traileurs. En effet, comme le discours de Mike le montre, la longueur et l'intensité de l'effort est différente pour le trail, ce qui a une influence sur l'alimentation.

Marc, 37 ans : « Avant mon Ironman, je me suis envoyé un banana split au chocolat, non mais j'en ai rien à foutre... non mais c'est parce que ça ne va rien changer pour moi, je sais que je ne vais pas jouer la gagne, par contre c'est très important de ne pas arriver en étant frustré. Ce n'est pas un jour avant la Réunion que ça va changer quoi que ce soit. Tu as beau manger ton plat de pâtes, tu pars pour 55 heures, pffff, ça ne va rien changer quoi, au contraire profites de manger quand tu as encore faim des trucs un peu... parce que après pendant la course, quand tu as envie d'un bon chocolat souvent tu ne peux même pas le manger ». Entretien n°5, p.5.

Les coureurs de semi et de marathons consomment, pour la plupart, des nutriments sucrés pendant les courses tels que gels, barres ou boissons isotoniques, alors que les traileurs ne sont pas adeptes des gels et font une saturation au goût sucré après plusieurs heures, jusqu'à ne plus rien pouvoir avaler. Leur alimentation se compose de produits salés « communs » pouvant se manger en prenant du temps tels que les sandwiches, la soupe ou les fruits secs.

Henri, 45 ans : « ... alors je suis écœuré très vite avec les gels donc je ne peux pas les prendre. Les gels, je ne les prends que pour les marathons où on a pas le temps de s'alimenter différemment et où ce n'est pas trop long donc j'ai pas le temps d'être dégouté (...) ».

Benoit, 33 ans : « (...) c'est une semaine avant les compétitions, enfin les courses, j'habitue mon estomac à ne recevoir que du liquide (...) Généralement c'est salé parce que le sucré au bout d'un moment te génère, l'apathie, c'est un phénomène qui te fait dégueuler systématiquement tout ce que tu manges (...)». Entretien n°7, p.7/n°19, p.5/n°9, pp. 5-6/n°19.

Certains coureurs n'ont pas su nommer les marques qu'ils utilisent, mais de manière globale il s'agit d'Overstims, Sponser, Power bar, Isostar, Mulbar, Nutergia et Squeezy avec pour chacune d'entre elles des déclinaisons en produits avant, pendant et après l'effort. Une minorité de coureurs font des cures de magnésium ou de vitamines durant l'année ou consomment des antidouleurs avant les courses. Le comportement d'achat n'est pas caractéristique puisque les coureurs n'ont pas de routine d'achat et ne sont pas attachés à un magasin particulier mais à la marque qui leur convient. Les achats se font autant dans les magasins que sur internet, avec la particularité de profiter de la France et des voyages à l'étranger pour bénéficier d'un prix inférieur.

Toutefois, plusieurs discours se rejoignent à propos de **l'interrogation quant à l'efficacité des compléments nutritifs**, particulièrement pour la Maltodextrine prise les 3 jours précédant la course en vue d'augmenter les réserves glucidiques. Pour nos coureurs, son rôle est plutôt de rassurer psychologiquement que d'améliorer ou de garantir une performance.

Hubert, 43 ans : « Tout ce que je prends, il y a un effet rassurant mais on ne sait jamais vraiment si ça marche (...) parce que tous ces compléments pour la course c'est toujours conseillé mais jamais prouvé alors finalement on les prend parce qu'on nous dit qu'il faut les prendre... c'est comme le maltodextrine avant de faire un marathon, au début j'en prenais systématiquement, maintenant je suis en train de diminuer (...) j'ai fait des courses avec et des courses sans et je n'ai pas vu la différence », **Henri, 45 ans** : « Donc je ne suis pas très attaché à cela, je trouve que c'est plus un rituel, une manière de mentalement se mettre dans le trail et de se dire je suis prêt, j'ai vraiment mis toutes les chances de mon côté et donc je vais y arriver grâce à cela, qu'une réelle nécessité (...). Entretien n°8, p.6/n°7, p.6/n°2.

Les discours font ressortir également **une modification du comportement alimentaire**, pour les uns de manière inconsciente, comme si le fait de courir engendrait une meilleure hygiène de vie, et pour les autres de manière consciente et programmée, en particulier dans le cadre de préparation d'objectifs importants.

Ariane, 39 ans : « L'année passée oui, quand j'étais assidue à la course à pied, oui... mais je pense que c'était lié, mais maintenant là les 2 mois que j'ai arrêté de courir, je sens que j'ai pris du poids (...)». **Aline, 38 ans** : « (...) je pense aussi que le fait de courir ça entraîne à moins manger gras sans faire exprès ». **Jean, 50 ans** : « Donc on n'a pas de règles ni de religion fixées en matière d'alimentation, on a simplement calmé (...) moi j'ai arrêté 3 mois avant (ndlr : le vin rouge), mais vraiment zéro, toujours le côté bon élève (...) Pour un semi, j'arrêtera 2 ou 3 semaines avant (...) Je ne sais pas si ça améliore ou ça n'améliore pas, je n'en ai aucune idée, voilà, c'est des petites règles que je me dis mettons tous nos petits atouts de côté pour que ça se passe bien et on fonctionne un peu comme cela quoi. ». Entretien n°6, p.4/n°18, p.3/n°17, p.5/n°24/n°2/n°16.

D'ailleurs, comme les coureurs nous le disent pour le marathon, la modification de l'alimentation a une influence sur la vie sociale et l'entourage.

Pierre, 53 ans : « (...) j'embête ma famille parce que : ah ça y est, il est nouveau dans ses histoires de préparation, voilà, donc oui calquée, ce qui ne m'empêche pas de vivre, moi j'aime bien boire un verre (...) ». **Angelina, 38 ans** : « (...) ben mon voisin il avait préparé le marathon de New York, 3 mois avant il a dit je ne bois plus d'alcool et après je trouve qu'on rentre dans un processus de frustration alors qu'il aime bien les apéros il aime bien les sorties, après on rentre dans un processus de frustration puis il refusait des invitations en distant : ben là ça va être une bonne bouffe ils vont ressortir des bonnes bouteilles, je n'y vais pas, et ça je trouve qu'on rentre dans un processus qui est malsain à mes yeux (...) Moi je n'aime pas quand tout tourne autour de cela parce que après on pense qu'à ça on parle que de ça, ça énerve tout le monde et puis ça m'énerve, c'est moi ça (rires) ». Entretiens n°22, p.7/n°11, p.5/n°1.

12.2 Coaching

Les coureurs genevois ont peu recours au coaching et de manière plutôt ciblée pour les entraînements. Trois coureurs ont consulté un ou une spécialiste de la nutrition, mais il s'agissait de consultations occasionnelles pour satisfaire une curiosité ou dans une démarche compréhensive plutôt qu'un suivi régulier, comme le montre les extraits sélectionnés ci-dessous.

Aline, 38 ans : « Je me suis dit de voir un peu tout cela ensemble et puis sans faire un régime j'étais curieuse de voir ce qu'elle avait à me dire donc c'était de la curiosité ». **Hubert, 43 ans** : « J'aimerais bien perdre quelques kilos mais je n'ai pas envie de faire de régime, j'ai plutôt envie de comprendre aujourd'hui comment marche mon corps (...) Voilà j'ai été juste 2 fois voir cette nutritionniste qui est spécialisée pour les sportifs ». Entretiens n°18, p.3/n°8, pp.4-5/n°11/n°16.

Pour l'entraînement, deux types de coaching composent notre échantillon. Le premier est un coaching ponctuel et individuel (entretiens n°6/n°8/n°14/n°19) où les coureurs ont fait un test de VMA¹⁵³ et un plan pour un objectif précis alors que le deuxième concerne un coaching régulier avec une partie individuelle et des entraînements collectifs hebdomadaires. Les coureurs choisissant le second type privilégient la sociabilité avant le coaching. Le fait de courir en groupe et de partager avec d'autres coureurs, comme le montre l'entretien d'Angelina et Henri dont la motivation principale est de pouvoir côtoyer le groupe. Le recours au coaching se fait par l'intermédiaire d'une connaissance ou pour préparer un objectif défini ou « le » premier marathon.

Jean, 50 ans : « (...) la difficulté de s'entraîner tout seul etc. et là de se remettre dans un groupe c'était précieux, c'est motivant et puis maintenant je ne pourrais pas vivre sans ». **Pierre, 53 ans** : « (...) il y a quand même une émulation, une rigueur mais en même temps du plaisir, on ne se prend pas la tête mais quand même on en veut, c'est une alchimie du plaisir pour le bien-être, la santé, l'effort, la persévérance (...) à l'entraînement c'est aussi ça, donc c'est le

¹⁵³ Les tests pour évaluer la Vitesse Maximale Aérobie servent dans le cadre de plan d'entraînement à calculer les vitesses de courses qui sont exprimées en % de la VMA. La VMA est la vitesse de course à laquelle le coureur atteint sa consommation maximale d'oxygène ; cette vitesse peut-être maintenue durant 6 à 7 minutes, pour plus d'info : www.conseils-courseapied.com/fondamentaux/vma-vitesse-maximale-aerobie-course-a-pied.html.

plaisir d'aller voir les amis et puis de passer un bon moment ensemble ». **Angelina, 38 ans** : « (...) mais à la fin du marathon comme j'avais envie de faire d'autres choses (...) mais c'est vrai que moi je lui ai dit : ben de temps en temps j'irai les mercredis faire 2-3 fractionnés pour retrouver le groupe ». Entretiens n°17, p.1/n°22, pp.2, 3/ n°11, p.5/n°7/n°16/n°18

Les coureurs ne recourant pas au coaching s'informent principalement par l'intermédiaire d'amis plus expérimentés ou sur internet. Nous observons, pour ces coureurs, deux positionnements différents face au coaching avec d'une part ceux pensant y recourir dans un avenir proche et voyant le coaching comme une aide et un moyen d'évoluer dans sa pratique, (entretiens n°2/n°10/n°20/n°23 et n°24) et d'autres part, ceux qui n'y pensent pas du tout. Parmi eux, nous retrouvons des coureurs relativement peu investis dans la pratique (entretiens n°3/n°4/n°15/n°21) ou des autodidactes de longues dates (entretiens n°1/n°5/n°12). Deux coureuses voient d'ailleurs le coaching comme l'ajout de contraintes (entretiens n°3/n°13). La profession d'Amélie, assistante en pharmacie (n°2) et Gisèle physiothérapeute (n°21), les incite à ne pas consommer car elles suivent des cours dans le cadre de leur profession. A remarquer qu'aucun traileurs n'a recours à un coaching qu'il soit suivi ou non. Le discours de Norbert pour être un début de compréhension pour cette position face au coaching.

Norbert, 33 ans : « J'y ai pensé, mais en fait, pour ma discipline qui est une discipline qui est ultra individuel, c'est-à-dire que tu peux faire 10 fois la même course, tu ne vas pas la ressentir de la même manière (...) ben le chemin pour y arriver il est tellement escarpé qu'il y a aucun paramètre qui dit si je suis ce programme d'entraînement je suis sûr d'arriver à ce résultat-là. Il suffit que tu aies une mauvaise nuit la veille et c'est terminé, ta course tu ne la termines pas, il suffit que tu choppes une ampoule parce qu'il y a un petit caillou qui est venu dans ta basket et tu ne termines pas là course, et en montagne les chemins sont tellement escarpés, ce n'est pas de la route, tu vois ce que je veux dire. Tu es tellement soumis aux conditions extérieures, à ta propre forme à ton mental, ta fatigue et à comment tu gères ta nourriture qu'il y a trop de paramètres pour pouvoir faire un plan d'entraînement de type que tout le monde pourrait suivre pour arriver à être performant en trail ». Entretiens n°9, p.4.

Enfin, le revenu ne semble pas avoir d'influence sur le type ou la quantité de coaching, car différentes formules existent rendant ce service accessible à tous, et les coureurs recherchent majoritairement la convivialité plutôt qu'un suivi individuel régulier.

12.3 Evènements et voyages

Trois comportements de consommation sont observés parmi nos coureurs. Nous retrouvons tout d'abord les coureurs occasionnels participant aux évènements populaires dans le canton de Genève (entretiens n°3/n°4/n°14/n°15/n°20/n°21/n°23). Cette attitude concerne aussi les coureurs s'entraînant de manière solitaire, ne restent pas sur place une fois la course terminée (entretiens n°3/n°4/n°15/n°21). Un deuxième groupe de coureurs participent aux manifestations sur Genève mais également de manière plus large en Suisse et en France (Entretiens n°1/n°6/n°9/n°18/n°16/n°24), avec

III Résultats

pour caractéristique le fait de n'avoir jamais couru un marathon. Comme ils se déplacent avec d'autres coureurs, ils profitent de la convivialité offerte après la course. Enfin le dernier groupe comprend les coureurs participant en moyenne à 9 évènements au cours de l'année, ce qui est bien supérieur au reste de l'échantillon, et voyageant plusieurs fois par année en Europe et dans le monde pour participer aux courses. Parmi ces derniers, certains ont voyagé pour un objectif particulier, pour un marathon par exemple (entretiens n°11/n°17/n°22), alors que d'autres voyagent de manière régulière (entretiens n°2/n°5/n°7/n°8/n°10/n°12/n°13/n°19). Ceux-ci se caractérisent par le fait de voyager en groupe, d'aimer voyager pour découvrir une ville ou un pays au travers des courses. Si au long de l'analyse nous avons constaté que le marathon représente un passage important pour les coureurs, ce sentiment est renforcé par une volonté que le 1^{er} marathon reste unique en se déplaçant dans une ville étrangère.

La course la plus courue sur Genève est l'Escalade et la Course du Duc avec 17 coureurs y ayant pris part ; course qui revêt d'ailleurs une importance particulière quant au rôle qu'elle a joué dans la pratique des coureurs genevois.

Pierre, 53 ans : « *Donc en arrivant à Genève j'ai, grâce à l'esprit de l'Escalade, découvert la transition entre le vélo et la course à pied ; donc on peut dire en gros ça fait 22 ans que je suis à Genève, puis j'ai commencé à tourner autour de l'Escalade (...)* ». **Anne, 38 ans** : « *(...) donc ça fait à peu près 3 ans, un peu comme tout le monde elle m'a dit : ah ben inscris-toi à l'Escalade ça te fera un bon défi, ça a été un échec cuisant mais c'est comme cela que je me suis mise à courir* ». **Gisèle, 24 ans** : « *Parce que c'est une des premières que j'ai faite avec mon club d'athlétisme à l'époque et j'avais bien aimé, j'aime bien l'ambiance, et du coup j'ai continué à la faire depuis des années... c'est plus une habitude en fait* ». Entretiens n°22, p.1 / n°18, p.1 / n°4, p.4 / n°21, p.4 / n°1/n°4/n°6/n°7/n°11/n°15.

Les courses de Morat-Fribourg, de Kerzers et les 10 miles de Berne sont les plus courues en Suisse, puis en raison de la proximité, les coureurs participent également aux courses du marathon de Lausanne et au semi de Lyon. Quant au trail, il s'agit principalement du Salève, de Sierre-Zinal et des courses organisées dans le cadre de l'UTMB. Nous remarquons d'ailleurs l'importance chez les traileurs du choix des courses en fonction des points à récolter pour participer aux courses de l'UTMB (entretiens n°5/ n°7/ n°9/n°13). Plusieurs coureurs se déplacent également pour participer à des triathlons ou des épreuves cyclistes (entretiens n°8/ n°10/ n°13/n°14/n°23/n°24). Outre le rôle joué par la sociabilité sportive dans le choix des courses, la famille est une raison importante pour participer aux courses genevoises afin de rester proche de la famille ou lui permettre de participer en tant que spectateur.

Pierre, 53 ans : « *(...) Je ne vais pas trop m'éloigner cette année, l'année dernière c'était un peu l'expédition, parce que j'essaie quand même de concilier ce loisir, ce plaisir avec l'équilibre familial vous voyez on ne peut pas être tout le temps parti à droite à gauche, ce n'est pas l'envie qui manque* ». Entretiens n°22, p.3/ n°7/n°9/n°11/n°23/n°24.

L'après course est détendu, placé sous le signe de la convivialité et axé sur le partage des impressions durant la course autour d'un verre ou en partageant un repas. L'avant course est au contraire plus sérieux et consacré à l'alimentation, le repos et la préparation, même si certains coureurs sortent de ce schéma (entretiens n°7 / n°11/n°18). La distance des épreuves entre le trail et les courses sur route a une influence sur les habitudes qui suivent l'effort. En effet, les temps relativement espacés en trail font qu'il n'est pas simple de toujours attendre ses collègues à l'arrivée. Enfin, la bière semble être une boisson de récupération primée chez les coureurs genevois, mais surtout une récompense fortement appréciée (entretiens n°1 / n°6/n°7/n°11).

Jean, 50 ans : « C'est très sérieux, c'est des pâtes pour tout le monde, c'est on visite le moins possible la ville pour ne pas se fatiguer, X fait ses ultimes recommandations et puis généralement on prolonge, alors la 1^{ère} soirée ça finit toujours grande soirée en boîte à pas d'heure et les 3 mois sans alcool se rattrape et puis on profite de faire quelques visites avant de revenir (...) ». **Vanessa, 51 ans** : « (...)mais si on se déplace Lausanne ou France voisine il y a toujours un petit truc après, qu'on ait du plaisir aussi à se retrouver à partager nos idées ... ah ta vues comme on a galéré à tel endroit, c'était hard, j'ai eu un point ou l'autre il y a eu ceci, il y a eu cela... donc c'est important aussi de pouvoir échanger ... d'avoir le ressenti des autres ... (...) Nous on a énormément de plaisir à échanger la dessus ». **Henri, 45 ans** : « Dans l'absolu j'aime bien rester, j'aime bien manger un truc, prendre une bonne bière, rester 2-3-4 heures après la course. Déjà souvent parce que si je connais du monde il y en a qui arrive après moi, il y en a largement devant, mais j'aime bien les accueillir et puis j'aime bien l'ambiance donc je reste assez volontiers ». **Patrice, 49 ans** : « Déjà pendant la course on pense à quel restaurant on va aller manger le soir, on pourra manger tant qu'on veut et puis les desserts et tout cela... ». Entretiens n°17, p.8/n°1, p.7 / n°7, p.12 / n°10, p.6 / n°8 / n°2 et n°13.

Les coureurs réguliers aiment visiter le village des exposants sur les courses, soit par curiosité pour voir les nouveautés et le matériel, soit pour rapporter un souvenir de l'évènement. Ces derniers soulignent surtout l'ambiance, qu'ils trouvent agréable. Dans ce contexte, le revenu a une importance puisque ces visiteurs sont en majorité des coureurs avec un revenu mensuel de plus de 8'000 francs dont 5 avec un revenu mensuel supérieur à 12'000 francs.

Angelina, 38 ans : « Oui, ben on est assez sur la consommation nous, surtout mon mari à avoir les bons trucs techniques, donc on aime bien aller regarder, puis c'est toujours chouette de voir de nouvelles choses ». **Robert, 48 ans** : « Moi j'aime bien parce que... voilà j'aime bien les produits donc je ne suis pas raisonnable du tout donc là en principe mon épouse me confisque le porte-monnaie... parce que en plus je suis dans.... Je serais capable d'acheter un nouveau vélo sur place tellement je suis con mais par contre là quand il y a eu l'Escalade et puis le Duc je suis allé voir j'avais envie de m'acheter des nouvelles godasses, j'avais envie de m'acheter plein de trucs etc., et puis j'aime bien cette ambiance on a l'impression quelque part de faire partie d'une population sportive(...) ». Entretiens n°11, p.11/ n°23, p.9 / n°7/n°8/n°13/n°17/ n°18/n°19/n°22/n°24.

Lorsque les coureurs partent à l'étranger, ils profitent habituellement de visiter une ville où une région. Alors que certains vont initialement pour la course, d'autres sélectionnent leur destination en fonction de leur envie de découverte. Ces derniers, avec une vocation de tourisme sportif, se

III Résultats

trouvent être des coureurs ayant un revenu confortable ou sans enfants mais surtout qui se déplacent plusieurs fois par année hors de la Suisse.

Hubert, 43 ans : « En groupe, c'est rare que j'aille seul parce que je ne suis pas motivé, parce que quand je fais des marathons à l'étranger le but c'est avant tout de faire un voyage avec des amis donc c'est ce côté social qu'on recherche avant tout et puis on fait toujours cela autour d'un marathon intéressant (...) ». **Henri, 45 ans** : « Là ces 3 dernières années on a fait 4 jours à chaque fois à Rome, à Madrid, ou à Florence pour aller faire un marathon (...) J'ai très envie d'aller à Andorre par exemple faire ce trail qui a l'air assez dur mais ... c'est une nouvelle région que je ne connais pas du tout, c'est le but de découvrir, ça serait d'y aller une semaine ». **Carole, 56 ans** : « (...) c'est vraiment comme on a envie, tout à coup je dis : ah ben tiens on pourrait aller faire 2-3 jours de vacances là puis il y a un trail. Chaque fois que l'on part en vacances, à la montagne tout je regarde s'il n'y a pas une course [...] Voilà c'est vraiment, moi je trouve c'est sympa ces trails parce que ça permet de voyager en tout cas en France et ça permet de découvrir des régions, faire 3-4 jours de vacances dans la région c'est super ». Entretiens n°8, p.9 / n°7, pp.2, 3 / n°19, p.9/n°5/n°13.

Finalement les « semaines sportives » sous forme d'entraînement de course à pied ne sont pas développées car uniquement 2 coureurs ont en déjà fait, mais dans deux contextes entièrement différents. Toutefois, nous pouvons préciser que les deux obstacles principaux à ce genre d'entraînements sont la famille, puisqu'il faut prendre une semaine de congé, et le coût des voyages.

12.4 Textile et matériel

Le lieu d'achat – Ici encore les coureurs les moins investis dans la pratique ne sont jamais allés dans un magasin spécialisé et accordent une importance secondaire au textile et au matériel ; de ce fait, ils en achètent uniquement lorsqu'il est nécessaire. D'ailleurs, ils ne possèdent pas de cardiofréquence-mètre, objet important aux coureurs, comme nous le verrons par la suite. Un indicateur de leur faible consommation est la fréquence à laquelle ils changent leurs chaussures. En général, ils le font après plusieurs années, alors que les autres coureurs les changent annuellement voir plusieurs fois par an.

Claire, 47 ans : « Sinon, un jogging, sans marque, ou un training. Le haut... non plus...je cours dans du coton, dès fois je mets une polaire. Je ne cours pas assez pour me dire que cela vaut la peine de m'acheter du textile technique« Athleticum, c'était...(...) je n'ai pas le niveau pour que ça vaille la peine d'acheter dans ces magasins spécialisés (...) ». **Julien, 25 ans** : « (...) ça c'est le seul matériel pour lequel j'investis en fait c'est les chaussures et sinon pour tout le reste c'est vrai que c'est vraiment des shorts tout simple (...) en ben c'est des shorts de sports football ou comme cela, ce n'est pas du coton et puis le t-shirt ça peut être de tout, des fois j'ai des t-shirt en coton comme des t-shirt en textile ». **Cécile, 31 ans** : « Ah non, c'est pas vrai c'est ma 3^{ème} paire, donc ça fait plus ou moins 5 ans, c'est ma 3^{ème} paire de basket...donc, non...je sais normalement que c'est entre 2 et 3 ans maximum, parce que je ne cours pas tant que cela...les habits c'est vraiment s'il y a un trou ». Entretiens n°4, p.9 / n°15, p.7/n°3, p.5/n°12/ n°15/n°21.

A l'opposé, 4 traileurs et 1 coureuse achètent leur matériel principalement dans des magasins spécialisés. Parmi eux, 3 traileurs vont dans les magasins spécialisés car ils bénéficient d'un partenariat avec le club, mais aussi car 2 d'entre eux sont débutants et vont chercher le conseil. Entre ces deux pôles, les coureurs se rendent occasionnellement dans un magasin spécialisé en recherche de conseils et d'informations pour un besoin précis. En définitive, ce sont les chaussures et non le textile, comme le montre les témoignages ci-dessous, qui font venir les coureurs dans ce type de magasin. Le choix des bonnes chaussures revêt une importance particulière, notamment en termes de santé, que nous observons dans la presque totalité des discours indépendamment de l'intensité de pratique et du degré d'expertise du coureur.

Ariane, 39 ans : « (...) Sinon les chaussures je suis allée à New Concept ou ici, les chaussures je veux vraiment que ce soit un magasin spécialisé, je veux être conseillée et je ne veux pas prendre n'importe quoi ; les t-shirts ben ça me paraît moins important ». **Julien, 25 ans** : « Alors j'ai acheté des chaussures c'est des Reebok (...) donc je ne les ai pas eu trop cher, je crois 100 et quelques francs et ça c'est le seul matériel pour lequel j'investis en fait c'est les chaussures (...) ». **Aude, 51 ans** : « Donc ma devise c'est que pour les habits ce n'est pas forcé de mettre beaucoup d'argent, on peut trouver des marques bon marché qui sont très bien, par contre pour les chaussures là je mets le prix donc ses genoux, c'est aussi son avenir physique donc voilà ». **Pierre, 53 ans** : « Oui... alors les godasses, C'EST chez les pros... (...) Les chaussures c'est 2x par année, parce que oui c'est notre outil et c'est important qu'on soit confortable et ça s'use vite quoi et puis bon notre dos on en a qu'un etc. ». Entretiens n°6, p.8 / n°15, p.7 / n°16, p.8/ n°22, pp.8-9/n°1/n°9/n°17.

Au contraire, le choix du magasin pour l'achat de textile ne revêt pas une importance cruciale puisque les coureurs pensent majoritairement qu'il n'est pas nécessaire de dépenser beaucoup d'argent pour se vêtir en coureur.

Amélie, 51 ans : « ...c'est comme les habits, je vois chez Ochsner tout à coup un pantalon de course à pied qui me plaît ou un dessous, ben je l'achète, je vais pas spécialement dans un magasin spécialisé... ». **Jean, 50 ans** : « Le textile non moins, là c'est plus large parce qu'on peut avoir des vêtements légers sans marque mais qui sont tout à fait simples genre Décathlon, et puis on peut aussi avoir envie d'avoir ce joli t-shirt qui est sorti cette année qui va bien avec ça. Bon là c'est moins sensible parce que si le t-shirt ne va pas, c'est moins grave par contre la chaussure c'est la pièce maitresse quand même du coureur à pied ». Entretiens n°2, p.11/ n°17, p.11/n°9/n°18.

En fait, l'achat de textile vise plutôt à combler une satisfaction sentimentale que fonctionnelle. D'un côté l'importance est accordée au style et à l'esthétique (entretiens n°8 /n°13/ n°16 / n°23) mais également le côté sentimental d'une couleur rappelant un souvenir particulier. Les coureurs achetant les vêtements dans un magasin spécialisé ont un discours spécifique justifiant leur achat par une meilleure qualité, tout en disant qu'ils n'achèteraient pas du Décathlon. Les coureurs mentionnent le fait de ne pas avoir besoin d'acheter de t-shirt, car ils les reçoivent souvent en prix souvenir lors des courses.

Hubert, 43 ans : « *Donc au niveau short t-shirt je regarde plutôt l'esthétique, j'aime bien Adidas, j'ai acheté par exemple un ensemble Adidas que j'utilise pour l'hiver, donc c'est un ensemble long que j'ai acheté à Paris, c'est une marque que j'aime bien, bon la matière j'ai l'impression que toutes les marques se valent c'est plutôt l'esthétique que j'aime bien chez Adidas* ». **Vanessa, 51 ans** : « (...) *je vous cache pas j'ai été des fois chez Athleticum ou Décathlon en France, j'ai acheté des tenues qui allaient très bien pour courir, je veux dire pour m'entraîner ça allait très bien, mais quand j'ai une course j'aime bien mettre (ndlr les habits achetés dans un magasin spécialisé), j'ai l'impression que c'est plus léger, que la texture est meilleure* ». Entretiens n°8, p.5/ n°1, p.6/n°22.

Si les coureurs accordent une importance aux chaussures et qu'ils sont prêts à mettre la somme qu'il faut, certains contournent ce système en achetant les chaussures sur internet, en France où lors de voyages à l'étranger pour une raison de prix ou de variété du choix (entretiens n°8/n°10/n°11/n°18/n°19/n°24). Ceci concerne principalement les coureurs ayant plusieurs paires de chaussures en même temps ou les changeant plus d'une fois par année. Ce constat est indépendant du revenu puisque cette réflexion est valable pour des coureurs de tout rang social. Même si le prix est important, le choix d'une bonne chaussure a plus de poids dans la décision, comme le montre le discours d'Aline ci-dessous. Les coureurs passant par internet sont expérimentés. En effet, cette voie demande du temps puisqu'ils se renseignent sur les forums et comparent les produits, voire vont les essayer en magasin, avant finalement d'acheter en ligne (Entretiens n°7/n°8/ n°19/n°24).

Aline, 38 ans : « ... *voilà c'est comme les chaussures aussi c'est pour ma santé (...) Alors je regarde forcément, si elles sont trop soldées, enfin je ne vais pas les acheter n'importe où parce que je me dis que si elles ont trainé 6 mois sur un étalage au soleil ce n'est pas idéal mais (...) ben j'irai dans un magasin spécialisé si je veux changer par exemple si je me dis que je veux essayer d'autres choses que cette marque là je viendrai ici, après si je veux juste racheter la même paire je vais aller où ça m'arrange où elles ne sont pas chères mais je pourrai venir ici aussi, typiquement ici je me dis qu'on paie le service qui a autour mais du coup c'est un peu plus cher donc si c'est juste pour acheter les mêmes* ». Entretiens n°18, p.8/n°8/n°10/n°19.

L'équipement du coureur et les marques - Comme constaté, la chaussure est l'équipement le plus important puisque c'est également ce qui s'use le plus vite. Cette importance ressort par le fait que tous les coureurs citent leurs marques de chaussures sans hésitation, ce qui n'est pas le cas pour le textile. Leurs descriptions sont plus basiques pour la majorité des coureurs, indépendamment de leur sexe et qu'ils soient peu investis (entretiens n°3 /n°4/n°6/n°14/n°15/n°20/n°21/n°23) ou des pratiquants de longues dates (entretiens n°1 /n°11/n°12/n°16/n°17/n°18).

Ceci montre bien l'existence d'une hiérarchie dans l'importance du matériel pour les coureurs. Les maillots de course ont une moindre importance puisque la plupart utilisent ceux gagnés lors de courses et le bas se décline en version courte pour l'été et longue, parfois avec polaire, pour l'hiver. Il faut néanmoins faire la différence entre les chaussures de courses sur route et les chaussures de trail

adaptées au terrain ; différence que nomment les traileurs puisqu'ils possèdent en général les deux types de chaussures.

Gisèle, 24 ans : « (...) j'ai des leggings pour l'hiver et entre-saison, je ne saurais pas trop dire quel textile c'est, je pense que c'est un truc synthétique un peu collant... sinon j'ai 2 t-shirts c'est des Adidas un peu thermo respirant avec une sorte de veste qui est imperméable et qui respire aussi, qui est aussi Adidas...(...) ». **Ariane, 39 ans** : « Alors j'ai des chaussures Asics, c'est la deuxième paire que j'ai prise ici. Généralement c'est Asics en fait, même les polos, je ne sais pas ce que c'est comme matériaux, mais des légers... des manches longues je dois en avoir 3, sinon j'ai essentiellement des manches courtes (...) Après j'ai des pantalons, stretches, super sexy là (rires)... (...) et j'ai une montre Garmin ». Entretiens n°21, p.6 / n°6, p.7.

Autre matériel important : la montre. Chez les non connaisseurs, les marques citées concernent les chaussures mais surtout la montre et parfois les coureurs savent exactement le modèle dont il s'agit. L'âge n'a pas d'influence et nous relevons un degré certain de dépendance par rapport à cette montre, que les coureurs utilisent pour s'entraîner mais également lors des courses populaires comme si elle assurait un résultat. La quasi-totalité des coureurs court avec une Garmin (entretiens n°6/ n°8/ n°10/n°14/n°16/n°17/n°18/n°19/n°20/n°22/n°23/n°24), une Polar (entretiens n°9/n°23) ou une Sunnto (entretiens n°8/n°11/n°13), en notant que certains coureurs possèdent plusieurs montres.

Jean, 50 ans : « « (...) la montre, oui ça c'est la pièce maîtresse du coureur à pied, la montre GPS, j'avais une vieille Garmin pendant plusieurs années et depuis pour mes 50 ans j'ai reçu la dernière, donc ça je ne pourrais pas aller courir sans ». **Marco, 39 ans** : « Ca dépend, ça dépend, des fois oui des fois non, généralement je le fais tout de suite après l'entraînement je regarde les données brutes sur la montre pour savoir si j'étais bien dans ce que je voulais faire et puis de temps en temps je décharge pour analyser... ». Entretiens n°17, p.10/n°24, p.8.

Les coureurs ne sont pas focalisés sur une marque, même si ce comportement se retrouve plutôt pour les chaussures, et aussi pour l'ensemble du matériel chez 3 coureurs (entretiens n°1/n°18/n°24). Nos coureurs utilisent leurs vêtements de course à pied pour les autres sports qu'ils pratiquent, comme la randonnée ou le vélo ; seul 2 coureurs nous ont avoué aimer avoir des habits spécifiques pour chaque pratique (entretiens n°1/n°22). La plupart reconnaissent que les pantalons typés course à pied ne sont pas vraiment utilisables pour un autre sport et reste spécifique. Pour citer les marques, les coureurs font la revue de leurs affaires, même si dans une certaine mesure la citation spontanée de marque montre une certaine expertise, celle-ci demeure plus perceptible dans la description du matériel puisque certains nous décrivent des marques qu'ils ne citent pas ensuite spontanément. Bien évidemment, il existe un biais par le fait que les coureurs de longue date ont essayé plus de matériel et connaissent donc automatiquement plus de marques. Ce qui est moins surprenant, ce sont les marques mentionnées, avec nettement en tête Asics, Adidas, Nike et Mizuno ; les autres marques ont été mentionnées moins de 10 fois. Asics et Mizuno sont mentionnées principalement pour les marques de chaussures alors que Nike et Adidas pour le textile. Les traileurs se démarquent

en citant des marques à connotation plutôt montagne et outdoor (Salomon, Raidlight, Leki, North face, Lafuma, La Sportiva).

Les comportements d'achats – Les discours font état d'une différence entre l'achat par besoin et par plaisir. Les coureurs ne se fixent pas de budget et justifient leurs dépenses de manières variées : un besoin jugé raisonnable par rapport à l'intensité de pratique, le salaire (entretiens n°13/n°23), une dépense minimisée par opposition à d'autres sports plus onéreux (entretiens n°7/n°11/n°17/n°22) ou encore une pulsion sentimentale (entretiens n°2/n°8/n°18/n°24).

Jeanne, 44 ans : « (...) J'ai beaucoup beaucoup de chose et puis je suis une consommatrice, on achète toujours quelque chose il y a toujours une bonne excuse pour acheter un nouveau truc mais bon je pense qu'avec la quantité de sport que je fais j'en ai besoin en fait, parce que je consomme aussi beaucoup de... tous les jours quelque chose quoi, donc il me faut du matériel ». **Jean, 50 ans** : « Non... ce qui est bien dans la course à pied ce n'est pas un sport qui coûte cher, ce qui coûte plus cher c'est souvent d'aller aux courses, parce que les déplacements... (...) Mais par rapport à l'équitation c'est moins cher ». **Amélie, 51 ans** : « J'achète si cela me plaît, tout à coup je vois un super collant, une super veste...mais je ne peux pas dire que j'achète parce que j'ai besoin... ». **Hubert, 43 ans** : « Non, je ne regarde pas, je préfère ne pas savoir parce que c'est vrai que je dépense beaucoup mais dès fois je me dis il faut vraiment que j'arrête parce que quand j'achète c'est toujours des coups de cœur et en plus si c'est soldé je me dis ça vaut la peine alors je les prends, mais peut-être je n'en ai pas besoin (...)». Entretiens n°13, p.8 / n°17, p.13 / n°2, p.13/ n°8, p.12.

Dans une certaine mesure, le revenu entre en compte par le fait que les coureurs, qui achètent par coup de cœur ou par envie, ont un revenu mensuel supérieur à 9'000 francs. Cela a également une influence puisque les deux coureurs les plus aisés sont technophiles et ont l'achat facile pour les montres (entretiens n°8/n°23). La profession joue un rôle chez Marco (n°24), ancien manager de magasin de sport, qui prend la peine de comparer les prix pour trouver le meilleur rapport qualité-prix, comme il avait l'habitude de le faire pour la concurrence lorsqu'il avait son magasin.

12.5 Consommations médicales et paramédicales

En regroupant les entretiens se définit un pôle avec des coureurs consultant plutôt un médecin généraliste ou spécialiste, et un autre classant les coureurs en fonction de leur affinité avec le milieu paramédical.

Il est pourtant difficile de faire une distinction claire entre les coureurs allant chez un spécialiste ou non car la couverture de certaines assurances maladies oblige le patient à consulter d'abord un médecin généraliste. Cependant, parmi les coureurs consultant un spécialiste, la majorité ont fait ce choix suite à une mauvaise expérience lors d'une blessure ou par un avis personnel négatif sur la médecine générale, qui de leur opinion ne connaît pas les problèmes des coureurs. Ces mêmes

coureurs accordent également de l'importance au fait que le praticien pratique du sport voire de la course à pied. A préciser que la majorité des coureurs ne sont jamais blessés et ne consultent donc pas de spécialistes.

Didier, 30 ans : « *C'est un généraliste et je n'étais vraiment pas... j'ai l'impression que c'est moi qui lui expliquais pourquoi j'avais mal là ou là, les blessures et puis qu'est-ce-que je devais faire pour récupérer...* ». **Patrice, 49 ans** : « *(...) j'avais 41 ans, et je vais chez le toubib à Genève spécialiste du sport, spécialiste du genou, il regarde mon genou, il fait les radios, il me dit ben c'est usé vous avez fait quoi comme sport ? je lui ai dit je ne sais pas mais on est usé déjà à 41 ans ? Il me dit : oui c'est usé on ne peut rien faire, parce que j'avais été demandé si je pouvais faire des marathons, ben il m'a carrément déconseillé, il m'a fait comprendre que j'étais usé et puis que c'était carrément fini. Alors je ne l'ai pas écouté, je ne l'ai pas du tout écouté (...)* j'ai augmenté ma course parce que au début je courais 30 minutes, j'ai fait 1 heure, 1heure et demi, 2 heures, j'ai fait des marathons et depuis je n'ai plus du tout mal au genou ». Entretiens n°20, p.9 / n°10, p.9 / n°16/n°8.

Quant au choix, il s'agit en général du médecin de famille, de conseils de l'entourage sportif et non sportif ou parce que le médecin est une connaissance proche et donc avec une relation de confiance.

Concernant la consommation paramédicale, il y a une différence entre les coureurs ayant recours à des méthodes de soins naturels ou aux physiothérapeutes, ostéopathes ou masseurs/es ; une minorité de coureurs consultent des kinésithérapeutes et des chiropraticiens/nes. L'ostéopathe est consulté dans l'optique de remettre les choses en place alors que les discours sur le physiothérapeute font référence aux blessures. Ainsi, la moitié des coureurs consultent des spécialistes du domaine paramédical lorsqu'ils ont un problème. L'autre moitié des coureurs consultent à titre préventif, notamment 5 d'entre eux utilisent la médecine naturelle et homéopathique dans un sens que nous rapportons à un style de vie propre.

Didier, 30 ans : « *Voilà c'est vrai que j'ai côtoyé aussi tout ce qui est acuponcture ou médecine naturelle, c'est vrai que j'aime bien tout cela (...)* je me soigne par moi-même et les grandes blessures je vais chez un médecin ou voir directement chez un ostéo ou un physiothérapeute suivant ce qu'il faut. C'est vrai que je ne suis pas trop médicaments (...)». **Carole, 56 ans** : « *Oui si je fais une course je vais prendre de l'Arnica, je vais plutôt partir dans l'homéopathie (...)* Si je dois choisir entre un médecin généraliste qui fait de la course à pied mais qui est quand même très généraliste médecine non-homéopathique et entre un médecin que j'ai maintenant qui est homéopathe et généraliste mais qui ne fait pas de course à pied là je vais quand même choisir l'homéopathe ». **Vanessa, 51 ans** : « *Ah ben moi j'ai mes petites huiles arnica, etc. (...)* je ne suis pas du tout médicament donc euh (...) Oui, je suis assez branchée médecines parallèles, homéopathie donc je m'informe ... ». Entretiens n°20, p.9, 10 / n°19, p.15/ n°2, p.9/n°9/n°2.

La profession des coureurs en rapport avec le milieu médical ou sportif a également une influence sur leur rapport aux soins, spécialement de part une meilleure connaissance des produits (n°2), des gestes en rapport avec le sport (n°11/n°21) et une meilleure compréhension des patients (n°21).

III Résultats

Le passé sportif a également une grande influence sur le rapport au corps et donc aux soins médicaux. Les coureurs de longue date, ou ayant fait un sport à haut niveau, ont un degré de connaissance de leur corps et leurs réactions leur permettent d'avoir une expérience sur l'attitude à adopter face aux blessures.

Didier, 30 ans : « *Ca dépend quelles blessures, des petites blessures où je connais déjà vu que je connais quand même pas mal mon corps vu toutes les années de sport et toutes les blessures que j'ai déjà eues* ». **Henri, 45 ans** : « *Non... en ayant fait du foot je pense que j'ai déjà eu une 15 aine de vraies blessures donc on se connaît un petit peu je pense* ». **Pierre-Yves, 66 ans** : « *Maintenant, suivant ce que c'est avec l'expérience je sais, je fais de l'automédication dans le sens pour une entorse je sais très bien qu'il faut...* ». **Jeanne, 44 ans** : « *Oui je pense que... je sais exactement suivant les maux que j'ai plus au moins si c'est quelque chose de passager, etc. et que je vais pouvoir dans un 1^{er} temps le traiter moi-même et puis de faire attention etc. Et puis il y a aussi des fois des mots que tu attrapes avant les courses parce qu'il y a l'effet psychologique et tout ça, je suis assez habitué aussi donc je connais un petit peu comment ça fonctionne* ». Entretiens n°20, p. 13/ n°7, p. 13/ n°12, p. 13/ n°13, p.11/ n°8/n°19.

L'âge a un effet sur la consultation médicale, les coureurs de plus de 50 ans consultant annuellement de manière préventive pour un check-up général.

Amélie, 51 ans : « *... enfin si du coup comme j'ai besoin du certificat médical impérativement, je me fais un check-up une fois par année, que je faisais jamais avant (...)* ». **Pierre, 53 ans** : « *Sinon médecin, bon ben il y a les rendez-vous de médecin une fois par année le généraliste pour la santé globale, et puis elle sait que je fais de la course et elle m'a dit : vas voir un cardio (...)* ». Entretiens n°16, p. 9/ n°22, p.14/ n°12 et n°19.

12.6 Consommations annexes : revues et conférences

La majorité des coureurs achètent de temps en temps des revues ou les reçoivent d'autres coureurs. Seulement trois coureurs y sont abonnés. Les lecteurs réguliers se trouvent être des coureurs de longues dates qui ont pour intérêt de se tenir au courant, de se divertir et de prendre des idées et conseils sur les courses (entretiens n°5/n°2/n°7/n°8/n°13). Parmi les coureurs ne lisant pas les revues, nous retrouvons d'une part les coureurs occasionnels donnant pour raison le fait que les magazines sont trop recherchés et que leur pratique n'est pas assez poussée ; de plus, ils ne vont pas aux conférences. D'autre part, les coureurs les plus âgés ont beaucoup lu lors des années où ils pratiquaient intensément, mais ne lisent plus car ces magazines sont trop répétitifs. Deux autres coureurs constatent que les revues sont redondantes mais les lisent quand même pour se divertir (entretiens n°12/n°19/n°8/n°11). La plupart des coureurs vont également chercher les informations sur les divers sites internet et forums consacrés à la course à pied.

Pierre-Yves, 66 ans : « *Tu te rends compte quand tu as été abonné pendant 10 ans, finalement c'est... au début c'est très enrichissant parce que tu apprends beaucoup de choses et pour finir, ça sature chez toi puis peut-être ça sature chez eux à la rédaction, ils ne savent peut-être plus quoi mettre, alors il n'y a que de temps en temps un truc* ».

Cécile, 31 ans : « Alors moi j'en ai pas acheté, mais on m'en a prêtées....mais, ce n'est pas que cela ne m'intéresse pas mais c'est trop recherché, il faut calculer sa VMA, machin...enfin, je ne suis pas du tout là-dedans moi. J'ai pas envie de devoir regarder : ah je suis à tant ». **Benoit, 39 ans** : « J'ai dû en lire chez X en fait....spontanément je n'en achète pas et aujourd'hui je ne suis pas à fond dans le trail ». Entretiens n°12, p. 6 /n°3, p. 7/ n°14, p. 4/n°6/n°15/n°19.

L'ensemble des coureurs entre ces 2 pôles consultent parfois les magazines. C'est également ceux qui iraient volontiers à des conférences pour s'informer mais n'y sont encore jamais allés. L'attrait pour les conférences est soit à but informationnel, soit sur le divertissement avec un intérêt pour les récits de vie. Les individus lisant régulièrement les revues ou/et fréquentant les conférences courent dans le cadre d'un club ou d'un groupe, et ont donc une sociabilité dans la course à pied.

12.7 Importance de la sociabilité sportive

Au sein de notre échantillon nous avons plusieurs sociabilités avec des particularités propres. La première est l'appartenance à un club de course à pied ou de trail tel que l'Athletic Club Avully, Trailéman, les Gobe Bitume, Geneva Runners, Athlétisme Viseu ou un club au sein d'une entreprise (entretiens n°2/n°5/n°6/n°7/n°8/n°9/n°10/n°11/n°12/n°13/n°14/n°16/n°19/n°20/n°24). La deuxième concerne le groupe de coaching décrit précédemment, où les coureurs se retrouvent 2 fois par semaine pour faire des entraînements spécifiques et ciblés avec la possibilité de participer aux courses et aux voyages ensemble (entretiens n°7/n°11/n°16/n°17/n°18/n°22). Dans ce cadre, les coureurs peuvent se renseigner auprès du coach et bénéficient de nombreux conseils sur l'entraînement et la nutrition. La différence est que la deuxième fait partie d'un service que les coureurs paient alors que la cotisation pour un club ne sera pas fonction du nombre de participations, ce qui amène des influences distinctes.

La sociabilité est importante puisqu'elle permet de s'identifier, d'être avec des gens qui partagent les mêmes loisirs, et surtout de s'informer et de s'échanger des conseils en jouissant d'une convivialité.

Amélie, 51 ans : « C'est sympa et souvent après il y a un ravitaillement convivial...il y a tout pour faire connaissance avec les gens, les nouveaux et puis donner 2-3 petits conseils, recevoir 2-3 petits conseils...on a une super ambiance ». **Pierre, 53 ans** : « (...) surtout depuis 1 an et demi que je suis avec le groupe et puis là du coup on discute alimentation (...) l'alimentation... oui c'est des choses que j'avais déjà acquises avant de rencontrer le groupe mais, il y a quand même des filons, des choses un peu pointues sur ce que tu bois, comment tu bois, à quel moment, l'histoire des sucres attention au départ, plutôt après, histoire des 3-4 heures avant et toutes ces choses-là indispensables ». Entretiens n°2, p.4/n°22, p.6/n°6/n°10.

Elle joue également un rôle important pour entraîner les coureurs à commencer ou alors pour les encourager à s'entraîner et à participer aux courses. Les Gobe Bitume, à titre d'exemple, sponsorisent un nombre de courses du calendrier annuel. Pour les coureurs débutants cela permet aussi de s'informer voire de tester divers produits comme la nutrition (entretiens n°14/n°20).

III Résultats

Ariane, 39 ans : « (...) au bureau en fait j'ai tous mes collègues qui sont des assidus de la course à pied et à force d'entendre, je me suis dit bon ben pourquoi pas ; et puis du coup un jour c'était en 2011, ouai ça ne fait pas longtemps en 2011, j'avais pas trop la pêche, j'avais besoin de me défouler du coup ben j'ai pris des baskets, je suis allée courir une vingtaine de minutes, puis après ben ça m'a plus et toujours en demandant des conseils aux collègues ben j'ai pris du plaisir et puis... après maintenant c'est... c'est nécessaire ». **Didier, 30 ans** : « De côtoyer des gens qui connaissent quand même mieux, d'aller courir avec des personnes aussi qui font la même chose, les mêmes distances, les autres nous poussent un peu, dès fois on a pas envie et si on a déjà dit ok donc là on est obligé de se mettre un coup de pied aux fesses pour y aller et ben soit d'échanger le vécu, les façons de s'entraîner, j'essaie de lire aussi des magazines « Endurance Trail », etc. ou sur internet mais c'est vrai que il y a pas mal de bons éléments dans le club qui apportent beaucoup de chose ». **Amélie, 51 ans** : « Moi ça m'a fait découvrir des coins de la région de Genève en fait... non, c'est sympa et souvent après il y a un ravitaillement convivial...il y a tout pour faire connaissance avec les gens, les nouveaux et puis donner 2-3 petits conseils, recevoir 2-3 petits conseils...on a une super ambiance ». Entretiens n°6, pp.1 et 4/n°20, p.3/n°2, p.4/n°8/n°10.

Le contact avec d'autres coureurs permet également d'avoir des conseils sur les chaussures, le textile et le matériel, ce qui est une alternative au forum internet.

Patrice, 49 ans : « Non, en fait c'est du bouche à oreille, puis comme je ne suis pas le premier à acheter, j'attends un peu toujours les conseils de tout le monde et puis une fois que j'entends que plusieurs personnes m'ont dit que c'était bien j'achète ». **Didier, 33 ans** : « (...) il me reste encore des bâtons, des choses comme ça à investir par la suite, à voir aussi via les dires des autres personnes, je ne sais pas encore qu'est-ce-qu' il faut prendre, je me renseigne pas mal ». Entretiens n°10, p. 7/ n°20, p. 5 /n°5.

De la même manière, plusieurs coureurs nous ont dit qu'il était difficile de trouver le bon médecin, dans ce cas, le groupe permet d'obtenir des adresses mais surtout d'échanger des méthodes et pratiques pour les blessures.

Carole, 56 ans : « Alors le physio c'est le bouche-à-oreille, ça fonctionne quand même aussi pas mal comme ça dans le milieu, comme on est tous coureur et qu'il y en a un qui à l'opposé de moi ont pas mal de bobos, on se passe les adresses, on essaie celui-ci, celui-là, mon ostéo c'est des coureurs à pied qui nous ont donné l'adresse...». **Aude, 51 ans** : « Je demande à X en général parce qu'il s'est fait un réseau de médecins, masseurs, diététiciennes, ostéo qui font de la course à pied, donc j'essaie de trouver des gens qui pratiquent de la course à pied, donc qui connaissent nos problématiques et puis qui ne vont pas me dire il faut arrêter la course à pied parce que c'est pas bon ». Entretiens n°19, p. 16/ n°12, p.11 /n°18/ n°20.

Enfin, nous devons mentionner une sociabilité indirecte qui prend de plus en plus d'ampleur aujourd'hui par l'intermédiaire d'internet, des blogs et des forums de passionnés. Les communautés en ligne sont un moyen de contourner les magasins et les services en s'informant et commandant le matériel en ligne. Ce genre de sociabilité se retrouve plutôt chez les jeunes coureurs, les coureurs s'entraînant majoritairement seuls (entretiens n°5/n°14/n°15/n°20/n°21/n°24) ou ceux recherchant des produits particuliers, comme Carole, 56 ans, adepte du minimalisme (n°19).

13 Modalités de consommation des coureurs genevois

Au travers de l'analyse thématique, les discours font ressortir au sein du champ de la course à pied, l'existence d'une hiérarchie dans la consommation mais également des différences d'attitudes et de comportements permettant de différencier les coureurs.

L'identité du coureur par l'équipement et les évènements - Les courses et l'équipement prennent une place importante dans le discours des coureurs. Bien que l'environnement de pratique nature/route induise une consommation différente au niveau du matériel, des voyages ou de la convivialité post évènements, les variables sociologiques opèrent un clivage distinct entre les coureurs. En fait, il s'agit de deux composantes offrant la possibilité aux coureurs de construire leur image, en étant entièrement libre dans leur choix et offrant une large étendue de dépenses. De plus, ce sont les sujets centraux sur lesquels les coureurs discutent et dont la composante émotionnelle ressort fortement lors des entretiens.

Les coureurs voyageant pour participer aux courses et accordant une grande importance à la visite et la découverte, sont majoritairement des hommes âgés de plus de 40 ans et dotés d'un revenu mensuel supérieur à 9'000 francs. Les coureurs de moins de 40 ans, avec un revenu mensuel inférieur à 8'000 francs, s'envolent pour la course en premier lieu ou alors pour effectuer leur 1^{er} marathon. La situation familiale, surtout avec des enfants en bas âge, a une grande importance sur le choix des évènements car elle pousse à ne pas trop s'éloigner, à ne pas sacrifier des vacances et à avoir un œil plus attentif sur les dépenses. Enfin, Comme nous l'avons vu dans les modalités de pratique, le marathon représente un évènement important dans la vie d'un coureur, ceci faisant que le déplacement rend l'évènement unique et inoubliable. Au contraire, pour les traileurs, le fait de voyager pour aller se confronter et découvrir les grands espaces, semble couler de source. Les courses sont également un moment de partage important entre les coureurs.

L'achat de textile et surtout lié aux émotions et à un matériel « qu'il faut avoir », comme de bonnes chaussures ou la fameuse montre GPS et cardiofréquencemètre. La volonté des coureurs se trouve plutôt dans le fait de vouloir donner l'image d'un certain degré d'expertise, garant d'une pratique investie, et non dans une différenciation par les dépenses. D'ailleurs, d'une manière générale, le revenu n'influence pas le lieu d'achat ou le prix des articles, puisque des individus, avec un revenu mensuel supérieur à 12'000 francs, veulent ne pas dépenser 300 francs pour une paire de chaussure ou achètent le textile dans les grandes surfaces sportives. Cependant, les coureurs aimant acheter par plaisir se sentent obligés de justifier leurs achats. L'expertise est pourtant difficile à juger car

III Résultats

l'ancienneté, l'intensité de la pratique de même que la sociabilité, ont tous les trois une influence significative sur le degré d'expertise du coureur.

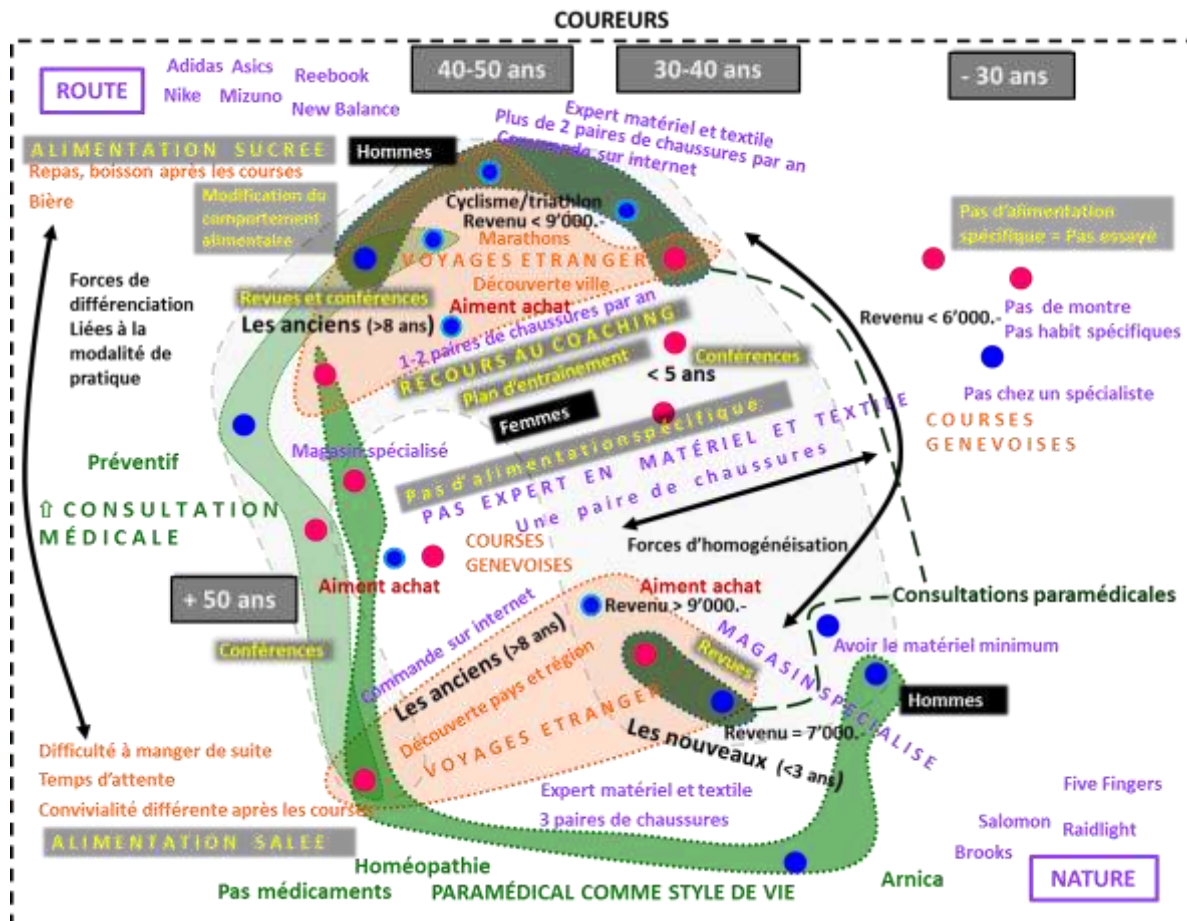
Consommation médicale et paramédicale : une question de style de vie et de rapport au corps - Si la composante médicale ne ressort pas au travers des discours comme relativement importante c'est parce que la quasi-totalité de nos coureurs n'ont jamais eu de blessures nécessitant un traitement approfondi. L'âge et l'ancienneté de pratique jouent un rôle important dans la relation que le coureur a avec son corps. D'une part, les plus de 50 ans consultent de manière plus fréquente, pour des raisons pas forcément liées à la course, et ont un discours montrant bien la prise en compte des changements corporels observés avec l'âge. D'autre part, l'ancienneté accorde une expérience et une relation proximale au corps et aux sensations, permettant aux coureurs d'adopter une attitude différente en cas de blessure. Les consultations paramédicales se retrouvent surtout chez les coureurs très investis et représente un style de vie particulier chez 5 coureurs. Ce style est caractérisé par un refus de la médicalisation, l'utilisation de l'Arnica et d'huiles ainsi qu'un recours au domaine paramédical plus fréquent. A noter que les coureurs avec des parents médecins ou travaillant eux-mêmes dans le milieu médical consomment de manière plus régulière et le revenu ne semble pas jouer un rôle déterminant sur cette composante.

Consommations annexes : revues, conférences, alimentation et coaching - Enfin les consommations avec une importance secondaire sont principalement influencées par la modalité de pratique. Les revues et les conférences ont une place un mineur dans la consommation car elles ont pour rôle principal de divertir et de tenir au courant et sont régulièrement consommées par les coureurs à forte sociabilité sportive. La seule différence notable au niveau de l'âge est une tendance des jeunes coureurs trentenaires à s'informer via internet aux dépens de la sociabilité et des revues. Quant à l'alimentation, déterminée essentiellement par la durée et le type d'effort, elle est plutôt ancrée au sein d'un rituel de bonne pratique de la course à pied puisque la majorité des coureurs consomment suite aux conseils de leurs pairs. Ces deux composantes sont aussi relativement accessibles aux coureurs en termes de prix et de disponibilité. Enfin le coaching est plutôt ponctuel et concerne les coureurs sur route. Ici non plus, il n'a pas été constaté d'influence notable des variables sociologiques, mais plutôt une bonne pratique visant à réussir son marathon ou atteindre son objectif. D'ailleurs, le fait que la pratique de la course sur route soit beaucoup plus « cadrée » a pour conséquence d'avoir un impact plus important sur la vie sociale avec une modification du comportement alimentaire et une approche différente de l'entraînement.

La sociabilité est une variable importante car elle permet aux coureurs de se forger une identité en appartenant à un groupe, mais leur apporte également des informations et des conseils sur

l'alimentation, les courses, l'équipement ou les blessures. En définitive, la course à pied est un sport très social puisque les coureurs réguliers font tous partie d'un groupe formel, que ce soit au sein de club ou d'une entreprise. La recherche de sociabilité devient également plus importante avec l'âge.

Figure 14 : Modalités de consommations des coureurs genevois.



Légende

- Femmes
- Hommes
- Hommes avec un revenu > 12'000.-/mois

Personnalité du coureur : textile et matériel

Personnalité du coureur : les courses et voyages

Consommation médicale et paramédicale

Consommations annexes: revue, conférence, alimentation et coaching

● Ensemble des coureurs dans un club ou un groupe formel

ROUTE

NATURE

Marques les plus mentionnées par les coureurs sur route et les coureurs en nature (concerne surtout les chaussures)

IV. Discussion

Dans la compréhension des modalités de consommations, deux ensembles de variables explicatives ont une influence distincte l'une de l'autre. La première concerne les variables relatives aux phénomènes propres à la modalité de pratique tels que l'ancienneté, l'environnement ou encore l'intensité de la pratique. La deuxième contient les variables sociologiques exerçant un clivage au sein de la pratique et de la consommation de manière inconsciente et propre à chaque individu. En fait, tout se passe comme si le coureur, en optant pour une modalité, se confronte au capital du champ et se l'approprie inconsciemment d'après ses caractéristiques sociales et son habitus corporel.

L'espace des positions sociales est caractérisé par des professions à capital culturel dominant et des revenus relativement élevés en comparaison au salaire médian suisse. Nous n'avons pas constaté d'influence significative de la position initiale du coureur, hormis le sport pratiqué dans la jeunesse. Les modalités de pratiques identifiées : *Marathoniens*, *traileurs*, *compét'eurs* et *épicuriens*, se distinguent par l'influence de l'intensité de pratique, de l'environnement de pratique, du sexe, de l'âge et de la position sociale du coureur. Si les variables sociologiques et la modalité de pratique influencent de manière significative la consommation, le degré de sociabilité au sein du champ joue également un rôle important. En définitive, le constat le plus évident est la hiérarchisation des différentes composantes de la consommation, qui ne jouent pas un rôle identique dans le champ.

Les modalités de pratique sont difficilement comparables aux études précédentes, la course à pied ayant subi un essor tel, que les hypothèses quant aux différentes classes sociales ne sont pas en phase avec ce qui est constaté. Les résultats rejoignent dans une certaine mesure les observations de C. Pociello sur le fait que la course à pied est majoritairement pratiquée par des sportifs jouissant d'une position sociale supérieure. Toutefois, ce constat est en partie biaisé par le choix d'un canton majoritairement urbain, où la plupart des emplois sont dans le secteur tertiaire. En réalité, les résultats confirment ce que *Martine Segalen*¹⁵⁴ appelle la « ségrégation spatiale », où les catégories aisées, travaillant dans le secteur tertiaire, habitent en ville et ont plus de temps libre. En parlant de temps libre et de catégories aisées, les coureurs ne cherchent pas à se distinguer des autres pour affirmer leur position sociale, mais la différence s'observe au niveau des sports qu'ils pratiquent en parallèle: équitation, voile, plongé, triathlon ou cyclisme. De sorte, il n'est pas possible d'affirmer avec certitude que la position sociale initiale ait eu un impact important sur le choix de la course à pied, les individus ayant, pour la majorité d'entre eux, commencé une pratique régulière dans la trentaine. Nous remarquons néanmoins que les individus, ayant toujours été sportifs, pratiquaient

¹⁵⁴ Martine, S. (1994), p.93.

dans leur jeunesse un sport avec une composante énergétique comme un sport d'équipe ou de l'athlétisme. La remarque des études précédentes sur la participation féminine est vérifiée, puisque le nombre de femmes égale celui des hommes, principalement sur les distances jusqu'au semi-marathon. C'est encore par les femmes que les manifestations se modifient, puisque les organisateurs élargissent l'offre en voulant faire découvrir cette pratique aux femmes par des courses courtes et exclusivement féminines. Dans l'échantillon, la majorité des coureuses ont participé à ces courses féminines. Ce mouvement n'est, par conséquent, pas un reflet d'une pratique différente mais une manière de faire découvrir la course à pied aux femmes.

Les modalités de pratique définies ne correspondent pas exactement au modèle hypothétique. Le constat est qu'elles ne sont pas étroitement liées à l'âge mais que les coureurs évoluent plutôt dans une modalité en prenant de l'âge. Si la modalité « *traileurs* » correspond en partie à la modalité douce, elle n'est pas fonction de l'âge mais plutôt du passé sportif et de l'expérience sportive du coureur. L'effet de l'âge a une influence sur la place qu'occupe la course à pied dans la pratique sportive et notamment avec une diversification de celle-ci vers des sports moins traumatisants. En effet, les coureurs s'aperçoivent de l'usure de leur corps et accordent une importance plus grande à son écoute. La modalité vitesse se retrouve autant bien chez les jeunes que le reste du peloton au travers de la volonté de faire des courses populaires et d'améliorer son chrono. Même chez les individus nous disant courir uniquement pour le plaisir, certains phénomènes montrent la place importante des courses populaires : un choix minutieux des habits, un entraînement spécifique ou la prise de nutrition uniquement pendant les courses et jamais en dehors. Ainsi, même si la pratique est « non compétitive », comme nous l'ont dit les coureurs, il se cache bien derrière les discours, une importance de montrer ce dont on est capable et de relever un défi personnel. La modalité « *marathoniens* » rejoint le résultat de l'enquête de *Jean-Michel Faure*¹⁵⁵ sur le fait que les catégories sociales supérieures sont représentées par des hommes caractérisés par une pratique régulière, intense et participant aux compétitions. Il n'y a pas de différences marquées entre femmes et hommes, bien que ces derniers pratiquent plus et ont une plus grande sociabilité. Nous ne retrouvons pas de marathoniennes régulières, mais plutôt des coureuses dans une pratique dite « *épicurienne* » profitant des bons moments, de la course en groupe et avec une relation spécifique et proche avec leur corps.

¹⁵⁵ Faure, J.M. (1987), pp. 36-40.

Modalités de consommations - Il semblerait que la hiérarchie des composantes observées résulte de ce que *F. Ohl et B. Michon* nomment la logique de consommation interne propre au sport. Rappelons que la course à pied est un sport d'endurance basé sur l'énergétique et que les coureurs ne peuvent pas se différencier par une maîtrise technique. Il reste alors une différenciation possible par le chronomètre ou la consommation à l'exemple d'une accessibilité spatiale et financière aux courses. D'après les discours, le coureur se définit par deux composantes : ses chaussures et sa montre. Ce sont les pièces maîtresses du coureur par définition, et les courses ou voyages qu'il a effectués. Ces deux composantes, qui représentent le poids le plus important dans le budget du coureur, permettent de se distinguer notamment lors des discussions entre pairs : une montre ou pas de montre/une marque de chaussure connue et renommée dans la course à pied/le fait d'avoir déjà fait New York, etc. C'est en fait ces bonnes pratiques qui positionnent le coureur dans le champ. Quant au revenu, il joue un rôle principalement pour la destination et la quantité de voyages mais beaucoup moins sur le textile. En fait, la majorité des coureurs, indépendamment de leur revenu, se rejoignent sur le fait que 250 francs est trop cher pour des chaussures de course et que le textile peut très bien être acheté dans les grandes surfaces sportives. Le bricolage, que définissent *F. Ohl et B. Michon*, se retrouve chez les pratiquants novices ou peu investis. Chez les coureurs confirmés il s'agit plutôt de faire un bricolage avec les habits de course pour les autres sports, ce qui prouve la place primordiale de la course à pied.

Le constat de l'étude rejoint celui de *L. Boltanski* sur l'influence non significative du revenu sur la consultation médicale. Cependant, si de prime à bord cela ne semble pas être le cas pour les coureurs genevois, il n'est pas possible de commenter le fait d'une consommation différente basée sur un degré d'usure physique distinct, n'ayant aucune profession exclusivement physique. Pour les coureurs, c'est l'âge et l'habitus corporel qui influence notablement le comportement de consultation médicale. L'influence de l'âge se voit d'une part, chez les coureurs cinquantenaires, par des contrôles annuels et une prévention plus marquée, et d'autre part, chez les sportifs plus à l'écoute de leur sensations, ayant un long passé sportif avec une expérience basée sur plusieurs blessures. Un habitus corporel spécifique est constaté chez les traileurs et les coureurs adeptes de médecines parallèles. Trois d'entre eux ont des parents agriculteurs ou sont eux même dans un métier en rapport avec le milieu naturel ou la santé. L'habitus corporel est ainsi modifié par la pratique, l'expérience ou leur profession. Dans ce cas, la pratique du trail semble opérer un rapprochement entre les coureurs, leur corps et leurs sensations.

Comme démontré dans la contextualisation, la naissance de revues spécifiques dans les années 80 avaient le double objectif d'informer et de divertir le lecteur. C'est ce qui transparait chez les coureurs qui lisent les revues pour se tenir au courant. Les individus lisant ces revues régulièrement

sont actifs au sein de groupe de course à pied. L'importance moindre de cette composante est reflétée par une lecture occasionnelle et spontanée et non comme une obligation d'avoir lu le dernier magazine sorti. Nous rejoignons donc le constat de *F. Ohl et B. Michon* sur le fait d'une consommation annexe servant à alimenter les discussions. L'habitude de lire ou non est plutôt lié à la génération, puisque les plus jeunes coureurs se renseignent en majorité par l'intermédiaire d'internet. Le même schème se retrouve pour les conférences.

Au travers des discours, transparaissent des comportements ou des logiques de consommation, non clairement énoncés, et ayant trait à des rites de passage au sein de la course à pied. Ces rites semblent jouer le rôle d'une approbation pour aller de l'avant dans la course à pied. Cela ne s'observe pas en trail notamment avec l'exemple des traileurs qui, en 2 ans de pratique, courent sur des distance de plus de 50 km alors qu'il faut minimum 5 ans de pratique et avoir passé par le semi-marathon pour « avoir le droit » de courir sur marathon. Ces rites sont très marqués dans la course à pied pour l'alimentation et l'entraînement : la nécessité de faire une charge glucidique, de prendre des gels, de manger des pâtes, de faire un plan marathon, de la VMA, etc. A cela s'ajoute que le fait d'avoir couru New York semble officialiser le statut de coureur accompli.

Les limites méthodologiques ne sont pas nombreuses mais fondamentales. Un inconvénient est de ne pas avoir pu choisir librement le profil des coureurs afin de réaliser une diversification maximale. En effet, pour avoir le nombre d'entretiens adéquat, les coureurs voulant bien participer à l'étude ont été sélectionnés. L'idéal aurait été d'avoir des profils de coureurs dans des professions physiques et artisanales, ce qui aurait permis d'avoir une discussion plus tranchée du modèle compréhensif. Toutefois, cette situation présente un avantage dans le sens que les comportements observés sont, la plupart du temps, confirmés par plusieurs profils qui se rejoignent clairement. Les traileurs ont été plus difficile à rencontrer, car leur espace de pratique se situe à l'extérieur de la ville. Les différences constatées entre traileurs et coureurs sur route seraient intéressantes à approfondir en séparant les deux modalités. Les résultats présentés dans le cadre de cette étude, peuvent par la suite être confrontés à la méthode du questionnaire ou approfondis en effectuant une participation active sur le terrain.

V. Conclusion

L'approche socio-économique et compréhensive de la consommation des coureurs genevois a permis de mettre en relief l'influence qu'ont les variables sociologiques et les modalités de pratique sur les logiques de consommation des coureurs. Le résultat central de l'étude est l'existence d'une hiérarchie dans la consommation, au sein du champ des coureurs. Ainsi, l'habillement, le matériel et la participation aux courses populaires représentent les composantes les plus importantes ; et surtout, les chaussures adaptées à la pratique et le cardiofréquencemètre sont centrales au capital possédé par le coureur. En effet, les coureurs ont le choix entre plusieurs gammes de prix et peuvent donc facilement se différencier quant à l'accessibilité financière ou spatiale des voyages voir des textiles. Ces consommations sont autant influencées par la modalité et l'environnement de pratique que l'âge, le revenu ou la profession du coureur. Avec une importance secondaire, la consultation médicale et paramédicale est un choix plutôt personnel. Cette composante est principalement affectée par les variables sociologiques telles que l'habitus corporel, l'âge, la profession mais pas directement par le revenu. La consommation paramédicale est également dans certains cas le reflet d'un style de vie spécifique. Quant aux revues, conférences, à l'alimentation entourant la pratique ou au coaching, ils représentent des consommations annexes liées à des rites de passages intrinsèques au champ de la course à pied. Ces consommations sont surtout présentes chez les coureurs avec une sociabilité dans la course à pied et fréquentant d'autres coureurs.

L'approche sociologique empruntée dans ce cadre est en partie en adéquation avec l'étude, puisque les coureurs placés dans des situations similaires tendent à se rejoindre sur la modalité ou les logiques de consommation. Cependant, il est difficile de baser le raisonnement uniquement sur les classes sociales car les discours font état d'une frontière floue entre les classes sociales. En effet, les coureurs n'ont pas l'objectif absolu de se démarquer quant à leur position sociale, mais plutôt de cadrer dans l'image du coureur pour appartenir à cette famille. Ce constat peut également être due au choix d'un l'espace avec une ville et des emplois essentiellement dans le secteur tertiaire. Le fait de ne pas avoir pu choisir librement les coureurs, selon leur profil, peut également expliquer le manque de représentativité de la classe sociale inférieure.

Les résultats ont également montré des différences entre la pratique du trail et de la course à pied sur plusieurs points. Dans ce sens, il serait intéressant d'étudier les pratiques en rapport avec leur environnement propre, qui est fondamentalement différent. Pour aller de l'avant, il serait aussi très intéressant d'approfondir les deux composantes principales par l'observation participante dans les clubs et les courses populaires.

VI. Bibliographie

ARTICLES DE REVUES

Bailly, C. (novembre 2010). "Le marathon quitte la route : L'exemple du trail Faverges Odlo", *Espaces*, n° 286, pp. 26-30.

Bessy, O. (2005). "Sociologie des pratiquants de l'extrême. Le cas de figure du Grand Raid de La Réunion", *STAPS*, n° 69, pp. 57-72.

Bessy, O. (janvier 2011). "The North Face Ultra-trail du Mont-Blanc : un outil de développement territorial pour l'Espace Mont-Blanc", *Espaces*, n° 288, pp. 19-39.

Bessy, O. & B. Lapeyronie (2009). "Culture des loisirs et diffusion sociale du sport. L'exemple des marathonniens", *Sciences et Motricité*, n° 67, pp. 14-26.

Bessy, O. & O. Naria (février 2004), "La provenance des participants au Grand Raid de la Réunion", *M@ppemonde*, n° 74, pp. 1-8.

Corneloup, J. (2005). "La place du marché dans le fonctionnement des loisirs sportifs de nature", *Téoros* [En ligne], 24-1, mis en ligne le 01 octobre 2011, Consulté le 04 novembre 2012. URL : <http://teoros.revues.org/1528>.

Denzler, R. (Mars 1991). "Le marathon : une pratique de classe ? ", *Sociétés contemporaines*, n°5, pp.163-165.

Desbrosse, C. (novembre 2010). "Pourquoi les joggeurs courent-ils ? une enquête européenne menée par Asics", *Espaces*, n° 286, pp. 10-12.

Defrance, J. (septembre 1989). "Un schisme sportif", *Actes de la recherche en sciences sociales*, Vol. 79, l'espace des sports-1, pp. 76-91.

Ugolini Hamelin, C. (janvier 2011). "Epreuves de course à pied : Tourisme, sport, culture et environnement peuvent courir ensemble", *Espaces*, n° 288, pp. 40-42.

Knobé, S. (janvier 2007). "Dépassement et transformation de soi. Comment devenir pratiquant d'ultrafond ? " (enquête), *Terrains & travaux*, n° 12, p. 11-27.

Lapeyronie, B. (2009). "Retombées socio-économiques du tourisme sportif : Exemples des marathons en France", *Téoros*, n°2, vol. 28, pp.37-44.

Martignoni-Hutin, J.-P. (février 1997). "Le Joggeur Urbain", *Espaces et sociétés*, n°90, pp. 89-103.

Pociello, C. (1989). « Les tendances d'évolution des pratiques de loisirs sportifs. Essai de construction d'un modèle d'analyse prospective », *Mappe Monde*, n°2.

Waser, A.-M. (juin 1998). "Du stade à la ville : réinvention de la course à pied", *Les Annales de la Recherche Urbaine*, n°79, pp.59-68

Yonnet, P. (février 1982). " « Joggers et marathonniens » Demain, les survivants ? ", *Le Débat*, n°19, p.77-95.

LIVRES

Blanchet, A. & Gotman A (2007). *L'enquête et ses méthodes : l'entretien*, 2^{ème} édition, Armand Colin, Paris.

Boltanski, L. (1971). *Les usages sociaux du corps*. Les Annales, 1, pp. 205-233.

Bonnewitz, P. (2002). *Pierre Bourdieu, vie, œuvre et concepts*. Ellipses.

Bourdieu, P. (1979). *La distinction : Critique sociale du jugement*. Le sens commun, éd. de Minuit, pp. 107-288.

Bruant, G. (1992). *Anthropologie du geste sportif. La construction sociale de la course à pied*, Paris : P.U.F.

Defrance, J. (1995). *Sociologie du sport*, Paris, Repère la Découverte.

Durkheim, E. (1986). *Les règles de la méthode sociologique (RMS)*, PUF.

Herpin, N. (2001). *Sociologie de la consommation*, Paris, Ed. La Découverte.

Lamoureux, N. (2011). *Courir de plaisir, course à pied, ultrafond, trail... Les coulisses d'un véritable phénomène de société*, Editions Guérin, Chamonix.

Morath, P. & P. Longchamp (2002). *La Course de l'Escalade : miroir de son temps, héritière des siècles*, Cabédita, Yens s./Morges, Saint-Gingolph.

Ohl, F. & B. Michon (1989). « Aspects socio-économiques du prix de la pratique sportive », in Wladimir Andreff, W. (dir.), *Economie politique du sport*, Dalloz, Paris, pp. 34-72.

Ohl, F. & B. Michon (1993). « Marketing et sociologie : analyse de la consommation des produits sportifs », in Loret, A. (dir.), *Sport et Management. De l'éthique à la pratique*, Dunod, Paris, pp. 208-231.

Pociello, C. (1981). « La force, l'énergie, la grâce et les réflexes », in Pociello, C (dir.), *Sport et société*, Vigot, Paris, pp.171-237.

Pociello, C. (1995). *Les cultures sportives, pratiques corporelles*, Paris.

Quivy, R. & Van Campenhoudt, L. (2011). *Manuel de recherche en sciences sociales*, 4^{ème} édition, Dunod, Paris.

Segalen, M. (1994). *Les Enfants d'Achille et de Nike – Une ethnologie de la course à pied ordinaire*, Paris, Métailié.

Tamini, N. (1997). *La Saga des Pedestrians, tome 1, De la nuit des temps à 1896*, Edior, Rodez.

Weber, M. (1971). *Economie et société*, Plon, Paris.

SITES INTERNET

Aca (2013): <http://aca.gsinfo.ch>

Afm Telethon (2013) : www.afm-telethon.fr/le-telethon/l-histoire-du-telethon/1987-debut-de-l-aventure/naissance-du-telethon-francais

Athle (2013) : [www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/Reglement/Reglementation_Hors-Stade_\(2012-07-07\).pdf](http://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/Reglement/Reglementation_Hors-Stade_(2012-07-07).pdf)

Camelbak (2013): www.camelbak.com/en/International/Sports-Recreation/About-Us/Our-Story.aspx

Comrades (2013) : www.comrades.com/History/The-First-Race.aspx

Corneloup, J. (2005). « La place du marché dans le fonctionnement des loisirs sportifs de nature », *Téoros* [En ligne], 24-1 | 2005, mis en ligne le 01 octobre 2011, Consulté le 04 novembre 2012 : <http://teoros.revues.org/1528>.

Datasport (2013), consulté en octobre 2012 pour les données sur les résultats des courses
Disponible sur : www.datasport.com/fr/

Escalade (2013): www.escalade.ch/web/2013/

Frauenlauf (2013) : www.frauenlauf.ch/index.php?id=85&L=1

Genève Marathon (2013)a : www.genevemarathon.org/fr/news/view/record_de_participation_pour_le_geneve_marathon_for_unicef

Genève Marathon (2013)b : www.genevemarathon.org/fr/races/la_genevoise

GrandRaid Réunion (2013) : www.grandraid-reunion.com

Hls (2013) : www.hls-dhs-dss.ch/textes/f/F8905.php

Id Erudit (2013) : <http://id.erudit.org/iderudit/001174ar>

ING NYC Marathon (2013) : www.ingnycmarathon.org

La Parisienne (2013) : www.la-parisienne.net/

Larousse (2013) : www.Larousse.fr

Perform (2013) : www.perform-cbs.ch

Phillippe Henri (avril 2013) : http://philippe.herry.pagesperso-orange.fr/ressources/cours%20premiere/chap07_groupeetreseauxsociaux/cours1_tableausynthesecourants_sociaux.pdf

Revillard, A. (2007-2008), « Initiation à l'investigation empirique: Support de TD », Licence 1^{ère} année sociologique politique, Université Paris 13, p. 20.

Disponible sur : www.melissa.ens-cachan.fr/IMG/pdf/support_de_TD_intro_enquete.pdf

Ryffel (2013) : www.ryffelrunning.ch/de/sfl

VI Bibliographie

Running Planet Genève (2013): www.runningplanetgeneve.ch

Spiridon (2013) : <http://spiridon.ch>

Station de trail (2013): www.stationdetrail.com/

Swissathletics(2011) : www.swissathletics.ch/files/ueber_swiss_athletics/jahresberichte/fr_rapport_annuel_2011_WEB.pdf

Swiss Running (2013): www.swiss-running.ch/fr/running/plus-darticles/8352-l-appel-des-montagnes.html

Tourisme Pour Tous (2013) : www.tourismepourtous.ch

Trailéman (2013): www.trileman.com

Tribune de Genève (2012) : www.tdg.ch/sports/Course-de-l-Escalade-ledition-de-tous-les-records-/story/25041228

Ultra Trail MB (2013) : www.ultratrailmb.com/page/20/UTMB®.html

Université de Paris (avril 2013) : www2.univ-paris8.fr/sociologie/wp-content/uploads/2005/05/joubert-grands-courants.pdf

Volodalen (2012) : www.volodalen.com/32historique/historique2.html

Wikipedia (2013) : http://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Espace_social_de_Bourdieu.svg

WS100 (2013) : www.ws100.com/home.html

24 heures (2013) : www.24heures.ch/sports/autres/21-500-inscrits-aux-20-km-de-Lausanne/story/30199946

DOCUMENTS DIVERS

Lamprecht, M. Stamm, H. P. (2000): Sport Suisse 2000: Activité et consommation sportives de la population suisse. Association Olympique Suisse, Berne.

Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H. P. (2009): Sport Suisse 2008: les disciplines sportives en chiffres. Macolin : Office fédéral du sport OFSPO.

Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H. P. (2008): Sport Suisse 2008: comportement sportif de la population Suisse. Macolin : Office fédéral du sport OFSPO.

Statistiques Genève (mars 2012), Office cantonal de la statistique (OCSTAT), département des finances, informations statistiques n°12, mars 2012, Genève. Disponible sous : http://www.ge.ch/statistique/tel/publications/2012/informations_statistiques/autres_themes/is_salaires_12_2012.pdf

Entretien exploratoire avec Mme Joëlle Ettinger, présidente du premier club de trail de l'arc lémanique : Trailéman, le 23 octobre 2012, Genève.

Entretien exploratoire avec M. Grégoire Millet, traileurs confirmés, physiologiste de l'exercice et spécialiste de l'entraînement sportif à l'Université de Lausanne, le 13 novembre 2012, Université de Lausanne.

Table des Annexes

Annexe I	Statistiques et course à pied	II
I.a	Articles de presse	II
I.b	Les disciplines sportives en chiffres.....	III
I.c	Les coureurs genevois	IV
Annexe II	Documents relatifs aux entretiens	IX
II.a	Concepts, dimensions et indicateurs	IX
II.b	Grille d’entretien	XI
II.c	Formulaire de consentement	XV
II.d	Grille d’analyse	XVI
Annexe III	Figures et tables de l’analyse	XVIII
III.a	Position sociale	XVIII
III.b	Profil sportif.....	XIX
III.c	Consommation	XXII

Annexe I Statistiques et course à pied

I.a Articles de presse



Figure 15 : Record de participation pour les 20 km de Lausanne 2013, source : 24 heures (2013).



Figure 16 : Record de participation pour le Genève Marathon for Unicef en 2013, source : Genève Marathon (2013)a.

I.b Les disciplines sportives en chiffres

	VUE D'ENSEMBLE (1)				EXPOSITION	
	Pratiquants (%)	Sport principal	Evolution 2000-2008	Femme (%)	Fréquence (3)	Durée (4)
Jogging, Course à pied	17,6	6,6	-0,8	45	52	1
Walking, Nordique walking	8,8	3,6	+6,9	79	50	1,25
Athlétisme	0,7	0,4	-1,1	32	45	1,5
	CADRE DE LA PRATIQUE (en %)				PROFIL AGE	
	Club	Groupe régulier	fitness	Non organisé	Femme	Homme
Jogging, Course à pied	2	4	1	93	15-29	30-34
Walking, Nordique walking	3	21	0	76	45-59	60-74
Athlétisme	67	20	1	12	15-29	15-29

(1) Réalisé sous forme d'enquête téléphonique assistée par ordinateur. Les personnes ont été sélectionnées par un processus aléatoire en deux étapes. Les données ont été pondérées pour assurer un échantillon représentatif de la Suisse. A prendre en compte que chaque valeur mentionnée comprend un intervalle d'erreur pouvant être calculé de la manière suivante : Intervalle de confiance = $\pm 2 ((p(100-p)n)^{1/2})$.

(2) Population résidente âgée de 15 à 74 ans et pouvant donner des renseignements dans une des trois langues nationales.

(3) Nombre de jours par années (médiane).

(4) Nombre moyen d'heures par jour (médiane).

La randonnée comme alternative à la course à pied

Entre 2000 et 2008, on relève une variation de -0.8% pour la pratique de la course à pied et un boom pour la randonnée, avec une augmentation de 11.1%, qui est par ailleurs l'activité physique ayant connu la plus forte augmentation. Parmi les disciplines que les suisses souhaiteraient pratiquer, la randonnée en montagne arrive en pole position avec 3,9% des sportifs la citant. Avec 1,5%, la course à pied quant à elle arrive en 9^{ème} position. On relèvera qu'en 2000, la randonnée se trouvait seulement en 15^{ème} position.

La randonnée est pratiquée de manière équivalente par les deux sexes (53% de femmes) dans la catégorie d'âge 45-74 ans et dans un contexte non organisé (90%). 42% des hommes et des femmes pratiquent la randonnée entre 45 et 59 ans et de 60 à 74 ans, ce sont 45% des hommes et 37% des femmes qui l'a pratiquent. Contrairement à la course à pied, il n'y a pas de différences significatives au niveau des catégories de revenu du ménage.

Le walking et le nordic walking sont pratiqués principalement par les femmes (79%). Les pratiquants se trouvent dans une catégorie ayant principalement un revenu du ménage entre 6'001 et 8'000 francs par mois, mais la différence n'est pas aussi marquée que pour la course à pied. Similairement à la randonnée, on retrouve majoritairement des femmes pratiquant le walking entre 45 et 59 ans.

Chez la faible part d'hommes pratiquant ce sport, la participation augmente au fil de l'âge et atteint son apogée entre 60 à 74 ans. 76% le pratiquent dans un cadre non organisé, 21% dans un groupe régulier et 3% dans un club. Par conséquent, la diminution des adeptes de la course à pied avec l'âge et à partir de 45 ans autant bien pour les femmes que les hommes pourrait s'expliquer par une transition des pratiquants en faveur de la randonnée et du walking.

I.c Les coureurs genevois

La figure 17 contient les statistiques par genre et pour chaque course. Les cinq premières colonnes sont des données relatives en rapport avec le genre et les quatre suivantes donnent la médiane, le 1^{er} et le 3^{ème} quartile ainsi que la moyenne d'âge par genre.

Sélection des bases de données -La source Datasport permet d'avoir des données uniformes, complètes et pouvant être traitées facilement. En effet, pour chaque course on trouve la catégorie des coureurs, la date de naissance, le domicile et parfois même la nationalité. Ce qui a été déterminant dans ce choix c'est qu'en connaissant le domicile des coureurs, il a été possible de sélectionner uniquement les coureurs genevois, chose qu'il n'est pas possible de faire pour la plupart des courses non affiliées à Datasport publiant elles-mêmes les résultats.

COURSE		H Ge/T Ge	F Ge/T Ge	H Ge/Tot	F Ge/Tot	Tot Ge/Tot	F*	H*	F moy	H moy
Escalade	F4,8 km/ H7,2km	62,53	37,47	33,46	30,48	32,28	29/36/44	32/39/47	37,6	40,8
	Duc 22 km	70,25	29,75	35,78	34,46	35,38	34/40,5/47	35/42/48	41	42
Tour de Présinge	5 et 10 km	69,21	30,79	96,25	95,14	95,91	32/40/45,5	34/42,5/50	39,1	43
Foulées de Meyrin	5 et 10 km	68,00	32,00	55,43	44,44	51,02	30/40/43	35/42/49	37,95	42,3
Genève Marathon	5km	0,00	100,00	0,00	76,23	76,23	30/37/44		38,35	40,8
	21km	68,78	31,22	85,61	90,61	87,11	31/37/44	33/40/47	38,2	40,36
	42km	86,67	13,33	96,91	70,70	92,35	31/40/44	34/42/47	39,7	42,1
Morat-Fribourg	17.45km	77,78	22,22	9,04	7,34	8,60	33/39/47	37/44/52	40,45	45,00
20km de Lausanne	10km	57,50	42,50	1,88	1,97	1,92	36/41/50	39/47/56	42,76	48,6
	20km	84,52	15,48	5,81	3,76	5,36	40/45/50	41/48/56	44,10	48,60
Lausanne Marathon	21km	70,39	29,61	9,97	8,76	9,58	30/35/41	32/37/45	36,14	38,60
	42km	85,37	14,63	5,60	4,35	5,38	28,5/31/41	34/42/45	34,00	42,00
Zurich Marathon	42km	83,33	16,67	0,40	0,36	0,39	33/39/45	32/43,5/45	39,00	39,80
100km de Bienne	100km	88,89	11,11	4,73	0,11	0,85	49,00	44,5/54,5/ 60	49,00	50,75
Trail du Salève	19km	74,07	25,93	-	-	20,38	27/31,5/42	33,5/42/51	35,2	41,3
	38km	84,21	15,79	-	-	23,90	37/39/42	38/42,5/51	38,1	44,6
Montreux-Rochers	18.8km	69,70	30,30	6,05	15,87	7,45	29/35/44	32/40,4/53	36,8	43
Sierre Zinal	31km	86,84	13,16	6,89	5,38	26,21	31/35,5/44	31/38/44	37,9	38,1
Jungfrau Marathon	42km	79,17	20,83	0,78	0,69	0,76	34/43/46	35/42,5/47	41,2	42,9

Figure 17 : Statistiques par épreuve (* : 1^{er} quartile/médiane/ 3^{ème} quartile). Pour l'Escalade, les foulées de Meyrin et le Lausanne Marathon, il s'agit des listes de départs au 11 octobre 2012.

Cependant, la principale limite rencontrée est qu'il y a peu de courses hors route (courses de montagne, trail ou ultratrail) publiant leurs résultats par l'intermédiaire de Datasport.

Ainsi, afin de compléter les données, il a été nécessaire de contacter les organisateurs de différentes courses afin de demander une base de données contenant les coureurs genevois. Au final, un organisateur nous a envoyé la liste des coureurs genevois, les autres ayant répondu soit que cela prendrait trop de temps de sortir uniquement les coureurs genevois, soit qu'il n'était pas possible de fournir les listes pour des raisons de confidentialité. La sélection des différentes courses est basée sur les critères suivants :

- Avoir le plus de courses possible pour chaque environnement de pratique
- Avoir le plus possible de courses se déroulant dans le canton de Genève ou à proximité en se basant sur le calendrier des courses genevoises¹⁵⁶ (31 courses en 2012)
- Compléter avec d'autres courses en Suisse
- La liste de résultats ou de départ des différentes courses en 2012 (en fonction de la date de l'épreuve)

Cinq courses genevoises sont répertoriées dans Datasport, toutefois la liste de départ des 10km de Palexpo¹⁵⁷ n'a pas été retenue car seulement 32 coureurs étaient inscrits le 24 octobre 2012 (la course ayant lieu le 10 novembre 2012). Ensuite, en fonction des distances, d'autres courses typiques ont été sélectionnées sur le territoire suisse afin de compléter la base de coureurs genevois. Malheureusement, aucune donnée pour les ultratrails et les courses horaires n'étaient disponibles.

Les courses sur route

Genève Marathon	=>	5 km		21 km	42 km
Tour de Présinge	=>	5 km	10 km		
Foulées de Meyrin	=>	5 km	10 km		
L'Escalade	=>		7,2 km	17,5 km	
Lausanne marathon	=>			21 km	42 km
Morat-Fribourg	=>			17 km	
Marathon Zurich	=>				42 km
20 km Lausanne	=>		10km	20 km	
100km de Bienne	=>				100 km

Les courses en nature

Montreux-Rochers de Naye (D+1600)	=>		18.8km		
Sierre-Zinal (D+2200)	=>				31 km
Trail du Salève (D+940/1900)	=>		19km		38 km
Jungfrau Marathon (D+1829)	=>				42 km

Préparation de la base de données - Lors de l'établissement de la liste, les catégories juniors (moins de 18 ans) n'ont pas été prises en compte, le sujet étant basé sur la consommation en rapport avec la pratique, il paraissait plus approprié de ne prendre uniquement que les adultes pour des raisons

¹⁵⁶ Disponible sur www.courir-ge.ch

¹⁵⁷ Organisé par Palexpo SA dans le cadre des automnales. Ne figure pas sur le calendrier de course.

d'indépendances financières d'une part et décisionnelle d'autre part. Afin d'avoir une base de comparaison similaire entre les courses, les catégories d'âge ont été définies ci-dessous selon celles utilisées par la statistique fédéral :

- F1/H1 de 18-29 ans (originellement 15-29 ans)
- F2/H2 de 30-44 ans
- F3/H3 de 45-59 ans
- F4/H4 de 60 ans et plus (originellement 60-74 ans)

Dans la première partie où les statistiques élaborées sont basées sur chaque course, il n'y a pas eu de traitement pour éliminer les coureurs apparaissant plusieurs fois du fait de leur participation à plusieurs courses. Cependant, pour le Genève Marathon et la course de l'Escalade, il est possible qu'un coureur apparaisse deux fois, du fait que des épreuves différentes sont réparties sur 2 jours¹⁵⁸.

Au contraire, dans la deuxième partie où les statistiques prennent l'ensemble de la base de données et ne font donc plus de distinction entre les courses, il a été nécessaire d'éliminer les coureurs apparaissant plusieurs fois dans l'objectif de minimiser ce biais. Cependant, ceci n'a pas pu être fait pour les 97 observations du Trail du Salève car la base de données ne contenait pas le nom des coureurs. La base de données originale contient 5699 observations dont 887 noms¹⁵⁹ apparaissant plusieurs fois. Pour la deuxième partie, la base de données a été séparée en une base « course sur route » (5475 observations, 4318 sans doublon) et une base « course en nature » (249 observations, 244 observations sans doublon).

A titre indicatif pour le Genève Marathon, faisant mention des nationalités des participants, il y a environ 90 nationalités différentes pour les femmes et 100 pour les hommes. Les chiffres donnent uniquement une idée et ne sont pas précis vu que dans certains cas par exemple il y a US et USA

	FEMMES	HOMMES	
Suisse	459	748	Suisse
France	75	125	France
USA	48	63	GBR
GBR	45	45	Italie

¹⁵⁸ Pour le Genève marathon est possible de participer à la Genevoise le samedi et également au semi-marathon ou au marathon le dimanche (c'est le cas pour 5 femmes). Pour l'Escalade, les coureurs peuvent s'inscrire pour la course du Duc (se déroulant tous les 4 ans) le vendredi et pour l'Escalade le samedi (C'est le cas pour 3 hommes et 2 femmes).

¹⁵⁹ 633 noms apparaissent 2x, 179 3x, 52 4x, 18 5x, 3 6x et 1 coureur 9x.

Figure 18 – Evolution du nombre de coureurs sur route en fonction du sexe et de la catégorie d'âge.

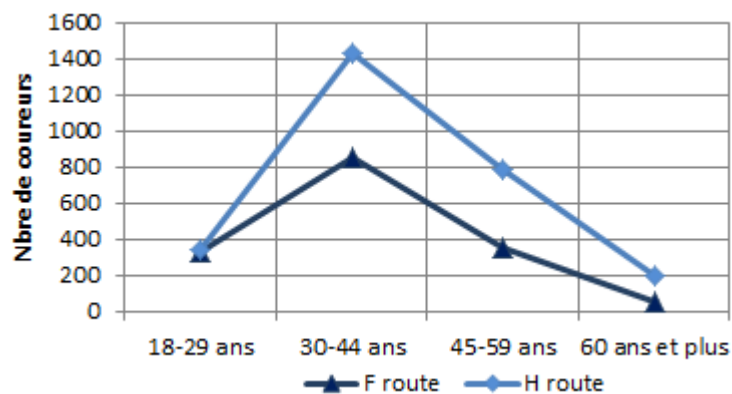
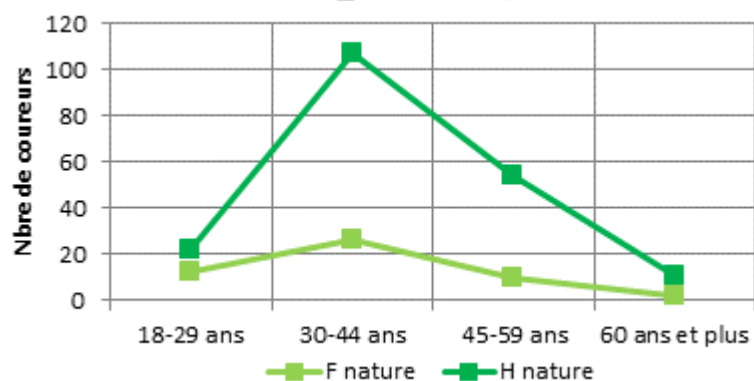


Figure 19 – Evolution du nombre de coureurs en nature en fonction du sexe et de la catégorie d'âge.



Résultats détaillés

epreuve 2	categorie2				Total
	FH1	FH2	FH3	FH4	
100kmBienne	1	1	4	1	7
20kmLausanne	5	118	109	35	267
GE marathon	284	965	394	66	1,709
Lausanne marathon	74	259	78	3	414
Morat Fribourg	45	225	173	52	495
Presinge	43	108	66	14	231
Zurich Marathon	1	5	3	0	9
duc	37	143	102	18	300
escalade	168	431	192	55	846
foulees Meyrin	5	22	10	3	40
Total	663	2,277	1,131	247	4,318

epreuve 2	categorie								Total
	F1	F2	F3	F4	H1	H2	H3	H4	
100kmBienne	0	0	1	0	1	1	3	1	7
20kmLausanne	3	41	27	4	2	77	82	31	267
GE marathon	162	417	143	31	122	548	251	35	1,709
Lausanne marathon	32	65	18	1	42	194	60	2	414
Morat Fribourg	19	62	41	5	26	163	132	47	495
Presinge	21	47	23	1	22	61	43	13	231
Zurich Marathon	0	1	1	0	1	4	2	0	9
duc	4	46	32	3	33	97	70	15	300
escalade	85	161	62	11	83	270	130	44	846
foulees Meyrin	2	9	2	0	3	13	8	3	40
Total	328	849	350	56	335	1,428	781	191	4,318

Figure 20 : Effectifs par catégorie sans doublon pour les courses sur route (dans la catégorie H4, 12 hommes ont plus de 74 ans).

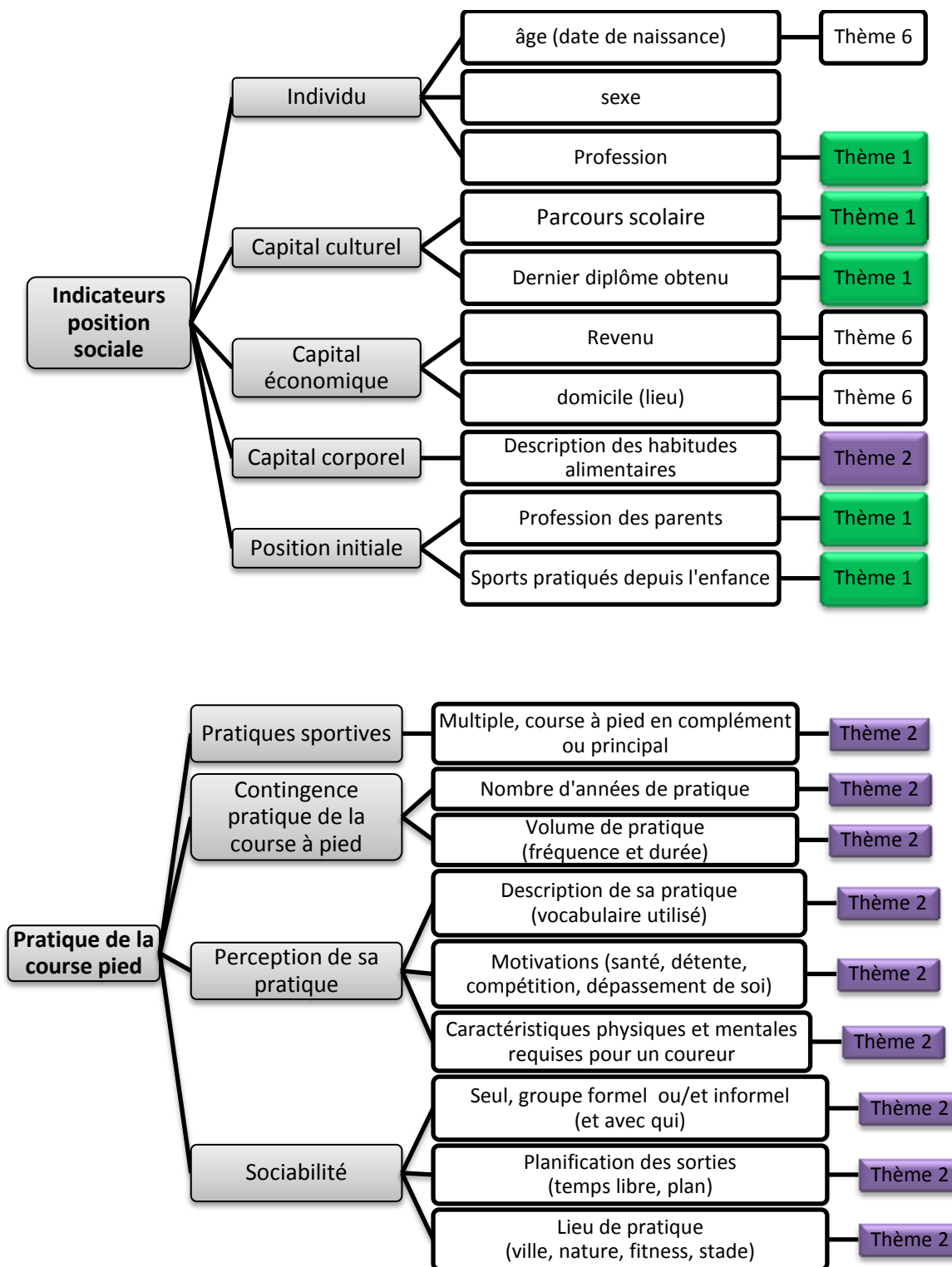
epreuve 2	categorie2				Total
	FH1	FH2	FH3	FH4	
Jungfrau Marathon	3	27	14	3	47
Montreux-Rochers	6	15	9	2	32
Sierrezinal	14	44	12	3	73
Trail du Saleve	11	47	29	5	92
Total	34	133	64	13	244

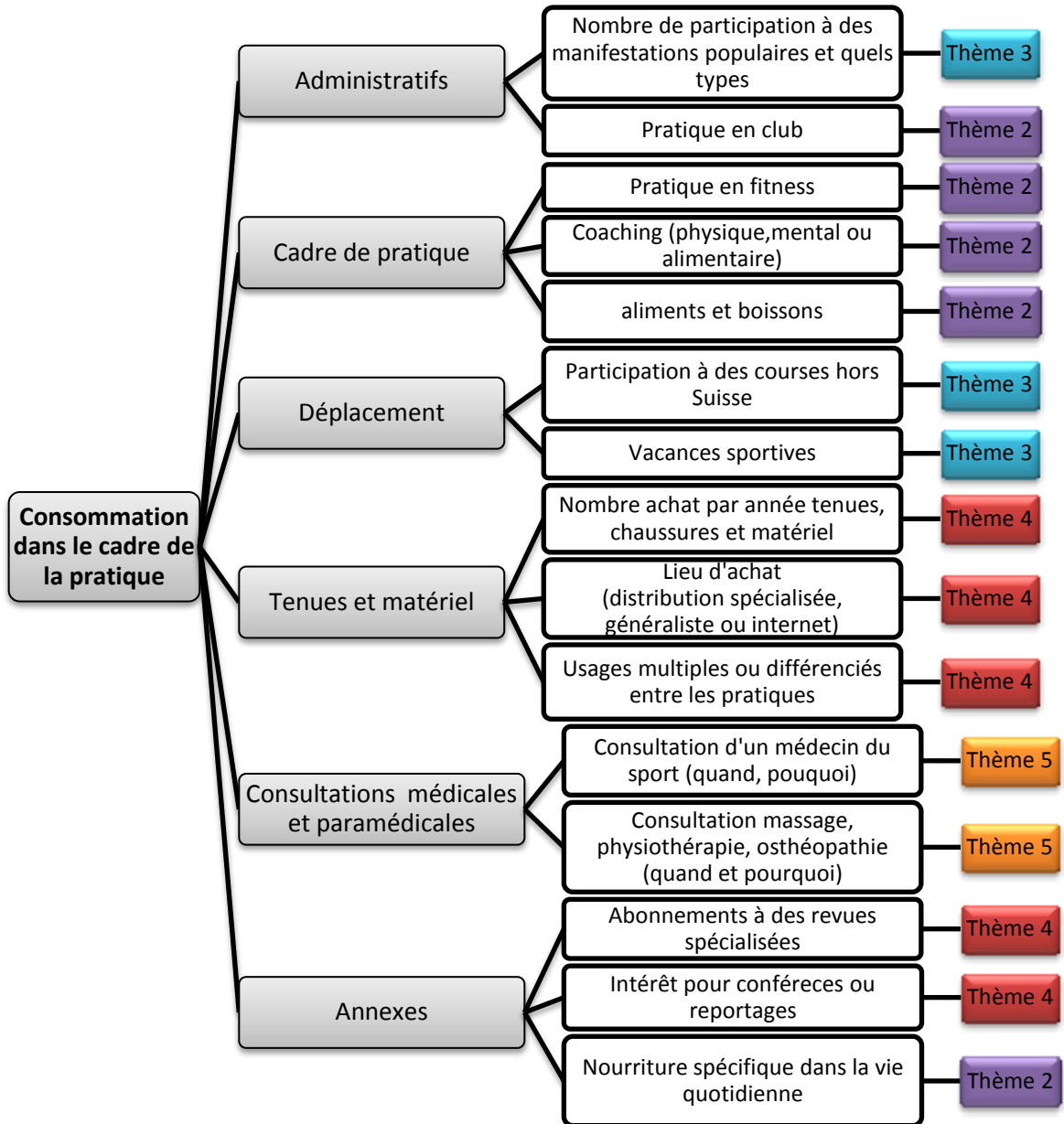
epreuve 2	categorie								Total
	F1	F2	F3	F4	H1	H2	H3	H4	
Jungfrau Marathon	1	5	4	0	2	22	10	3	47
Montreux-Rochers	3	6	2	0	3	9	7	2	32
Sierrezinal	2	5	1	1	12	39	11	2	73
Trail du Saleve	6	10	3	1	5	37	26	4	92
Total	12	26	10	2	22	107	54	11	244

Figure 21 : Effectifs par catégorie sans doublon pour les courses en nature.

Annexe II Documents relatifs aux entretiens

II.a Concepts, dimensions et indicateurs





II.b Grille d'entretien

Accueil du répondant

Etablissement du contact et mise en confiance:

- le remercier d'être venu et de m'accorder de son temps, lui proposer un café si possible.
- présentation de l'enquêteur et de l'étude : pourquoi ? but ?

Explication des règles du jeu :

- je ne suis pas là pour juger mais comprendre.
- ce n'est pas un interrogatoire mais une discussion constructive.
- l'entretien est enregistré, sa retranscription est anonyme et une fois retranscrite les données seront effacées (faire signer le formulaire de consentement en double exemplaire).

Présentation des thèmes abordés:

1. **le passé** : votre parcours sportif (sport pratiqué depuis l'enfance, entrée dans la course à pied et évolution de la pratique).
2. **le présent** : votre pratique actuelle.
3. **La consommation** par rapport aux événements sportifs et aux voyages.
4. **La consommation** de textile et matériel.
5. **La consommation** médicale et paramédicale.

Déroulement de l'entretien:

- je vais tout d'abord vous poser une question général pour chaque thème,
- ensuite, nous discutons ensemble sur la base de vos réponses,
- je reviens s'il est nécessaire sur quelques points afin de vous demander des informations complémentaires.

Le parcours sportif (passé)

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui et votre début dans la course à pied ?

Début dans le sport et la cap		Objectif/s	
Début dans la course à pied (âge)		Au début	
Personne ou événement initiateur		Actuel/s	
Autres sports dans la jeunesse		Futur/s	

La pratique actuelle (présent)

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle ?

Fréquence et lieu de pratique		Les sorties/environnement social		Alimentation	
Fréquence par semaine (nombre de fois et durée moyenne)		Comment planifiez-vous vos sorties ? (plan précis, si temps libre, en fonction de mes envies, des personnes, etc.)		Nutriments spécifiques durant la pratique - et quand ? (courses et entraînements)	
Lieu de pratique (combien de fois/semaine pour chaque lieu)		Seul ou accompagné ? avec qui ?		Quels produits, marques ?	
Temps de trajet pour se rendre sur les lieux et moyen de transport		Club formel ou informel ? Avantages ?		Lieu d'achat ?	
Pratique la cap dans un fitness ? (hiver par exemple)				Habitudes alimentaires dans la vie quotidienne (vais beaucoup au restaurant, préfère cuisiner, etc.) ?	
				Faites-vous attention à votre alimentation ?	
				Avez-vous une alimentation similaire en période d'entraînement que normalement ?	

Pratiques multi sportives	
Lesquels, à quelle fréquence, où ?	
Pratique en club ou libre ?	
Cap = sport de prédilection ou complémentaire ?	
Qu'apporte le running en plus ?	

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous ?

Le coureur idéal		Perception de sa pratique	
Caractéristiques physiques		Volonté de vouloir se rapprocher de ce coureur ?	
Caractéristiques mentales		Quel mot pour résumer votre pratique de la cap	
Fréquence de pratique, entraînements, pratique multi sportives ?		Freins à la pratique ?	

La consommation: évènements et voyages

4. Pouvez-vous me dire les courses auxquelles vous avez participées durant l'année 2012 et pourquoi ?

Courses populaires	
Quelles courses ?	
Quelle distance et catégorie ?	
Avec qui ?	
Comment les choisissez-vous ?	
Pourquoi faire des courses et bénéfices retirés ?	

Courses à l'étranger	
Courses hors Suisse, lesquelles ?	
Combien de fois par année ?	
Avec qui ?	
Comment les choisissez-vous ?	
Motivations et bénéfices de courir à l'étranger ?	
Vacances touristiques ?	

Vacances sportives	
Où et combien de fois ?	
Quel type ?	
Avec qui ?	
Motivations et bénéfices ?	
Estimation des dépenses ?	

Lors de la manifestation	
Comment vous déplacez-vous sur les courses ?	
Description des activités avant/après la course ?	
Visite du village des coureurs ?	
Estimation des dépenses ?	

Autres évènements sportifs	
Lesquels ?	
Avec qui ?	
Pourquoi ?	

La consommation: textile et matériel

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez et quelles marques ?

Lieu et achats	
Quelles achats (+ marques) ?	
Lieu achat: magasin spécialisé ou généraliste, internet ?	
Combien de fois par années pour les chaussures/ tenues/ matériels ?	
Dépense annuelle pour ce poste ?	

Choix quand au Lieu et achats	
Comment choisissez-vous le magasin ?	
Comment choisissez-vous les articles /matériels ?	

Degré d'expertise	
Citation de plusieurs marques ?	
La meilleure marque ?	

Revue et médias	
Lisez-vous des revues spécifiques à la course à pied ?	
Abonnement, achat occasionnel ou lecture commune ?	
Pour quelles raisons (page test, nouveauté, etc.) ?	
Conférence ou reportage ?	

Utilisation multiple	
Pour quelles autres activités sportives ?	
Si oui, quelles différences entre vos différents matériels ?	
Si non, pour quelles raisons	

La consommation: médecin et soin du corps

6. Dans le cadre de votre pratique, pour quelle/s raison/s vous arrive-t-il de consulter un médecin ?

Médecin	
Combien de fois par année ?	
Généraliste ou spécialiste en sport ?	
Motivation des consultations ?	
Bénéfices de la consultation/avis médical ?	
Choisi comment ?	

→

Médecin spécifique	
Si un médecin du sport spécialisé en course à pied s'installe à Genève, iriez-vous le consulter, et pourquoi ?	

→

Rapport à son corps	
Réaction face aux blessures = consultation du médecin au plus vite ou automédication et médecin en dernier recours ?	

↓

Paramédical (ostéopathie, massage, physiothérapie)	
Lesquels ?	
Combien de fois par année ?	
Pour quelles raisons (prévention) ?	
Bénéfices de la consultation ?	
Choisi comment ?	

Questions complémentaires

7. Alors j'arrive à la fin des questions que je voulais aborder, est-ce-que de votre côté il y a un thème qui vous semble important et dont vous aimeriez discuter ?
8. Quelle est votre date de naissance ?
9. Quelle est votre profession ? Et celle de vos parents ?
10. Où habitez-vous ?
11. Statut civil et nombre d'enfants ?
12. Quel est votre revenu brut par mois?
Si pas de réponse proposer les catégories suivantes d'après les statistiques fédérales :
 - moins de 4000.-
 - entre 4000-6000.-
 - entre 6000-8000.-
 - plus de 8000.-

II.c Formulaire de consentement ¹⁶⁰

Projet « étude sur la consommation des coureurs genevois dans leur pratique de la course à pied »

Contexte du projet :

L'étude est menée dans le cadre d'un travail de fin d'étude en Gestion du Sport et des Loisirs à l'Université de Lausanne. Elle vise à déterminer les modalités de pratique de la course à pied sur Genève, à définir le profil des pratiquants et ce qu'ils consomment dans le cadre de leur pratique. L'objectif est ensuite une mise en commun de ces informations pour comprendre les consommations et la manière de consommer des coureurs en rapport avec leur pratique et leur profil.

J'accepte de participer au projet dont les conditions sont les suivantes :

- **Mes propos seront utilisés aux seules fins définies par le projet.**
- **Je pourrai refuser en tout temps de répondre à certaines questions, d'aborder certains thèmes.**
- **Pour faciliter le travail de l'enquêteur, l'entretien sera enregistré. Toutefois, l'enregistrement sera détruit dès que la retranscription aura été réalisée.**
- **Toutes les données de l'entretien seront traitées de façon anonyme. De ce fait, aucun nom ne sera cité et le matériel sera codé.**

Oui

Non

Désirez-vous une copie de la retranscription de cet entretien ?

Signature du participant : _____

Lieu et date : _____

Signature de l'enquêteur : _____

Lieu et date : _____

Personne à joindre si vous avez des questions :

Delphine Troyon
delphine.troyon-guedat@unil.ch
079.326. 51.15

¹⁶⁰ Source : www.crpspc.qc.ca/default.asp?fichier=utils_diagnostic.htm.

II.d Grille d'analyse

Entretien n° [...] du [jour] [mois] 2013

PROFIL DU COUREUR

Présentation générale du coureur en prenant les caractéristiques principales pour chaque thème afin de définir le profil individuel du coureur.

POSITION SOCIALE ET PRATIQUE SPORTIVE

POSITION SOCIALE	
Position sociale actuelle	Sexe, statut civil
	Age
	Profession
	Salaire brut/mois
	Domicile
	Habitudes alimentaires
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance
	Profession parents
PRATIQUE SPORTIVE ET CAP	
Cap et pratiques sportives	Général
	Initiateur
	Objectifs
Mesure contingente	Ancienneté
	Fréquence
	Durée
Sociabilité	Lieu de pratique
	Avec qui
	Planification des sorties
Perception de sa pratique	Mots
	freins
	Coureur idéal

ALIMENTATION EN RAPPORT AVEC LA PRATIQUE

Entraînements et courses	Lesquels, comment, pourquoi et choix ?
---------------------------------	--

COACHING

Coach sportif, alimentation et mental	Lesquels, pourquoi et choix ?
--	-------------------------------

EVENEMENTS ET VOYAGES

Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels Avec qui Choix Avant et après cours Tourisme et visite
Vacances sportives	Où, lesquels (sports), pourquoi ? Eventualité ?

TENUES ET MATERIEL

Lieu achat	Où Pourquoi
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi Combien fois/an Utilisation multiple Meilleure marque Citation de marques Budget

MEDICALE ET PARAMEDICALE

Médicale	Qui ? combien ? pourquoi ? Choix Réaction face aux blessures Médecin spécialisé fasse du sport
Paramédicale	Qui ? combien ? pourquoi ?

REVUES ET CONFERENCES

Revues	lesquels Abonnement ou achat
Conférence ou animation	Lesquels, intérêts ?

Annexe III Figures et tables de l'analyse

III.a Position sociale

Revenu mensuel brut (en CHF) et caractéristiques

... > 12'000	<ul style="list-style-type: none"> • 6 hommes âgés de 39 à 50 ans, marié avec des enfants et qui jouissent donc d'une stabilité professionnelle et familiale • Une position de cadre supérieur (direction ou management) • Habitent à la périphérie de la ville
12'000 < ... < 9'000	<ul style="list-style-type: none"> • 3 femmes et 2 hommes âgés de 38 à 53 ans • Position de cadre ou libérale pour les femmes, ingénieur et formateur pour les hommes
9'000 < ...	<ul style="list-style-type: none"> • 8 femmes et 5 hommes âgés de 24 à 66 ans et moins de 37 ans pour les hommes • Statut d'étudiant, à temps partiel, ou de retraité • Employés du secteur tertiaire ou secondaire et techniciens

La majorité des professions paternelles supérieures aux professions actuelles des coureurs concernent des femmes (1 homme pour 6 femmes, comme le montre les lignes en traitsillés sur la figure ci-dessous).

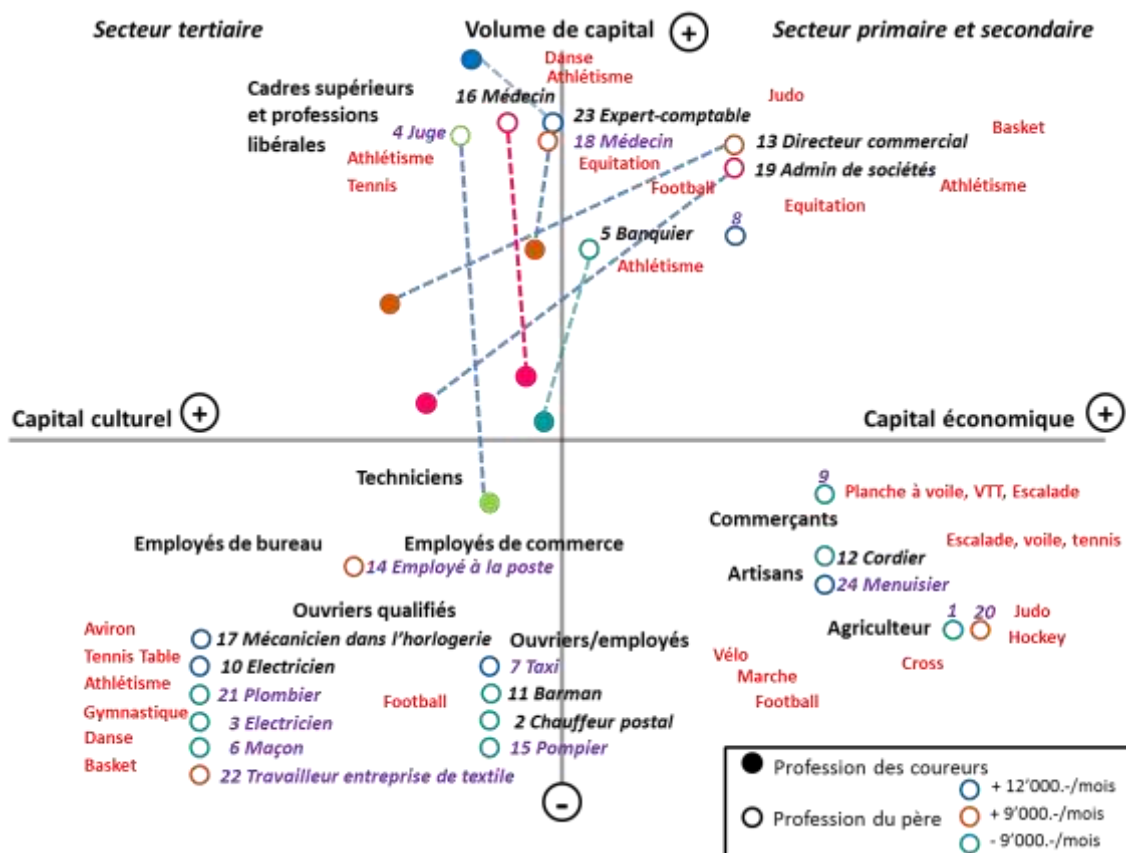


Figure 22 : Espace des positions sociales basées sur la profession du père. En violet, les deux parents ont une profession alors qu'en noir la mère est femme au foyer.

III.b Profil sportif

1		2		3		4	
1	31 course	5	* course	1	* course	1	* course
11	10 courir	9	32 marathon	8		4	18 escalade
12	* plaisir	11	* nordic	4	* course	8	12 entraînements
6		16	* courses	12	31 marathon	11	11 enfants
1	30 course	22	17 courir	15	29 courses	15	10 courir
5	21 courir	24	* médecin	16	29 sport	10	
13	* courses	29	13 berlin	20	* courir	1	46 course
18	* collègues	34	11 entraînement	22	19 plaisir	6	31 marathon
20	10 médecin	46	10 walking	23	18 entraînements	11	19 courir
11		12		34	13 médecin	13	* sport
3	* marathon	4	47 course	36	12 chaussures	14	* entraînement
6	* course	9	27 marathon	43	11 marathons	21	11 courses
20	17 courir	21	* courses	50	10 fitness	23	* Paris
22	* copines	24	13 médecin	15		16	
24	14 basket	28	12 morat-fribourg	2	35 course	4	* course
25	14 sport	33	* escalade	16	* sport	6	22 courir
33	* genève	36	11 tennis	18	13 courses	10	21 fitness
39	10 courses	44	10 sport	22	11 chaussures	11	19 sport
		40	10 courir	23	10 courir	14	* courses
17		18		21		21	* entraînements
6	40 course	9	31 course	2	25 course	26	12 médecin
12	30 marathon	16	22 sport	3	20 courir	35	* danse
19	20 courir	21	18 tendinites	22		23	
20	* entraînement	22	17 courir	2	50 course	7	33 course
22	18 courses	35	* perform	12	* marathon	10	24 sport
30	* coureur	45	10 entraînement	18	* entraînement	17	17 courses
34	13 entraînements	47	10 poids	20	* sport	24	13 entraînement
41	12 groupe	31	13 groupe	25	* courir	25	13 entraînements
53	10 ambiance	24		28	* courses	29	12 médecin
55	10 coureurs	1	37 course	30	14 famille	42	10 épouse
59	10 médecin	10	* courses	38	12 plaisir		
		16	* sport	39	12 préparation		
		18	12 marathon	43	11 tennis		
		26	* chaussures	49	* groupe		
		27	* famille	35	13 esprit		
		28	10 poids				

5		9		14		19	
4	31 trail	2	64 course	1	* trail	7	40 trail
8	* course	6	36 courses	6	* courir	12	* course
18	14 montagne	20	18 trail	9	* médecin	18	26 montagne
22	12 courir	26	* entraînement	11	12 course	20	* courses
30	10 entraînement	28	* montagne	15	10 sport	28	14 fingers
32	10 sport			20		30	14 sport
7		37	* points	5	25 trail	35	13 salève
3	48 trail	41	10 entraînements	7	* courses	37	12 chaussures
8	37 course	13		12	16 sport	39	12 courir
15	26 courses	2	* course	15	15 entraînement	40	12 minimaliste
24	* sport	8	25 trail	16	* travail	46	11 bitume
33	15 marathon	13	20 courses	22	12 courir	49	11 marcher
41	12 courir	22	14 sport	23	12 course	50	11 médecin
48	11 famille	25	13 triathlon	29	10 blessures	53	* entraînement
58	* médecin	26	* courir			58	10 pieds
						59	10 trails

Figure 23 : Occurrence des mots dans le discours des coureurs sur route et des traileurs, Logiciel utilisé : Hermetic Word Frequency Counter Advanced Version 14.91t.



Figure 24 : En haut : Espace de pratique des coureurs genevois d'après Corneloup, J. (2005). En bas : classification du coureur idéal en fonction d'une description sur le physique ou l'entraînement et une description basé sur l'état d'esprit.

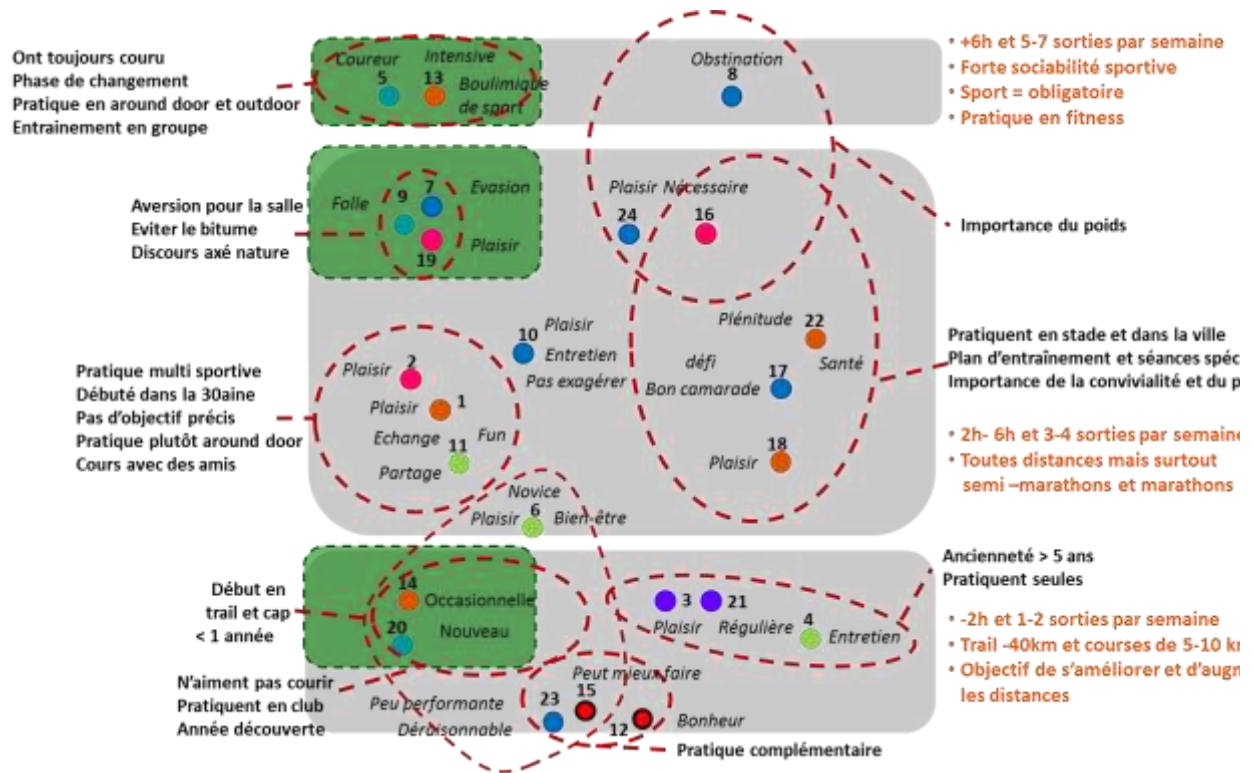


Figure 25 : Profil des coureurs genevois



Figure 26 : Vocabulaire utilisé par les traileurs en vert et les coureurs en brun lorsqu'ils parlent de la différence entre les deux pratiques.

III.c Consommation

Alimentation

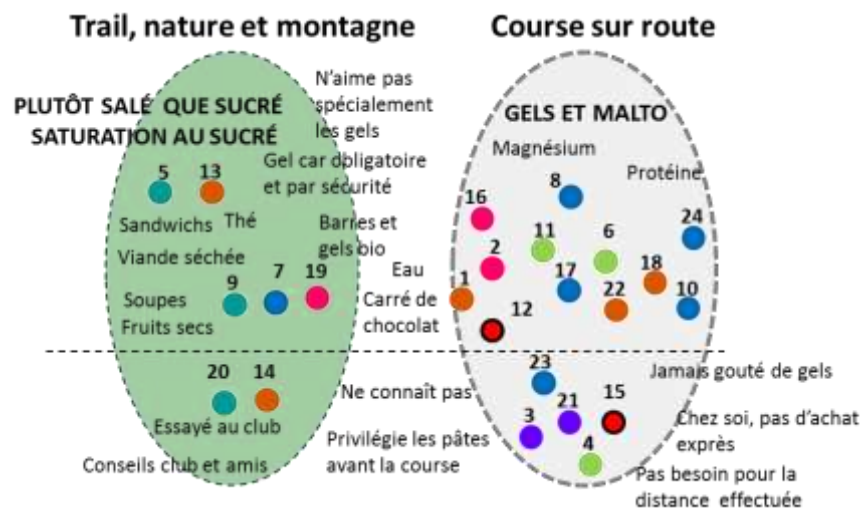


Figure 27 : Différence nutritionnelle entre les pratiques et la fréquence de course.

Coaching

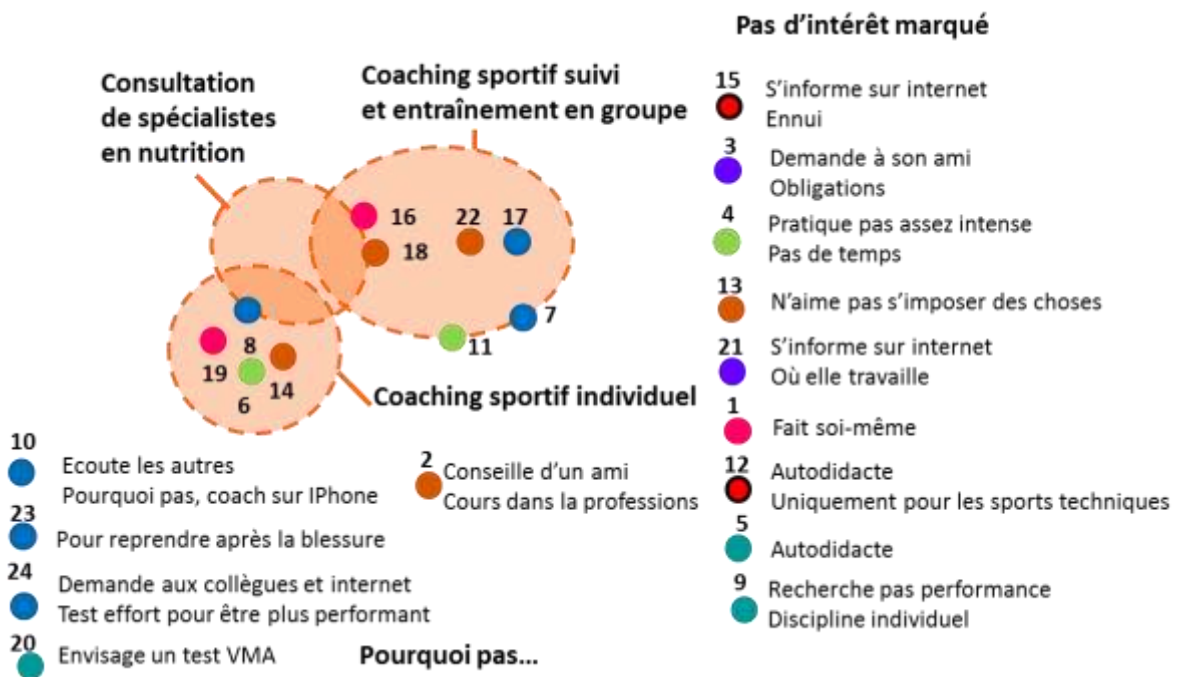


Figure 28 : Coaching dont les coureurs ont recours et position de l'ensemble des coureurs par rapport au coaching.

Evènements et voyages

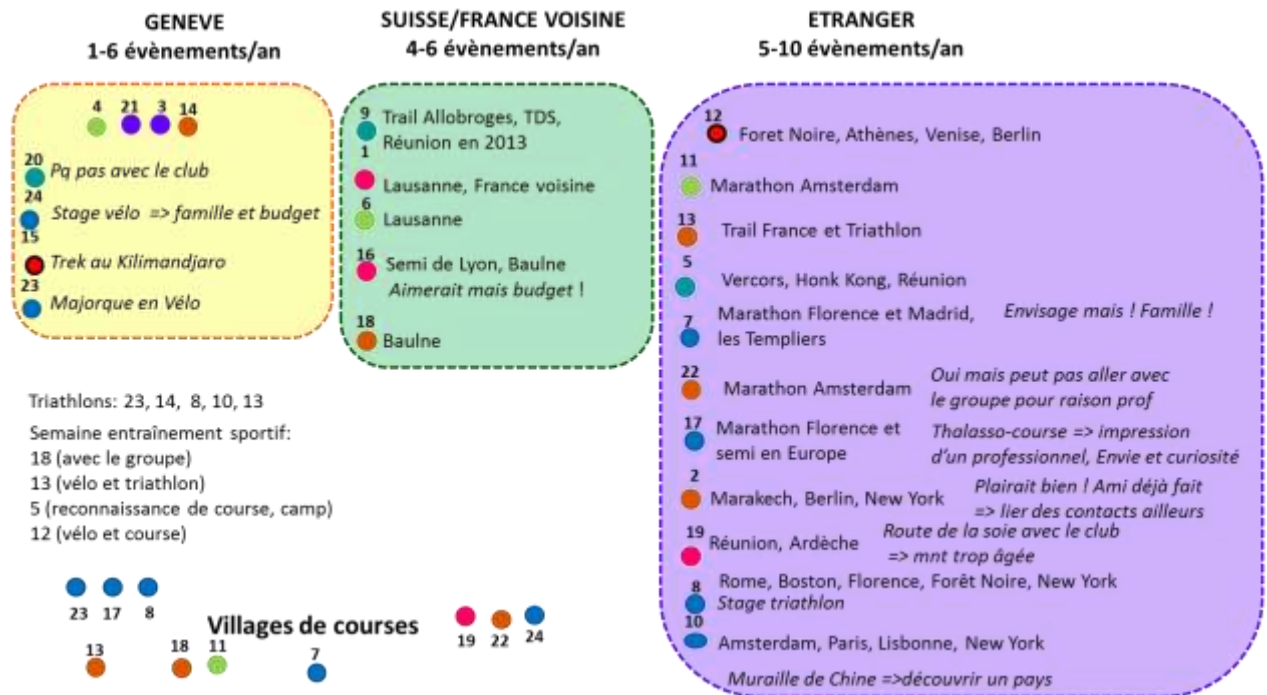


Figure 29 : Participations aux courses et sociabilité autour des courses.

Textile et matériel

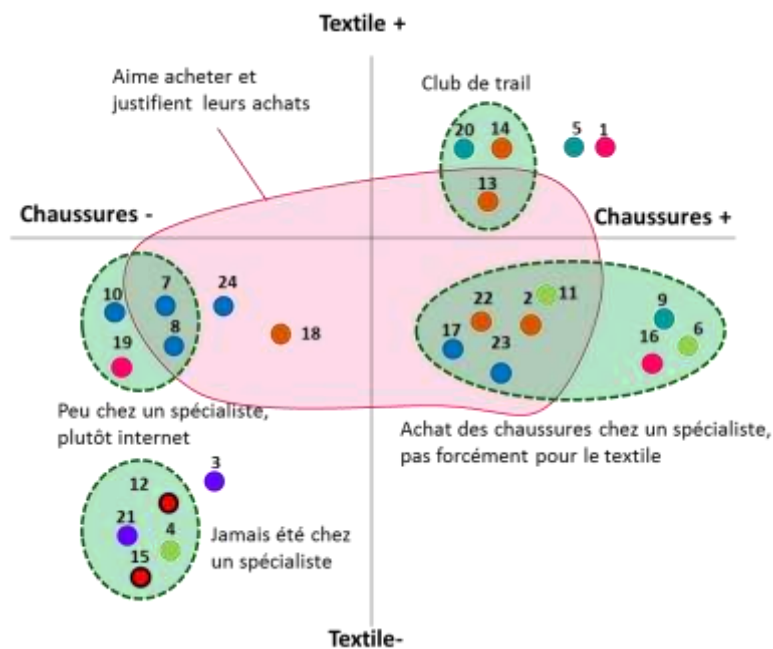


Figure 30 : Deux pôles représentant la consommation de textile et de chaussures.

Expert	Non expert
Description précise du matériel et textile et citation des marques	Marque des chaussures et vagues description du matériel et textile
5 ● Asics, Nike, Reebok, Mizuno, Innovate, Sportiva, Brooks, Saucony, New Balance, Salomon, Hooka, Adidas, Puma	18 ● Asics, Adidas, Nike, Mizuno, Brooks, Salomon, Odlo
7 ● Quechua, Nike, X-Socks, Erima, Craft, Odlo, North face, Lafuma, Salomon... Raidlight	17 ● Asics, Mizuno, Adidas, Puma, Saucony, NB, Odlo, Gore
8 ● Nike Adidas, Brooks, Saucony, Reebok, Garmin, Pearl Izumi, Mizuno	11 ● Nike, Asics, Brooks, Adidas, Saucony, Mizuno
2 ● Asics, Mizuno, Puma, Nike, Five Fingers, Brooks, Craft, Salomon	16 ● Asics, Mizuno, Nike, Adidas, Puma, Kalenji, Oxbow,
13 ● Salomon, Asics, Craft, Gore, Mizuno	23 ● Mizuno, Asics, Nike, Puma, Adidas, Reebok
9 ● Salomon, Raidlight, Brooks, Leki	6 ● Garmin, Polar, Asics, Adidas, Nike Isostar
19 ● Raidlight, Innovate, Salomon, Quecha, Asics	20 ● Mizuno, Asics, Nike, Puma, Adidas, Reebok.
	14 ● Salomon, North Face, Asics
	4 ● Asics, Mizuno, Adidas, Nike, Odlo
	15 ● Reebok, Nike, Adidas, NB, Asics
	21 ● Nike, Adidas, New Balance, Asics
	3 ● Extend, Nike, Adidas, Asics.
	1 ● Asics, Salomon, Nike, Adidas
22 ● Adidas, Nike, Asics, Mizuno, Nb, Reebok	12 ● Adidas, Nike, Reebok, NB
24 ● Reebok, Asics, Adidas, Nike, Ping, Odlo, PZ, Puma	10 ●

Figure 31 : Marques citées spontanément par les coureurs à la question : citez les marques de course à pied.



Figure 32 : Notoriété des marques citées par les coureurs.

Médicale et paramédicale

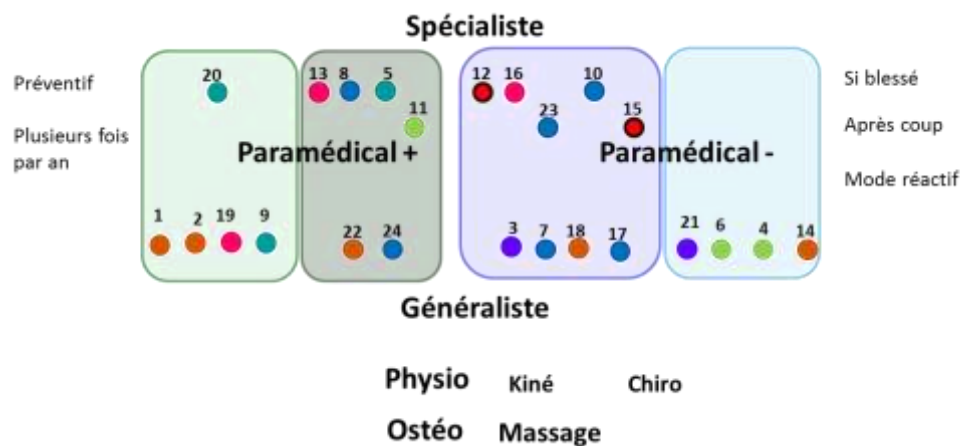


Figure 33 : Classification en fonction de la consultation d'un généraliste ou d'un spécialiste et de la fréquence de fréquentation des spécialistes du domaine paramédical

Revue et conférences

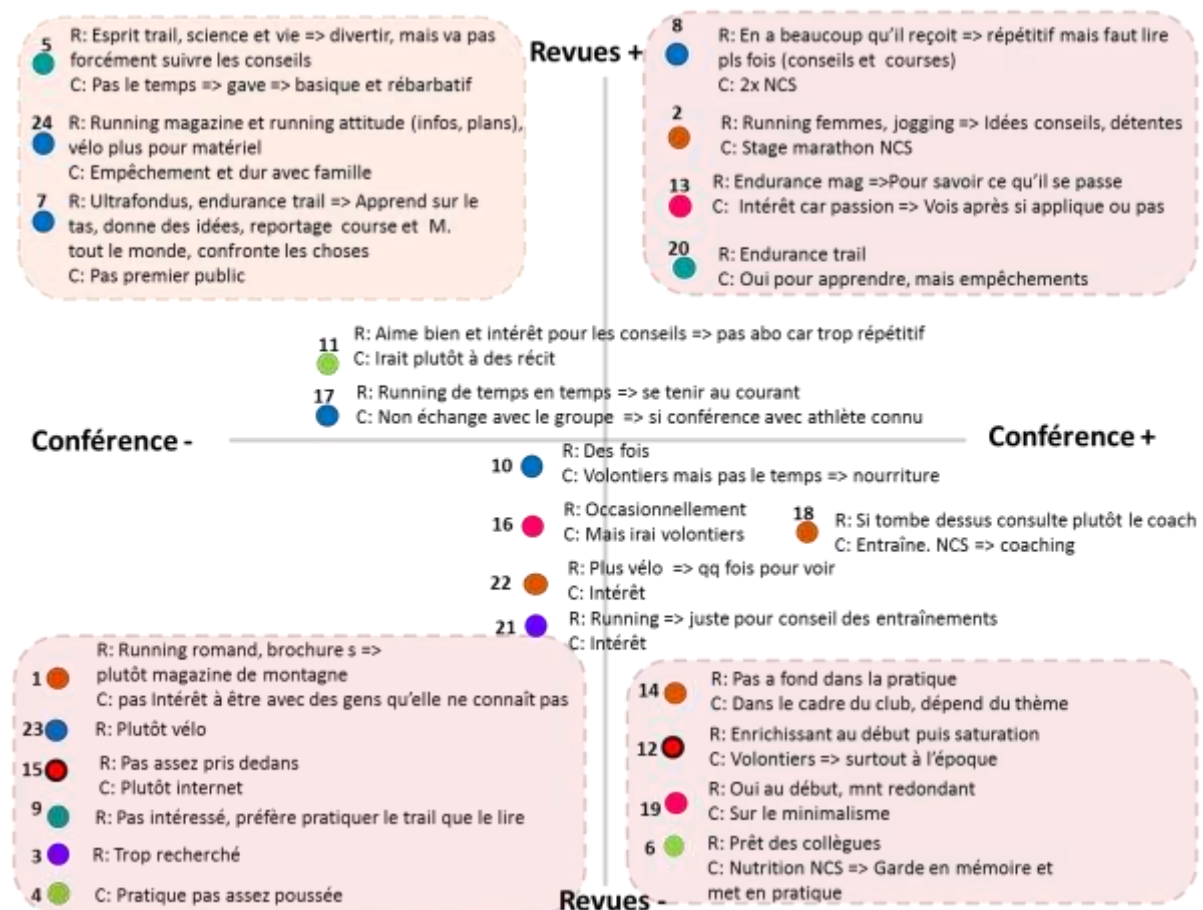


Figure 34 : Classification selon la consommation de revues et de conférences.

Sociabilité

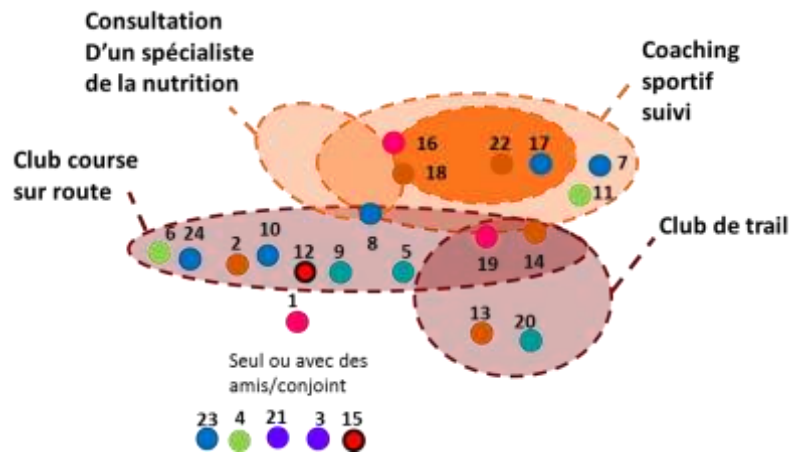


Figure 35 : Les différentes sociabilités sportives des coureurs genevois.

Course à Pied et Consommation



Le Cas des Coureurs

Genevois

TOME II : Retranscription des entretiens et grilles d'analyse

Mémoire en Sciences du sport

Présenté par Delphine Troyon

Directeur : Olivier Aubel

Expert : Fabien Ohl

Avant-propos

Ce tome regroupe, d'une part l'ensemble des retranscriptions des entretiens menés avec les coureurs genevois et d'autre part, la grille d'analyse pour chaque entretien. Les noms des coureurs mentionnés dans ce document sont des noms d'emprunt. Lors de l'analyse, un surnom a été défini correspondant aux traits marquants du profil.

L'échantillon se compose de 24 coureurs dont 13 hommes et 11 femmes. 60% des coureurs ont un âge compris entre 35 et 51 ans. Ils sont principalement domiciliés dans la zone urbaine du canton. Effectivement, sur les 20 coureurs genevois, 13 habitent dans une commune urbaine et 7 en périphérie. Outre les genevois, 4 coureurs ont leur domicile hors du canton de Genève, 3 à la frontière française et 1 dans le canton de Vaud. Ces derniers ont été catégorisés en tant que coureurs genevois puisqu'ils travaillent à Genève et courent dans le canton au sein d'un club, d'un groupe ou lors de la pause de midi avec des collègues.

Dans cette dimension « loisir » de la pratique de la course à pied, notre échantillon se compose d'une part de coureurs avec pour sport principale la course à pied (entretiens n°1/ n°2/ n°3/ n°4/ n°6/ n°8/ n°10/ n°11/ n°16/ n°17/ n°18/ n°21/ n°22/ n°24) ou le trail (entretiens n°5/ n°7/ n°9/ n°13/ n°14/ n°19/ n°20) et d'autre part, les sportifs où la course à pied représente une complémentarité à leur sport principale (entretiens n°12/ n°15/ n°23).

Liste des abréviations

R : répondant/e
R1 : second répondant en référence à la retranscription n°4
E : enquêtrice
X : questions générales
X : relances en italique
... brève coupure dans le discours, lors de réflexion ou de blanc

Bcp : beaucoup
Cap : course à pied
Mnt : maintenant
Sem : semaine

Pour certaines grilles d'analyse, les extraits de discours sont de tailles différentes pour des raisons de mise en page.

Table des matières

Avant-propos.....	1
Retranscription des entretiens.....	1
1 Vanessa.....	1
1.1 Grille d'analyse : « l'hygiéniste».....	10
2 Amélie.....	15
2.1 Grille d'analyse : « l'homéopathe ».....	28
3 Cécile	33
3.1 Grille d'analyse : «la coureuse par obligation»	40
4 Claire.....	44
4.1 Grille d'analyse «coureuse d'Escalade»	54
5 Marc.....	58
5.1 Grille d'analyse : «l'ancien coureur sur route»	69
6 Ariane	75
6.1 Grille d'analyse: « la novice conseillée »	84
7 Henri.....	90
7.1 Grille d'analyse : «l'ex-footballeur - écolo»	105
8 Hubert.....	112
8.1 Grille d'analyse : «l'hyperactif 1».....	124
9 Norbert	131
9.1 Grille d'analyse: «le traileur montagnard»	144
10 Patrice.....	150
10.1 Grille d'analyse : «l'esthète suiveur»	159
11 Angelina.....	163
11.1 Grille d'analyse: «la multi sportive».....	174
12 Pierre-Yves.....	180
12.1 Grille d'analyse: «le sage»	191
13 Jeanne.....	197
13.1 Grille d'analyse: «la triathlète en recherche de sociabilité».....	206
14 Benoit	212
14.1 Grille d'analyse : «l'ex footballeur».....	219
15 Julien.....	223
15.1 Grille d'analyse: «l'unihockeyeur en mode dépense»	231
16 Aude	236
16.1 Grille d'analyse: «l'esthète danseuse».....	246
17 Jean.....	252

17.1	Grille d'analyse: «le bon élève»	266
18	Aline.....	272
18.1	Grille d'analyse: «la bonne vivante»	284
19	Carole	290
19.1	Grille d'analyse: «la montagnarde»	304
20	Didier	310
20.1	Grille d'analyse : «l'ancien sportif de haut niveau»	319
21	Gisèle	324
21.1	Grille d'analyse : «la physio»	332
22	Pierre	337
22.1	Grille d'analyse: «le bon camarade»	350
23	Robert.....	355
23.1	Grille d'analyse: «le cycliste»	367
24	Marc.....	373
24.1	Grille d'analyse : «l'hyperactif 2»	382

Retranscription des entretiens

1 Vanessa

N° : 1
Date : 20 février 2013, 15h45-16h40
Lieu : Running Planet Genève
Sexe, âge : femme, 51 ans

L'entretien s'est déroulé au sous-sol du magasin Running Planet. Il s'agit d'une grande pièce sobre en bas de l'escalier menant au magasin. Il y a un grand canapé, deux pouffes et une petite table basse. Cette pièce se trouve également dans le passage pour aller aux stocks ou aux sanitaires. En arrière fond, il y avait de la musique avec un faible volume. La répondante était installée sur le canapé et je me tenais sur le pouffe en face, en diagonale, assez proche pour que je puisse tenir le dictaphone entre nous deux. Durant l'entretien, à deux reprises des personnes sont passées dans la pièce, mais cela n'a en aucun cas perturbé l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : Depuis l'âge de 8 ans, j'ai fait du ski de piste, du ski de fond, de la course à pied ... dans ma jeunesse, j'ai participé à plusieurs petits cross scolaires, des choses comme cela ... sur France principalement ... j'ai fait du tennis, que je ne fais plus actuellement ... j'ai fait pas mal de vélo aussi, beaucoup de marche, des randos, raquettes, ski de fond, de randonnée et la course à pied bien sûr, des semi-marathons. Ma première course à pied j'avais 16 ans, et puis après j'ai arrêté, j'ai eu des enfants donc les grossesses etc., ça s'est stoppé. Puis à 35 ans, j'ai eu le déclic, je me suis dit : aller hop il faut t'y remettre ... et depuis que j'ai 36 ans, j'ai 50 ans, je fais des courses mais vraiment pour le plaisir.

E : Qu'est-ce qui vous a décidé à commencer la course à pied à 16 ans ?

R : C'est mon prof de gym, il trouvait que j'avais une bonne endurance et que j'étais très bonne au sprint, et c'est lui qui m'a un peu propulsée comme ça, en me disant tu devrais faire, il faut y aller ... il avait parlé avec mes parents ... donc j'ai fait des cross régionaux, Annecy, Rumilly ... enfin j'avais été une fois sur Lyon tout simplement.

E : Quel est votre parcours scolaire et votre profession ?

R : J'ai d'abord fait des études dans le secrétariat, administration, c'était axé la dessus ... après je suis partie à l'étranger en Angleterre, j'ai couru en Angleterre aussi, juste pour le fun ... puis après je suis revenue sur Genève, là j'ai fait des études de photo, j'ai fait différentes choses pour moi ... personnellement ... et puis je suis rentrée dans les ressources humaines à 27 ans, et depuis l'âge de 27 ans je suis dans les ressources humaines. Aujourd'hui je suis consultante RH dans une agence de placement.

E : Puis-je vous demander la profession de vos parents ?

R : Agriculteurs, des gens de la terre, du terroir, au grand air tout le temps.

E : Quels sont vos objectifs futurs dans la course à pied ?

R : Que du plaisir, le jour où je ne pourrais plus mettre mes baskets parce que ça m'embête de le faire j'arrêterai de courir, je cours vraiment pour le plaisir avant tout.

E : Et pourquoi pas compétitif ?

R : Parce que je me mets mes petits défis personnels, avec des amis, on se dit : aller hop on va essayer de faire cette course, on va battre ... on va faire ci, on va faire ça ... c'est des petits challenges perso uniquement.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle et l'organisation de vos sorties ?

R : Alors je cours seule, très souvent, je veux dire 2 à 3 fois par semaine ... entre 5 et 10 km en moyenne. Et je cours avec des amis peut-être 1 fois par semaine. Bon là en ce moment je ne cours plus parce qu'il fait un peu trop froid, je préfère faire d'autres choses ... En règle générale, du mois de mars à fin juin en tout cas c'est 3 à 4 fois par semaine.

E : Vous courez principalement sur la route ?

R : Non, non, non... montagne, j'adore courir en forêt, en nature donc je vais dans les bois de Jussy, dans les alentours, ici ... Onex ...

E : Vous ne courez pas à Genève ?

R : Si, sur les quais (avec un sourire) pour me préparer au semi-marathon. C'est plutôt pour se remettre dans le bain début mars, aller hop on attaque les quais ... on se dit : aller on fait le tour de Vesenez, on va jusqu'au jardin Botanique, aller-retour, des petites distances comme cela.

E : Et la durée des entraînements ?

R : On fait 1 heure, 1 heure et demi, ça dépend aussi de l'état physique ... tout dépend comment on se sent, si on a une journée de travail assez intense, on a besoin de se défouler ... on peut aller très fort au début puis après on est K.O., en fait ça dépend, si je suis seule je sais que je vais y aller à fond, mais si je suis en groupe avec mes amis on suit le rythme des autres aussi.

E : Vous vous déplacez en voiture pour aller courir ?

R : Pas forcément, non, non ... je sors de chez moi puis je ... j'habite au centre de Genève donc c'est vrai que c'est facile d'accès partout, sinon je prends le bus, mais je ne prends pas forcément la voiture.

E : Avez-vous un abonnement dans un fitness ou allez-vous courir dans un fitness en hiver ?

R : Non, comme je fais pas mal de ski de fond, de raquette, de sorties en nature tous les weekends, samedi et dimanche, ça me convient ... puis je me déplace en vélo toute l'année aussi.

E : D'autres sports en parallèle de la course à pied le reste de l'année ?

R : Du vélo.

E : Complémentaire ?

R : Bon disons que j'ai horreur des transports publics, donc c'est un choix aussi personnel de me déplacer sur mon lieu de travail, je fais 5km à vélo pour aller sur mon lieu de travail, je me change et le soir je refais la même chose ... c'est vraiment pour la qualité de vie aussi.

E : Vous faites des sorties à vélo en été ?

R : Oui le tour du lac d'Annecy, Aix les bains ... En hiver, c'est raquettes, ski de fond, ski de piste on essaie de faire 2-3 sorties ... y a trop de monde pour moi sur les pistes je n'ai plus autant de plaisir.

E : Qu'apporte en plus la course à pied ?

R : Une évasion, je recharge les batteries quand je cours, j'ai l'impression que j'ai pris mon bon bol d'oxygène, je me sens en pleine forme.

E : C'est donc un groupe informel ou vous courez également dans un club, dans votre entreprise par exemple?

R : Ah ben, on a envie de courir, j'envoie un sms : tu viens courir avec moi ce soir, ok j'arrive, on donne rendez-vous devant le jardin botanique et voilà ... Non, il n'y a aucun sportif malheureusement dans mon entreprise, j'ai essayé ... mais non.

E : Avez-vous un coach, pour la course à pied, l'alimentation ou le mental par exemple ?

R : Non, je fais moi-même, je veux dire je me sens, je me connais très bien et j'arrive ... ça fait 20 ans que j'ai le même poids, je me connais très bien. Je sais que par exemple si j'ai trop mangé, si j'ai une course le lendemain je vais galérer c'est clair.

E : Et si vous faisiez un marathon ?

R : Bon l'objectif ça aurait été de faire le marathon de New York, une fois dans ma vie, et finalement maintenant à 50 ans, je me dis que non, je préfère rester sur les courtes distances, semi-marathon. Là j'ai fait la course du Duc en décembre et puis je reste sur les courtes distances entre 10 et 20 kilomètres, ça me convient. J'ai fait les 10 km de Lausanne 2 fois, c'est très sympa le parcours, c'est très agréable ... j'aime beaucoup.

E : Prenez-vous des aliments spécifiques pendant vos entraînements ou pendant les courses comme par exemple des gels ?

R : Rien du tout, moi je ne tourne qu'à l'eau, vraiment de l'eau, de l'eau, de l'eau.

E : Déjà goûté les gels et les barres ?

R : Je n'aime pas ... j'ai goûté des gels lors de manifestations on vous donne des échantillons. Je n'ai pas trouvé ça extraordinaire, j'ai essayé déjà de voir si ... je me sentais bien après pour repartir... je préfère manger un carré de chocolat, une barre de céréale que j'ai moi.

E : Faites-vous attention à votre alimentation ?

R : Oui quand même ... elle n'est pas calquée sur la course à pied, j'ai une hygiène de vie quand même qui est très bonne je pense ... qui me correspond.

E : Vous préférez plutôt cuisiner ?

R : Non, j'adore manger et j'ai la chance d'avoir un mari qui cuisine, quand j'ai mes courses, il sait très bien j'ai droit à des pâtes aux légumes, 2 à 3 jours avant ... il sait j'y dits : eh t'oublies pas ... donc j'ai ce qu'il faut.

E : Vous ne faites donc pas de régime spécial ?

R : Ah non, non je n'en ai pas eu besoin jusqu'à présent. Peut-être qu'un jour je vais me dire : oh-là-là il faut peut-être que je fasse quelque chose d'autre mais pour l'instant cela me correspond.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : Déjà d'être bien dans sa tête, dans ses baskets aussi ... et puis toujours avoir ce petit défi personnel de se dire aller hop je me mets ce petit challenge, j'essaie de gagner une à deux minutes. Mais moi je cours vraiment pour le plaisir donc je ne me projette pas dans d'autres choses.

E : Pensez-vous être le coureur idéal ?

R : Non je ne pense pas, je pense peut-être que mon hygiène de vie est très bonne, enfin elle me correspond tout à fait, mais c'est possible, disons que ça peut permettre si je faisais vraiment de la compétition ... c'est possible que je fasse des exploits entre guillemets.

E : Un mot qui résume votre pratique ?

R : C'est de me dire tant que je cours vraiment, j'ai du plaisir ... j'essaie d'emmener par exemple mes fils c'est autre chose, quand ils avaient un certain âge il le faisait, maintenant un peu moins, mais disons c'est des beaux moments d'échange aussi en courant avec les amis, on a du plaisir, on court, on parle et de motiver les gens à participer à ce genre de manifestation.

E : Des empêchements à la pratique ?

R : Le temps, je n'ai pas de temps. J'ai une vie sociale qui est très remplie ... Entre les activités sportives, la famille, les enfants ... le job, professionnel c'est toujours des sorties, il faut toujours être performante. C'est vrai que si j'avais plus de temps ... c'est vrai que là aujourd'hui quand je vois le soleil, je serais bien ailleurs.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

R : J'ai fait le semi-marathon de Genève ... j'ai fait les 10km de Lausanne ... j'ai fait la course du Duc... Cologny-parcs, puis j'ai fait des petites courses sur France.

E : Quelles sont vos motivations ?

R : En fait j'ai des amis qui sont en France qui me disent : oh écoutes on va faire telle course tu viens avec nous et ok j'y vais.

E : Parfois seule ?

R : La course du Duc on était plusieurs à s'être inscrits et puis finalement une amie ... problème de genou au dernier moment, une qui fait trop froid je ne le sens pas je ne suis pas en forme ... et j'ai couru toute seule. Non ça ne me dérange pas, mais c'est vrai que c'est toujours plus agréable quand on est plusieurs.

E : Comment choisissiez-vous les courses ?

R : On a tellement de plaisir à faire une course, par exemple le semi-marathon de Genève, qu'on se dit : aller hop l'année prochaine on s'inscrit on y va ... la course de l'Escalade j'en ai déjà fait 14 ou 15 donc chaque année je fais ma course de l'Escalade. Et cette année j'ai fait la course du Duc et la course des femmes le lendemain, et c'était génial au niveau récupération parce qu'en fait on a couru 17 km et puis le lendemain c'était que 4,8 km dont c'était parfait. (...) Je me suis cassée la rotule en 2009 dans la course de l'Escalade.

E : Vous êtes tombée ?

R : On était 5000 femmes à courir, vous imaginez en vieille ville les rues très étroites et j'ai senti y a une femme elle me talonnait derrière et je sentais ses pieds mais vraiment et je suis tombée, je me suis vraiment mise les poignets en avant et j'ai le genou droit qui a tapé par terre, je me suis relevée, j'ai fini ma course, et j'ai fait un meilleur temps que toutes les autres années, je ne sais pas comment j'ai fait ... et quand je suis arrivée je me suis dit ou-là-là j'ai mal au genou, mais comme j'étais à chaud voilà, puis je suis rentrée, on a fait la fête avec des amis, puis le fait de manger, d'être assise, tout à coup je me disais mais j'ai vraiment mal. Le lendemain j'avais un genou comme cela (très gonflé) et j'ai fini aux urgences ... et puis on m'a dit vous avez pu finir votre course ? J'ai dit oui... j'avais la rotule cassée donc 15 semaines avec un ... je n'étais pas très gaie mais je suis contente puisque j'ai pu recourir depuis et je sens strictement rien, tout est vraiment bien remis. .. J'ai vraiment bien suivi ce que l'on m'a dit de faire, je n'ai même pas eu besoin d'aller chez un physio, il m'a dit ce qu'il fallait faire et j'ai fait les exercices chez moi et vraiment je suis contente parce que je ne ressens rien du tout.

E : Avez-vous déjà fait des courses à l'étranger hors France voisine ?

R : Non en France voisine uniquement.

E : Vous n'avez donc pas encore pris l'avion pour faire des courses ?

R : Pas encore ... bon on nous avait parlé de Berlin, mais c'est que des marathons, il n'y a pas de semi à Berlin, mais peut-être qu'un jour on le fera !

E : Feriez-vous du tourisme si c'était le cas ?

R : Ah oui, je pense que je prolongerais, j'arriverais plus tôt, je ferais la course et je resterais plus tard, ça de toute façon je pense.

E : Avez-vous déjà fait des vacances sportives, par exemple partir une semaine s'entraîner dans un autre pays ?

R : Non, parce que je fais assez des vacances sauvages entre guillemets, des endroits assez sympatiques où il y a quand même toujours une possibilité de courir donc, je fais moi-même mes petits entraînements.

E : Avez-vous participé à d'autres manifestations sportives ?

R : J'ai une amie qui m'a inscrite à un trail, un 15 km, c'est tout récent, c'est au mois de mai donc je vais essayer de découvrir cela ... j'aime bien la montagne et puis j'ai aidé un ami, j'ai été bénévole au trail des Glières aussi la circulation façon de parler, encourager les coureurs, être à différents points sur le parcours, ils leur restaient 5 km.

E : C'est votre première fois ?

R : Je fais quand même pas mal de montagne donc au niveau des dénivelés ça me fait pas peur.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Ici (ndlr le magasin Running Planet) j'ai acheté des baskets une fois, Asics ... je change de baskets toutes les années ... au niveau de la tenue j'ai du Salomon et puis le top c'est North Face, je crois... c'est un textile vous savez spécial pour courir. Les tenues, j'en ai en général deux par année...et j'ai deux paires de chaussures pour courir.

E : Ou acheter vous votre textile ?

R : J'ai acheté une fois ici et puis sinon à Carouge chez sport Concept. *Dans des Magasins de sport.*

E : Pourquoi ?

R : Je trouve qu'on est mieux conseillé, disons moi j'arrive je dis voilà ... on vous dit vous avez déjà couru ? est-ce-que vous connaissez ? Vous avez déjà utilisé tel textile ? etc. ... je vous cache pas j'ai été des fois chez Athleticum ou Décathlon en France, j'ai acheté des tenues qui allaient très bien pour courir, je veux dire pour m'entraîner ça allait très bien, mais quand j'ai une course j'aime bien mettre (ndlr les habits achetés dans un magasin spécialisé), j'ai l'impression que c'est plus léger, que la texture est meilleure.

E : Utilisation pour d'autres sports ?

R : Non, non uniquement pour la course, disons j'ai mes tenues pour la course, pour le vélo, pour le ski de piste ... pour le ski de fond j'ai un autre pantalon... Je préfère, je ne sais pas c'est comme cela.

E : Y-a-t-il une raison spécifique ?

R : Par exemple je fais de la gym, ah j'ai oublié de vous dire je fais beaucoup de gym et la gym j'ai mes baskets spéciales pour la gym, bas de training c'est vraiment spécial pour la gym, donc j'aime bien avoir si vous voulez, un sport une tenue appropriée.

E : Pourriez-vous me donner une estimation des dépenses ?

R : Ouh il est assez important quand même...je dirais facilement 1200, entre 1200 et 1500 francs, facile.

E : Des achats plus techniques par exemple des sacs ?

R : Non, chaussures et habillement, non parce que j'ai un Camelbak, je l'avais acheté chez Salomon aussi.

E : Pourriez-vous me donner une estimation des dépenses pour les manifestations ?

R : Ben il y a l'inscription déjà que l'on paie...Ben ça dépend des années, par exemple je vais faire les 10km de Lausanne, donc on a payé le train pour y aller, parce qu'en général on va en train, après on fait notre petite course de 10km, après on va manger, sur place, on boit un petit coup, euh ... on revient en train, ça peut aller entre 100 et 200 francs.

E : Donc vous prenez le temps ?

R : Oh oui, surtout si on se déplace, je veux dire si c'est à Genève c'est différent, mais si on se déplace Lausanne ou France voisine il y a toujours un petit truc après, qu'on ait du plaisir aussi à se retrouver à partager nos idées ... ah ta vues comme on a galéré à tel endroit, c'était hard, j'ai eu un point ou l'autre il y a eu ceci, il y a eu cela... donc c'est important aussi de pouvoir échanger ... d'avoir le ressenti des autres ... on compare, ou on me dit ouh ! là là t'es partie fort au départ je ne t'ai pas vue puis après tu m'a dépassé... des petites choses comme cela. Nous on a énormément de plaisir à échanger la dessus.

E : Comment choisissez-vous le magasin ?

R : Je suis venu ici, parce que il s'appelle David hein ? ... (moi : Oui !) ... donc David connaît un autre David et puis moi je connais Jérôme aussi je ne sais pas s'il est là Jérôme (moi : non il n'est plus là depuis fin décembre) ... Il est plus ici ? (moi : non) ... d'accord. En fait c'est Jérôme qui m'avait dit qu'il était là et puis c'est pour cela que je suis venu acheter deux ou trois fois des choses ici.

E : Sinon comment vous renseignez-vous ?

R : Moi j'aime bien, moi je travaille sur Carouge, donc je fais tout Carouge à vélo, à pied, donc euh... dès fois je suis obligé de prendre le tram et puis l'arrêt du tram et juste en face de Sport concept, donc c'est vrai que c'est l'idéal entre guillemets ... et puis j'ai une amie qui connaît bien la personne qui est responsable du magasin là-bas donc voilà ... le bouche à oreille : vas-y tu verras, tu seras bien conseillée ... comme ici on est très bien conseillé, hein je veux dire. Donc après c'est un choix personnel je veux dire, ou concours de circonstance, on n'est pas forcément dans le quartier on a besoin de quelque chose.

E : Lisez-vous des magazines ou des revues spécifiques à la course à pied ?

R : Alors je reçois le Running...euh ... (moi : Romand) ... voilà et puis autrement je reçois toujours les newsletters du marathon de Genève, des choses comme cela, des petites brochures ... je m'étais inscrite pour une course en suisse alémanique, il y a deux ans et je ne sais plus ce qui s'est passé ... je crois que j'ai été malade ou donc j'avais pas pu aller courir alors ils m'envoient chaque année leur petite brochure écrite en français, en allemand.

E : Pas d'abonnement ou d'achat occasionnel en kiosk ?

R : Non, autant je peux acheter des magazines de montagne, mais je veux dire sur la course non.

E : Pourquoi ?

R : Ca m'a jamais vraiment intéressé d'acheter un magazine sur la course à pied, autant sur la montagne, sorties, découvertes, des choses comme cela oui ... mais sur la course ... non.

E : Avez-vous assisté à des conférences ou des réunions concernant la course à pied ?

R : Ben là j'avais été sollicitée par sport concept et puis il voulait faire je crois un weekend quelque ... deux années de suite ... non, puis me dire d'être comme cela avec des gens que je ne connais pas forcément, je ne sais pas, je ne vois pas l'intérêt.

E : Pouvez-vous maintenant me citer des marques de course à pied ?

R : Asics ... Salomon, j'ai des chaussures aussi, euh... voulez dire aussi les tissus, les vêtements... Nike, j'ai des Nike, pas mal de Nike d'ailleurs ... Nike et Salomon c'est les choses principales que j'ai.

E : Quelle est la meilleure marque pour vous ?

R : Salomon j'aime bien. Vous savez j'ai les shorts jupette, je trouve que c'est génial, alors par contre je trouve vraiment super chouette même quand on va en montagne pour faire de la montagne ... alors là par contre la petite jupette je la mets pour quand je fais de la montagne.... Et je trouve super, vraiment très agréable, confortable. Je suis assez fidèle au niveau des vêtements, je veux dire si je suis satisfaite avec une marque, je ne vais pas aller regarder ailleurs.

E : Et si un ami vous dit que la meilleure marque c'est Asics ?

R : Ben je pourrais essayer, je me dis bon ben la prochaine fois je peux essayer ... oui j'ai eu aussi Asics... mais je n'avais pas vraiment apprécié je crois, je ne sais pas je me sentais hyper serrée et puis pas aussi confortable que dans les Salomon.

E : Et pour les chaussures ?

R : Oui j'ai Asics ou Salomon, puis j'ai acheté une paire ici pour la gym, je crois que c'est Adidas ... (moi : il n'y a pas Adidas dans ce magasin) ... des violettes et noires ... (Moi : des Reebok, des New Balance ?) ... c'est des New balance, oui ça c'est pas mal aussi.

E : Avez-vous déjà essayé les chaussures de course ?

R : Non, pas encore peut être que je vais essayer.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Alors, je touche du bois, je ne suis jamais malade, je vais une fois par année chez mon médecin pour faire un contrôle général et pour lui demander un certificat médical, comme quoi je suis en bonne santé puisque je fais des courses sur France et si vous faites des courses sur France il faut un certificat médical ... et j'ai la chance d'avoir un médecin sportif, qui lui aussi fait pas mal de sport et de course et la dernière fois je lui dit : oh vous savez il faudrait me faire un certificat médical pour la course du Duc, et il me dit : écoutez, je vous le fais avec une seule condition, c'est que vous ne me dépassiez pas (rires) ! ... Alors des fois on se voit dans les manifestations comme ça c'est sympa.

E : C'est un généraliste ? Et est-ce-que ça vous arrive de consulter un spécialiste ?

R : Il est généraliste ... non parce que je n'ai pas eu de souci, à par ma rotule mais on m'a conseillé tout de suite d'aller voir un spécialiste des os ... et puis ça c'est très bien passé, par les HUG et puis j'ai continué avec lui et voilà quoi.

E : Si un médecin spécialisé dans la course à pied s'installe sur Genève, iriez-vous le consulter et quels en seraient les avantages ?

R : Oh oui pourquoi pas ! ... Ben peut être euh...s'il est déjà spécialisé il va bien connaître, il peut donner des bons conseils...bien que mon médecin, qui est médecin généraliste à la base, c'est quand même quelqu'un qui fait des biathlons, triathlons, donc il connaît aussi le processus, on discute d'alimentation : qu'est-ce-que vous mangez ?, etc. ... C'est vrai que quand on a quelqu'un qui pratique la même chose que nous, on se sent compris aussi, c'est important.

E : Quelle est votre réaction face aux blessures, vous consultez directement votre médecin ou vous pratiquez l'automédication ?

R : Ah ben moi j'ai mes petites huiles arnica, etc. j'ai ce qu'il faut en général avec moi, ben là par exemple l'histoire de ma rotule quand je suis rentrée chez moi j'avais ... j'utilise beaucoup les huiles Weleda, je ne sais pas si vous connaissez ... à l'arnica elle est géniale pour le sport... j'ai tout de suite enduit, j'ai pris de l'arnica en granulé ... je fais quand même attention à ce que je vais utiliser, je ne suis pas du tout médicament donc euh ... mais y a des moments où on est obligé... je veux dire je n'ai pris aucun inflammatoire avec une rotule cassée, j'ai fait sans, bon je supporte la douleur.

E : Et pour le choix des pastilles vous avez lu des conseils ?

R : Oui, je suis assez branché médecines parallèles, homéopathie donc je m'informe ... vous savez sur internet il y a des blogs des sites, etc. ... donc ça je regarde quand même.

7. Consultez-vous des spécialistes du domaine paramédical, par exemple: ostéopathe, masseur ou physio ?

R : Massage oui ... osthéo, j'en ai un donc s'il y a quoi que ce soit qui ne joue pas je peux le contacter ... il n'y a pas de problème, par régulièrement, parce que je n'ai pas de soucis pour l'instant.

E : Et les massages dans quels buts ?

R : Une fois par mois je me fais masser quand même, c'est vraiment un choix aussi.

E : Pour des raisons de prévention ?

R : Oui pour des raisons de prévention.

E : Comment choisissez-vous ? Est-ce important qu'il fasse aussi du sport ?

R : Oui moi je trouve que c'est très important, d'ailleurs mon ostéopathe, il est sur France et il faisait de la course à pied, il a dû arrêter parce qu'il a des problèmes de genou justement, mais il me comprend, il sait puisqu'il il a pratiqué différentes courses aussi, c'est vrai que c'est ... disons que les personnes que je contacte sont sportives en générales, donc ça aide aussi. Vous arrivez, il me dit : oh-là-là qu'est-ce que vous êtes tendu aujourd'hui, qu'est ce qui se passe, etc., vous avez couru sur du béton ? Vous aviez les bonnes chaussures ?

E : Pourriez-vous estimer votre dépense mensuelle ?

R : 100 par mois pour les massages ... je dirais facilement 2000 francs

8. Quelle est votre date de naissance ?

R : le 24.10.62

9. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : St-Jean, c'est entre St-Jean et Servette.

10. Quel est votre revenu brut par mois?

R : Consultante donc salaire variable, mais en moyenne 10'000 francs.

Analyse méthodologique

La relation de confiance a été immédiate. J'ai également parfois fait part de mes impressions lorsque j'avais participé à la même course que l'enquêté, ce qui est une bonne méthode car l'enquêtée s'est livrée après peut-être parce qu'elle avait l'impression que je la comprenais.

Après cette première retranscription, je remarque que pour certains points, j'ai manqué une occasion de relancer pour avoir plus d'information. La cause est probablement la coupure des silences, ne laissant pas le temps à mon interlocutrice de réfléchir ou d'oser aller plus loin dans son explication.

Modification de la grille d'entretien suite à la retranscription :

- Simplification des questions générales aux thèmes, c'est-à-dire ne pas poser plusieurs questions en une (par exemple : décrivez-moi votre pratique et l'organisation des sorties).
- Ajout de sous-questions supplémentaires induites par le discours de l'enquêtée. Dans ce cas il s'agit de demander une description de la situation avant et après course (par exemple si les coureurs restent sur place pour manger et parler ou rentre directement chez eux).

1.1 Grille d'analyse : « l'hygiéniste »

Elle pratique la course pied depuis 15 ans, après avoir eu ses enfants, cette année elle va faire son premier trail pour essayer. Elle a toujours été très active et court entre 3 et 4 fois par semaine en printemps et en été, puis en hiver, elle opte pour le ski, le ski de fond, de randonnée ou les raquettes. En dehors de la course à pied, elle fait beaucoup de gym et se déplace en vélo.

Elle ne recourt à aucun coaching ayant appris à se connaître ; son alimentation n'est pas calquée sur la course mais elle a une bonne hygiène de vie. Lors des courses elle ne boit que de l'eau et préfère un carré de chocolat ou une barre céréale plutôt que des gels. L'important et avant tout le plaisir, autant bien pour s'entraîner que participer à une course où l'importance n'est pas le chrono, mais le plaisir à la faire. Pour le futur, elle reste sur cet objectif « *que du plaisir, le jour où je ne pourrais plus mettre mes baskets parce que ça m'embête de le faire j'arrêterai de courir, je cours vraiment pour le plaisir avant tout* ». La sociabilité est très importante puisque pour elle, il est important de pouvoir courir avec ses amis, de partager les impressions d'une course autour d'un bon repas ou d'un verre. Lorsqu'elle s'entraîne avec ses amis elle fait attention au rythme des autres.

Elle fait ses achats dans des magasins spécialisés, donnant pour raison des habits de meilleure qualité qui donnent une impression de légèreté. Malgré le fait qu'elle ne recherche pas la performance, elle accorde une importance à porter de la qualité et de la légèreté pour les courses.

Elle accorde une importance à la prévention puisqu'elle utilise les huiles Arnica, s'informe sur la médecine parallèle et l'homéopathie et fait un massage tous les mois.

Ne recherche pas les informations dans les revues et les conférences ou elle ne voit pas le sens d'être

Particularités

=> ***Vocabulaire qui attire au plaisir et au bien-être : plaisir, évasion, recharge les batteries, bol d'oxygène, pleine forme, échange.***

=> ***Pratique multi sportive axée santé et pas uniquement focalisée sur la course à pied. Elle ne recherche pas de sociabilité ou de connaissances spécifiques en course à pied.***

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Femme, mariée, 2 enfants
	Age	24.10.62 (50)
	Profession	Consultante RH dans une agence de placement
	Salaire	10'000 francs /mois
	Dernier diplôme	Etude dans le secrétariat/administration, puis photos et à 27 ans entrée dans les RH
	Domicile	Centre-ville de Genève (quartier St-Jean)
	Habitudes alimentaires	Fait attention à son alimentation mais pas calquée sur la course à pied : « <i>j'ai une hygiène de vie qui est très bonne je pense...</i> » (p.3).
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Ski de piste, ski de fond, course à pied, cross (participation à des cross scolaires et régionaux) => sur encouragement de son professeur. Course à pied dès 16 ans puis arrêt lors des grossesses.
	Profession parents	Agriculteurs

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Course à pied principalement de mars à fin juin, Gym, Vélo/marche et randos en été, en hiver raquette, ski de fond car fait trop froid
	Initiateur	A 16 ans le prof de gym, puis après à 35 ans « <i>j'ai eu le déclic, je me suis dit : aller hop il faut s'y remettre...</i> » (p.1)
Mesure contingente	Ancienneté	15 ans (35 ans)
	Fréquence	2-3 fois par semaines voire 3-4 fois entre mars et fin juin
	Durée	5-10 km entre 1h et 1h30
Sociabilité	Lieu de pratique (distance)	Adore la montagne = bois de Jussy, Onex et les entourages, court à Genève le long des quais pour s'entraîner au semi-marathon (plutôt ressenti comme une obligation) => « <i>on se dit : aller on fait le tour de Vesenz, on va jusqu'au jardin Botanique, aller-retour, des petites distances comme cela</i> » (p.2)
	Avec qui	1 fois par semaine avec des amis (pas de sportif où elle travaille malheureusement)
	Planification des sorties	Dépend de la forme physique, si seule va à fond si avec des amis s'adapte à leur rythme => selon l'envie s'envoie des sms.
	déplacement	Sort de chez elle ou alors en bus
	Mots	Plaisir, beaux moments d'échange avec les amis. Le plaisir avant tout « <i>le jour où je ne pourrais plus mettre mes baskets parce que ça m'embête de le faire j'arrêtera de courir</i> ». Se met des défis personnels avec les amis => challenges perso uniquement. « <i>Une Evasion, je recharge les batteries quand je cours, j'ai l'impression que j'ai pris mon bon bol d'oxygène, je me sens en pleine forme</i> » (p.3).
	freins	Pour les courses en France ses amis qui habitent en France et qui lui demande. Le temps, le travail et la famille.
	Caractéristiques coureur type	« <i>Etre bien dans sa tête et ses baskets</i> », « <i>toujours avoir ce petit défi personnel</i> » (p.4).

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	« Rien du tout, moi je ne tourne qu'à l'eau » (p.3).
	Pourquoi	« Je n'aime pas ... j'ai goûté des gels lors de manifestations on vous donne des échantillons. Je n'ai pas trouvé ça extraordinaire, j'ai essayé déjà de voir si ... je me sentais bien après pour repartir... je préfère manger un carré de chocolat, une barre de céréale que j'ai moi » (p.3).
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentaire ou mental	Non	« Non, je fais moi-même, je veux dire je me sens, je me connais très bien et j'arrive ... ça fait 20 ans que j'ai le même poids, je me connais très bien. Je sais que par exemple si j'ai trop mangé, si j'ai une course le lendemain je vais galérer c'est clair » (p.3).

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine	Lesquels	Semi de Genève, 10km de Lausanne, Course du Duc et Escalade femme, Cologny-Parcs et des petites courses sur France.
	Avec qui	Parfois seule mais plus sympa à plusieurs
	Choix	Le plaisir à faire une course
	Avant et après course	« ... après on fait notre petit course de 10km, après on va manger, sur place, on boit un petit coup, euh ... » « mais si on se déplace Lausanne ou France voisine il y a toujours un petit truc après, qu'on ait du plaisir aussi à se retrouver à partager nos idées ...(...)... donc c'est important aussi de pouvoir échanger ... d'avoir le ressenti des autres ... Nous on a énormément de plaisir à échanger la dessus. » (p.7)
Courses à L'étranger	Non	Aurait voulu faire le marathon de New York, mais à 50 ans préfère rester sur des distances courtes entre 10-20 km. « Pas encore (pris l'avion) ... bon on nous avait parlé de Berlin, mais c'est que des marathons, il n'y a pas de semi à Berlin, mais peut-être qu'un jour on le fera » (p.5)
	Avant et après /tourisme	« Ah oui, je pense que je prolongerais, j'arriverais plus tôt, je ferais la course et je resterais plus tard, ça de toute façon je pense » (p.5)

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES (suite)		
Vacances sportives	Non	« Non, parce que je fais assez des vacances sauvages entre guillemets, des endroits assez sympathiques ou il y a quand même toujours une possibilité de courir donc, je fais moi-même mes petits entraînements » (p.5).
Autres événements sportifs		Inscrite à un trail de 15 km au mois de mai (1 ^{er} trail), pas peur du dénivelé car fait pas mal de montagne. « J'aime bien la montagne et puis j'ai aidé un ami, j'ai été bénévole au trail des Glières aussi la circulation façon de parler, encourager les coureurs, être à différents points sur le parcours, ils leur restaient 5 km » (p.6)
Déplacements		Principalement en train si hors Genève (10km de Lausanne).

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	Magasins spécialisés=> mieux conseillée. « Je vous cache pas j'ai été des fois chez Athleticum ou Décathlon en France, j'ai acheté des tenues qui allaient très bien pour courir, je veux dire pour m'entraîner ça allait très bien, mais quand j'ai une course j'aime bien mettre (ndlr. Les habits acheté dans un magasin spécialisé), j'ai l'impression que c'est plus léger, que la texture est meilleure » (p.6)
	Choix	Connaissances, recommandations => bouche à oreille / Carouge car près de son travail
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	Salomon et « puis au le top c'est North Face, je crois... c'est un textile vous savez spécial pour courir... » (p.6).
	Combien x/an	Change toutes les années de baskets => 2 par an et 2 achats de textile => 1200-1500 CHF de dépenses par an.
	Utilisation multiple	« Non...donc j'aime bien avoir si vous voulez, un sport une tenue appropriée » => gym, vélo, ski de fond, ne sais pas pourquoi.
	Meilleure marque	Salomon « Je suis assez fidèle au niveau des vêtements, je veux dire si je suis satisfaite avec une marque, je ne vais pas aller regarder ailleurs » (p.7).
	Citation de plusieurs marques	Asics... Salomon... Nike => choses principales qu'elle a. Adidas et (new balance : lui ai soufflé)
CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
Revues	lesquels	Reçoit Running Romand, newsletters et brochures. Achat de magazines de montagne mais pas de course.
Conférence ou animation		« Ben là j'avais été sollicité par sport concept et puis il voulait faire je crois un weekend quelque ... deux années de suite ... non, puis me dire d'être comme cela avec des gens que je ne connais pas forcément, je ne sais pas, je ne vois pas l'intérêt » (p.8).

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
médicale	Qui ? combien ?	Contrôle annuel et pour demander un certificat médical => généraliste (médecin de famille)
	Pourquoi ?	Dit elle-même qu'elle a la chance d'avoir un médecin sportif qui fait de la course : « ... Alors des fois on se voit dans les manifestations comme ça c'est sympa » (p.8) « ...bien que mon médecin, qui est médecin généraliste à la base, c'est quand même quelqu'un qui fait des biathlons, triathlons, donc il connaît aussi le processus, on discute d'alimentation : qu'est-ce-que vous mangez ?, etc. » (p.9) => se sent compris = important.
	Réaction face aux blessures	« Ah ben moi j'ai mes petites huiles arnica », « je ne suis pas du tout médicament donc euh », « ...bon je supporte la douleur » (p.9) « Oui, je suis assez branché médecines parallèles, homéopathie donc je m'informe ... vous savez sur internet il y a des blogs des sites, etc. » (p.9)
Paramédicale	Qui ? combien ?	Massage (1x par mois) => prévention Osthéo au cas où quelque chose ne joue pas (fait aussi de la course à pied) = il me comprend. 2000.-/an
	Choix	« ...disons que les personnes que je contacte sont sportives en générales, donc ça aide aussi. » (p.9)

2 Amélie

N° : 2
Date : 27 février 2013, 13h30-14h30
Lieu : Running Planet Genève
Sexe, âge : femme, 51 ans

L'entretien s'est déroulé au sous-sol du magasin Running Planet. Il s'agit d'une grande pièce sobre en bas de l'escalier menant au magasin. Il y a un grand canapé, un pouffe et une petite table basse. Cette pièce se trouve également dans le passage pour aller aux stocks ou aux sanitaires. En arrière fond, il y avait de la musique avec un faible volume. La répondante était installée confortablement sur le canapé et je me tenais sur le pouffe en face, en diagonale, assez proche pour que je puisse tenir le dictaphone entre nous deux. Durant l'entretien, une personne est passée dans la pièce, mais cela n'a pas perturbé l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : Alors en étant gamine comme j'habitais à la montagne c'était le ski, la natation... le vélo parce que c'était un moyen de descendre en plaine... et puis pas de course à pied en fait, mais on était une famille assez sportive... mais c'était vélo, ski, puis marche.

E : Vous avez pratiqué un sport dans un club ?

R : Ben c'était le ski club à l'époque... et puis j'avais donné des cours aux J pour le ski, puis après j'ai arrêté parce que ça prend trop de temps tous ces cours.

E : Vous avez fait des études après l'école obligatoire ?

R : Alors, après je suis partie une année en Suisse allemande, alors là... (rires)... en fait on courait parce qu'on prenait du poids donc... il fallait s'évader et perdre le poids qu'on prenait. Après, j'ai fait mes études à Neuchâtel, donc là c'était... je dirais un peu de vélo, plus de course à pied... non, il y a eu une période de sport entre parenthèse...de... je pense 5-6 ans... et puis après, j'ai repris gentiment la course à pied, mais pour moi ; puis après j'ai rencontré mon ami, donc là ça a été un peu une révélation, je me suis dits : « tiens on va commencer à s'inscrire dans des courses », enfin c'est lui qui m'a motivée pour ça en fait... s'inscrire dans des petites courses d'abord locales...du canton... après ça a été un petit peu plus loin Kerzers et compagnie. Mais, en fait c'est surtout quand j'ai rencontré mon ami, je pense que je me suis remise à faire du sport intense et on m'inscrivant dans des trucs, on me donnant des petits challenges.

E : Cela fait donc combien d'années que vous avez recommencé la course à pied ?

R : Cela fait 13 ans...14 ans, avant je faisais, du vélo, j'ai toujours fait un peu de vélo, mais pour le bien-être on va dire.

E : Quels sont vos objectifs futurs pour la course à pied ?

R : C'est continuer de faire plus ou moins ce que je fais... si je fais 2-3 courses, de ne pas faire plus... mais sans ça je n'ai pas un objectif... c'est me sentir bien, faire cela pour le plaisir... et puis, ben pouvoir courir quoi. Ben maintenant je fais aussi du Nordic Walking en fait, je donne des cours à Versoix... alors ça me fait mon endurance un peu lente... de course à pied...alors je fais en tout cas 3 sorties par semaine de course à pied... et Nordic Walking je donne des cours donc ça peut être deux fois 2 heures en une journée ou le mercredi 2 heures avec les filles qui pratiquent avec moi.

E : Puis-je vous demander le dernier diplôme que vous avez obtenu ?

R : C'était assistante en pharmacie... en 1981.

E : Et votre profession actuelle ?

R : Je suis assistante en pharmacie, toujours.

E : Puis-je vous demander la profession de vos parents ?

R : Alors mon papa était chauffeur postal et ma maman femme au foyer.

E : Et donc vous avez commencé la course à pied il y a 14 ans et ce qui vous a poussé à recommencer c'est quand vous avez rencontré votre conjoint ?

R : Je courais un petit peu, mais ça me poussait pas à m'inscrire au tour du canton à faire 2-3 petits trucs en Suisse on va dire. Et puis il m'a dit : « aller, tu peux y aller, vas-y »... puis après j'ai eu des amis qui m'ont dit : « faits cette année, etc. »... et les tours du canton ça a au moins durée 4 ans, j'en ai fait en tout cas 4.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle et l'organisation de vos sorties ?

R : Alors en général, je cours le mar... enfin maintenant c'est dimanche avec mon équipe du stade Genève des Gobes Bitume. Je cours 2 fois par semaine, pour moi, soit dans les bois de Versoix, soit je rentre du travail en courant, la route Suisse, Nyon-Versoix, ça j'aime bien le soir... euh je vais dans les bois... ouais dans les bois de Versoix, ça varie en fait.

E : Vous sortez de chez vous et vous allez directement courir, vous ne prenez pas de transport public ?

R : Non, pas de transport public... en fait quand je rentre en courant, c'est mon ami qui m'amène où je prends le train, il m'amène à Nyon avec mes affaires, puis je reviens en courant, j'ai fait le minimum (rires). Et puis sans ça... il m'arrive de prendre la voiture, quand même, mais je ne peux pas dire que c'est 1 fois par semaine, pour me rendre au centre sportif, parce que là on a des parcours Helsana qui sont en fait kilométrés... donc souvent on se dit : « aller, on va faire 15 kil' kilométrés », ben on parts du centre sportif. Et puis après cela nous fait l'occasion de boire un petit thé à la buvette... (rires)... ça permet de partager aussi, tout dépend avec qui je cours, c'est sympa.

E : Faites-vous d'autres sports en plus du Nordic Walking et de la course à pied ?

R : Alors je me suis mise à l'aquagym, mais bon comme je donne mes cours le vendredi... ben ça je vais faire jusqu'à fin mars, l'aquagym, puis après je vais redonner les cours de Nordic, donc je vais arrêter l'aquagym... donc c'est Nordic Walking et course à pied... et ski, oui ben alors du ski.

E : C'est quel sport que vous pratiquez le plus par semaine ?

R : C'est la course à pied... mais je vous dis le Nordic ça me sert...dans certains entrainements on donne de la marche durant quelques temps, tandis que là c'est ma marche, un petit peu plus énergique.

E : Donc une séance plus calme ?

R : Plus calme, mais qu'on doit avoir aussi dans la course à pied.

E : Et ça vous arrive d'aller au fitness en hiver pour courir ?

R : Non pas de tapis rien du tout

E : Et les sorties vous les planifiez comment ?

R : j'essaie de faire en fait, 3 fois par semaine, donc en tout cas le dimanche c'est d'office, sauf si je suis à ski... là, je vais skier ou raquette... il y encore les raquettes que je fais l'hiver, mais quand on est à la montagne. Mes sorties je les planifie...ben souvent maintenant j'ai remarqué que mes parcours, je me dits tiens je vais faire tel et tel parcours puis après je me dis tiens je suis bien, rajoute un crochet etc.... planifié, si on veut en tout cas le mardi soir oui, ben hier soir je n'ai pas fait comme j'avais congé ce matin, je suis allée aujourd'hui... sans cela la prochaine fois ça sera le vendredi juste avant l'aquagym et puis cela sera nouveau le dimanche.

E : Vous y allez seule ?

R : Souvent c'est seule, je vous dis le mardi, je course avec ceux des Gobe Bitume Stade Genève, cela ça sera plus ou moins tous les mardis à partir de début avril.

E : pourquoi vous courez au stage Genève, qu'est-ce-que ça vous apporte en plus ?

R : Les amis aussi, puis on fait des sorties en commun, donc on paie une cotisation et avec cette cotisation on a des courses sponsorisées, donc ça peut être intéressant, mais bon, moi je ne suis pas très très course pour le moment... enfin, j'en ai eu fait passablement, mais ça me stresse maintenant ces courses. Moi, maintenant je suis un peu plus pour la longue distance, semi-marathon, marathon, puis voilà.

E : Quelle est la durée moyenne de vos sorties ?

R : Ca peut varier de 45 minutes si je veux quelque chose un peu rapide...ça peut varier à 2 heures, 1h30... maintenant disons quand j'ai pas de marathon planifié ou comme ça. Je pense que ça fait... peut-être 6 heures par semaine...oui comme cela... le dimanche c'est consacré à la longue sortie souvent.

E : Toute l'année ?

R : Dès fois il y a moins, je pense avant Noël...et puis il faut que le temps ça aille aussi... Peut-être quand il fait froid c'est moins régulièrement, enfin ça dépend aussi des chemins je dois vous dire... ce matin j'étais au bord de la Versoix, il y a le Derby des Bois, je me suis dit : « tiens je vais aller regarder un peu le parcours », mais c'était... ce n'était pas bon... (rires)... je me suis dit je vais faire 2 boucles mais j'en ai fait qu'1. Sinon les sorties... je sais que je vais courir ce jour-là, mais souvent je ne sais pas le parcours que je dois faire, sauf si j'ai mon entraînement de semi-marathon, marathon.

E : Et puis au Gobe Bitume le mardi, vous faites toujours le même parcours ?

R : Oh non, non, ça c'est tout un programme...en fait on est plusieurs membres du stade, et puis, il y a les mardis puis les jeudis si vous allez voir le site vous allez voir... moi je suis dans les mardis, et là chacun organise un entraînement dans sa région, donc ça peut-être Collonge-Bellerive, ça peut être Soral, ça peut être la Rive sur le canton de Vaud... et moi j'essaie d'en prendre en tout cas un par

saison... j'en ai fait 2 l'année passée, il y en a eu 1 cet hiver... chaque personne organise dans son coin en fait. Moi ça m'a fait découvrir des coins de la région de Genève en fait... non, c'est sympa et souvent après il y a un ravitaillement convivial...il y a tout pour faire connaissance avec les gens, les nouveaux et puis donner 2-3 petits conseils, recevoir 2-3 petits conseils...on a une super ambiance.

E : Êtes-vous suivie par un coach ?

R : Euh, non, ça je n'ai jamais consulté. Au fait j'ai un ami qui a fait beaucoup de marathon, de 100 kil' etc. Bon il est plutôt à l'ancienne...(rires)...mais pour le moment j'ai jamais consulté, jamais fait de test effort rien du tout... peut-être que c'est le moment de m'y mettre, je ne sais pas... Ben j'ai préparé le marathon de Berlin l'année passée, ça c'est super bien passé... de temps en temps aussi j'ai des cours pour mon métier, donc là j'y vais au CHUV, mon patron sait que je m'intéresse à tout ce qui est alimentation, etc., donc il m'envoie volontiers.

E : Et prenez-vous des compléments, des gels ou des boissons spécifiques ?

R : Alors, non... dans les entraînements quand j'ai dû préparer mon marathon l'année passée... de Berlin...j'ai à la pharmacie des nouveaux produits de la gamme Nutergia, et là j'ai pris pendant l'entraînement à la place de l'eau, j'ai pris un complément à chaque fois que je m'entraînais. Je pense que ça m'a pas mal aidé, j'ai aussi pris des compléments oligo-élément, toujours dans la même marque... et puis une bonne alimentation.

E : Des gels ?

R : Pas pendant les entraînements...boisson, ben justement c'est une poudre qu'on mélange et qu'on met dans la gourde, ça j'ai fait à tous mes entraînements, ça j'ai pris... et après il y a aussi une boisson

de récup que j'ai aussi pris mais, moins régulièrement, surtout après les longues sorties. Mais la boisson pendant l'entraînement, ça j'ai pris pratiquement pendant toute ma préparation. Mais quand je m'entraîne maintenant comme ça, je ne prends pas cela, je prends plutôt de l'eau.

E : Et pendant les courses ?

R : Alors pendant les longues courses...pendant Berlin j'ai pris 3-4 gels et puis pendant les entraînements j'en ai pas pris, en fait je l'ai pris juste à mon dernier entraînement, parce qu'il fallait que je les teste (rires)...je n'ai pas trouvé le temps avant (rires).

E : Vous savez la marque de ces gels ?

R : J'ai pris...Overstims... et puis par contre le petit déjeuner j'ai pris le gâteau là, je m'étais fait aussi la moitié et puis je l'ai pris le même jour où j'ai utilisé mes gels.

E : Vous les achetez où ?

R : En fait c'est une copine qui me les a donnés...qui me les a faits tester...puis après elle m'en a filés puisqu'elle en avait, elle fait plus de courses que moi donc voilà.

E : Donc vous ne vous êtes pas dit « je vais tester ces gels » ?

R : Non, en fait on en parlait entre nous... parce qu'on s'est dit il faut prendre quelque chose...En fait moi j'ai pris pendant mes autres marathons un gel qui s'appelait « Squeezy », je ne l'ai pas retrouvé dans les magasins de sport, je l'ai vu sur internet je crois, puis en fait en discutant avec les copines, elles m'ont dit : « essaies cela tu verras c'est pas mal, est tout » j'ai pris ça.

E : C'est des choses que vous trouvez utiles ?

R : Pour la psychique peut-être...non, moi je pense que sur la fin on a quand même besoin de quelque chose...on n'a pas besoin de 20 gels par marathon...moi je vais faire le semi-marathon de Nice prochainement, je vais peut-être prendre quelque chose pour la fin, pour les derniers 10 kil', mais je suis assez sensible de la digestion... j'ai facilement envie de vomir, c'est pour cela qu'à Berlin j'en ai pas pris... il y a en a une, elle s'est avalée je crois un paquet de 12...moi j'aurais vomis je crois...(moi : surtout si on a pas testé avant)... elle, elle avait pas testé, moi j'avais testé deux semaines avant ce marathon, j'avais testé pas les plus importants, mais ceux qui me paraissaient les plus speed pour la fin et puis je les ai bien supportés, mais bien sur ce n'était pas sur la longue distance, mais j'avais pris dans ma gourde quand même ma boisson...que j'avais à tous mes entraînements... peut-être pour psychiquement reconforter, je l'avais avec moi, vous me direz que sur un marathon il y a assez de stand pour boire etc., mais là j'avais cette gourde avec moi et je crois que j'avais 4 gels Overstims, que j'aurais peut-être pu prendre plus régulièrement, je ne sais pas... puis je suis arrivée au bout comme il faut, j'ai bien récupéré (rires)...(moi : félicitation)...ah, ben je me suis épatée, j'ai fait facilement 15 mn de moins qu'il y a 5 ans, j'ai pas eu de coach. (moi : je n'ai jamais fait de marathon, c'est un défi)...ça c'est un truc qu'on se lance, moi je l'ai fait aussi parce que...ben Berlin c'était... je me suis dit j'ai les 50 ans... aller, je verrai et puis ça c'est bien passé (rires)...ça a marché.

E : Il est pas mal, il est bien coulant je crois ?

R : Ah il est extraordinaire, une ambiance...je suis allée à New York en 2006, mais alors j'ai préféré beaucoup (emphase) Berlin... non c'était top, puis on a pas besoin d'être je ne sais pas combien d'heure avant son départ, on peut y aller à pied, on prend le S-Bahn et puis on arrive sur place, c'est super bien organisé...non, non, je l'ai trouvé très très très bien... d'ailleurs cette année il est déjà rempli...mais sans cela des semi-marathons, mais des 10 kil' tout cela, je ne fais plus ce genre de truc. On est plus endurant à partir d'un certain âge ; il y en a qui le font mais moi ça me stresse.

E : Est-ce-que votre alimentation est calquée sur la course à pied ?

R : Elle est calquée sur mon hygiène de vie en général...je ne veux pas dire que je ne m'accorde pas des petits trucs...mais, je fais attention quand même... je ne fais pas une fixation, j'adore manger, j'adore les bonnes choses, j'adore la cuisine (rires)... je fais des choses équilibrées, mais cela ne veut pas dire que je ne mange pas de frites, que je ne mange pas de mayonnaise...mais en quantité raisonnable aussi.

E : Et pendant les entraînements spécifiques, pour le marathon par exemple ?

R : Là, je fais super attention... alors là encore plus...là les deux derniers mois j'ai fait super gaffe.

E : Pourquoi ? pour garder un poids stable ?

R : Ben non, parce que le poids moi j'ai perdu beaucoup de poids quand j'ai fait ce truc... j'ai perdu 4-5 kilos...mais ça se reprend, mais bon c'est aussi parce qu'on court beaucoup, moi je courais plus que ce que je ravalais. Mais après ce marathon, j'ai eu pas mal d'envie de manger, mais sans manger des cochonneries quoi, toujours des féculents, des légumes, des fruits, des choses comme cela. Tout le monde me disait : « ah mais tu as maigri tu as maigri », mais moi je disais... en fait c'est parce qu'on court plus que ce qu'on ingère en fait...alors je ne sais pas si c'est proprement dit à ma physiologie, je n'en sais rien, mais on reprend après, moi j'ai repris 2 kg comme cela.

Je fais attention, mais je m'accorde des bonnes choses... je fais volontiers un bon resto, toutes sortes de spécialités. Je ne suis pas à manger des petites graines toute la journée, mais je ne mangerai pas des boules de Berlin, des machins, vous voyez quoi. Ça ne veut pas dire que l'on ne va pas en manger si on est quelque part, on va prendre quelques chips, mais pas tout un paquet de chips... une ligne de chocolat oui, mais pas une plaque. En tout cas moi je suis comme cela. En fait, quand je suis partie en suisse allemande après l'école, là j'ai pris 10 kg, donc je pense qu'on court pour perdre du poids mais...ça ne suffisait pas.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : Pour moi le coureur idéal c'est quelqu'un qui quand même n'en fait pas trop, en tout cas pas tous les jours l'entraînement, ça c'est clair. Je suis convaincue que trop s'entraîner...bon ben il y a un certain âge, peut-être je ne sais pas moi 30-40 ans, les hommes sont... c'est là qu'ils sont les meilleurs en fait en courant. Donc le sportif idéal, ce n'est pas trop s'entraîner, s'entraîner normalement, avoir une bonne hygiène de vie, ne pas se frustrer en se privant de certains trucs...une bonne récupération aussi... mais il ne faut pas trop en faire et puis il faut y aller mollo quand même. Nous on en a combien qui comme des fous puis tout à coup ils sont blessés puis ils ont de la peine à récupérer, etc.... le coureur idéal pour moi, c'est aussi quelqu'un qui a du plaisir à courir, qui s'alimente normalement, ça ne veut pas dire qu'il ne peut pas boire une verre de vin, etc. qui profite aussi des bons plaisirs... modérément.

E : Est-ce-que vous essayez de vous en approcher ou vous connaissez quelqu'un avec ce profil ?

R : Par rapport à moi vous dites ?

E : Est-ce-que cela correspond à votre manière de faire ?

R : Ouaff...je n'ai pas réfléchi à cela... (rires)...non je ne veux pas dire que je suis une coureuse idéale, peut-être que je pourrais courir plus souvent je ne sais pas...bon je me dis toujours je cours mes 3 fois par semaine, mais il y en a qui font plus. Moi j'ai une copine qui a eu le cancer du sein, et puis depuis elle doit s'entraîner, s'entraîner, s'entraîner ; elle fait beaucoup de courses etc., donc elle a une volonté terrible et puis elle est plus âgée que moi, elle a 55 je crois...ben je me dis je pourrais peut-être faire un peu comme elle, puis après je me dis mais qu' elle n'en fait pas trop, qu' elle n'est pas fatiguée après...je pense que je pourrais faire quelques kilomètres de plus.

E : Si vous aviez un mot pour décrire votre pratique ?

R : Le plaisir...oui le plaisir, de plus en plus...en tout cas pas le chrono.

E : Y'a-t-il des freins à votre pratique, des choses qui vous empêchent de courir ?

R : ...Ben, non, c'est pour cela que je pourrais courir plus...des freins, non, je n'ai pas d'ennuis de santé. J'ai eu un pied cassé, mais c'est super bien remis...pas de frein...cela serait dès fois le temps, l'emploi du temps des fois un peu surchargé, ça dépend des semaines, dès fois on a tout la même semaine... c'est peut-être un peu le temps, mais entre guillemets.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

R : ... je n'ai pas fait grand-chose...j'ai fait le marathon de Berlin fin septembre...ah oui j'ai fait aussi de temps en temps des compétitions de Nordique...j'ai fait Soleure...est-ce-que j'ai fait Kerzers ?, j'ai peut-être fait Kerzers en Nordic Walking l'année passée, mais je ne suis plus très sûre...je vous dis je ne suis pas tellement course...j'ai pas fait le Derby des Bois...Morat-Fribourg, je ne l'ai pas faite, c'était juste après Berlin...ah oui, la Montheysanne, 10km.

E : Eh au printemps ?

R : Non. Non...ces courses ça me stresse.

E : Et le marathon de New York vous l'avez fait en....

R : 2006

E : Et c'était pour quelle raison ?

R : C'était pour mes 45 ans...et puis c'était le fait que avec l'équipe des Gobes Bitume, il y en avait un qui organisait cela, puis je me suis dit tiens c'est l'occasion donc j'y vais...et puis là, j'avais fait peut-être 2-3 petites courses avant...mais je ne me souviens plus très bien...il faudrait aller voir chez Datasport, ils savent mieux que moi...non, moi ça ne me prend pas trop la tête, je ne suis pas du style à garder mes dossards, à mettre mes temps derrière, etc. Oui j'ai fait la Montheysanne en fait parce que c'est Agnès Wuthrich à qui j'ai donné des cours de Nordic Walking, qui m'a dit qu'elle était marraine, alors j'ai dit aller...et c'était super sympa.

E : Et vous allez avec qui aux courses, seule ou accompagnée ?

R : Ben, si on est plusieurs à s'être inscrits, on y va ensemble, sans cela il y a mon ami qui vient parce que lui il fait du Nordic, il ne peut plus courir...Souvent il y a les deux courses, souvent on va ensemble, ou dès fois toute seule, ce n'est pas si mal toute seule.

E : Et puis s'il y a les deux catégories, vous préférez aller courir ou faire du Nordic ?

R : Ca dépend, ça dépend de mon entraînement en fait...le Nordic ça ne me stresse pas du tout, pas de classement je pense...mais je ne sais même pas si c'est cela...mais la Montheysanne ça m'a pas stressée, je ne sais pas pourquoi, c'était peut-être nouveau, tandis que les autres si on connaît les courses, les départs...peut-être que c'est cela qui nous met un peu la pression, j'en sais rien. Pourtant moi je n'ai rien à me prouver, je ne veux pas aller sur le podium... (rires). Alors je peux dire, je prends peut-être moins de plaisir dans ces courses, maintenant je crois. Bon un grand truc, le plaisir de courir, de s'entraîner avant, ça c'est autre chose, c'est quand même pour moi de l'entraînement...non, je n'ai plus tellement de plaisir à faire...je me tâtais si j'allais faire ce Derby des bois à Versoix, pourtant c'est mon village et tout, enfin ma ville, bennnn j'hésite encore (rires).

E : Est-vous choisissez comment ces manifestations ?

R : Ben disons, qu'il y a déjà les courses qui sont sponsorisées par le club...puis là c'est aussi le plaisir d'aller courir avec ceux de notre équipe...et puis sans cela on se dit ben tiens, on l'a faite l'année passée qu' on la refait... c'est planifié...2-3 mois à l'avance. Oui, il y a le semi de Nice que j'ai planifié, en fait j'avais envie d'aller à Nice...(rires)...puis je me suis dit tiens pourquoi pas joindre une petite

course au bord de la mer, pourquoi pas, puis au fait, je ne travaille pas le samedi et c'est comme cela que je me suis inscrite.

E : Avez-vous fait beaucoup de courses à l'étranger ?

R : Euh...qu'est-ce-que j'ai fait comme course à l'étranger...pas des tonnes...je suis partie à New York...je suis partie en France, oui le Médoc, mon premier marathon c'était le Médoc...non je ne peux pas dire que j'en fait souvent de ces courses à l'étranger, mais le Tessin aussi, mais c'est pas l'étranger...en tout cas pas ces dernières années...plus il y a 5-6 ans, mais pas ces dernières années.

E : Vous y allez seule ou c'est aussi organisé ?

R : Non avec mon ami, en général... euh mais c'est grave que je ne me souviens plus tellement de ces longues courses à l'étranger.

E : Et votre motivation pour aller faire ces courses à l'étranger ?

R : (en riant)...C'est...c'est découvrir une ville en fait ou un coin de pays.

E : C'est-à-dire allier tourisme et sport ?

R : oui...oui, c'est cela.

E : Et si l'année prochain vous prévoyez de visiter une ville, est-ce-que vous regardez s'il y a un marathon pour vous dire pourquoi ne pas le faire ?

R : Ah, non, non... non, non, non, cette année en va partir à Chicago avec ma copine là, avec qui j'ai fait New York, puis il y a aussi à nouveau une équipe qui se joint à nous avec le Stade Genève...c'est une fois, elle m'a dit ben tiens est-ce-que l'on ne partirait pas ensemble là-bas, puisqu'elle s'était inscrite pour New York et elle n'a pas pu le faire, elle est allée à Rome. Puis moi je pensais aller à Prague aussi, je me suis dit tiens, j'avais l'impression d'avoir la forme, et puis ben non pour finir on ne va pas à Prague... puis elle m'a dit ben à Chicago tu viens avec moi, puis je lui ai dit oui il n'y a pas de souci, puis on s'est inscrites. Je ne connais pas Chicago, mais je ne vais pas faire un prolongement en fait, je vais courir le dimanche, puis je vais rentrer le lundi soir.

E : Vous n'arriverez pas quelques jours avant pour visiter ?

R : Ben, non parce que au boulot je ne peux pas prendre au fait (rires)...Oui, puis on a quand même fait le marathon des deux Rives à Québec, ça c'était en quoi... 2000 eu 2004 euh c'était en 2003...moi j'ai fait le semi, mon ami avait fait le marathon, oui c'était avant 2004, c'était 2003, il a eu son accident en 2004.

E : Et puis vous avez un peu voyagé après ?

R : Alors là, c'était à la fin des vacances, en fait. On s'est dit... (rires)... on a fait 2 semaines de vacances, puis on s'est dit tiens il y a le marathon des deux Rives qu'on ne le ferait pas ? Moi j'ai fait le demi puisqu'à l'époque je ne faisais pas des marathons, puis lui il s'est fait le marathon. ...J'ai aussi fait Marrakech, ça c'était en 200...8, le demi aussi on a fait.

E : Et vous ne faites plus que des semi et de marathons maintenant ?

R : Oui, à la Montheysanne, 10 kil, mais ça c'était pour faire honneur à Agnès Wuthrich... (rires)... et puis à la bande des filles de la Montheysanne, mais non, c'est souvent maintenant ma distance.

E : C'est peut-être par rapport au Nordic qui est plus long ?

R : Au Nordic, j'ai fait un marathon de Nordic aussi. Ça c'était 5h45 de...puis bon c'était un marathon en Nordic pas plat comme sont censés être les vrais marathons de course à pied, il y a avait quand même une belle petite grimpe après 25 kilomètres. C'était au bord de l'Aar, c'était à Soleure, c'est le seul en Suisse d'ailleurs je crois où on peut faire un marathon en Nordic Walking... (moi : oui, j'en ai entendu parlé)...alors ça on l'a fait en 2008 je crois, c'était bien, un beau défi mais plus de problèmes pour se remettre au niveau...pas articulation mais...des douleurs différentes...parce qu'on fait des longs pas. On a les battons qui nous poussent mais on fait des longs pas. J'avais des problèmes sur les

fesses (ndlr : elle indique les muscles des fesses), j'avais été me faire masser d'ailleurs. Solement je le fais régulièrement en Nordic Walking, le demi, pas le marathon, mais le demi oui...mais j'aime bien emmener aussi des filles à qui je donne des cours, les emmener faire un petit truc.

E : Et vous avez déjà fait des vacances sportives où vous êtes partie une semaine vous entraîner ?

R : Non, mais j'aimerais bien faire une fois.

E : Plutôt Nordic ou course à pied ?

R : Euhh... Course à pied ça me dirait bien. Il y a des trucs qui se font en France avec Bernard Faure et compagnie. Mon ami en a fait un, il m'a dit que c'était super. Il y a aussi les non-coueurs qui peuvent venir, ça me parle bien de faire cela une fois.

E : Pour quelle raison ?

R : Pour découvrir nouveau un coin, parce que c'est un endroit où se passe le cours je ne le connais pas... et puis à la limite de aussi découvrir des gens d'autres horizons, ça peut être sympa...lier des contacts ailleurs.

E : Avez-vous participé à d'autres évènements sportifs hormis pour la course à pied et le Nordic ?

R : Non, j'avais fait raquette, c'était à Leysin, c'était Snowlife je crois...mais ça n'a pas marché, ça a fait 2 ans et puis... on avait participé aux deux éditions. Une fois il n'y avait pas de neige donc on n'avait pas mis les raquettes et puis une fois il y avait un tas de neige mais les raquettes n'étaient pas autorisées donc... (rires)...voyez quoi. Non sans cela non.

E : Pour aller aux manifestations vous vous déplacez en voiture ?

R : Ah non, on aime bien prendre le train en général, souvent ou c'est, Kerzers et compagnie, on prend le train.

E : Est sur place vous vous organisez comment, vous restez un peu ?

R : Oui, souvent... ben ça dépend aussi des trains, etc...Morat-Fribourg, ils l'ont fait l'année passée, moi je ne l'ai pas faite, je suis allée les encourager...mon ami l'a fait en Nordic Walking, puis après on a eu une petite bouffe au resto, c'était sympa...non mais souvent on reste prendre quelque chose, boire un verre.

E : Vous ne rentrez donc pas tout de suite ?

R : Non, non sauf si c'est tard. On boit quelque chose, on mange une saucisse, quelque chose comme cela. Ou à Berne, par exemple, la course des femmes ça aussi je fais...je fais la course des femmes, je l'ai faite en Nordic, je l'ai faite en course à pied, j'ai fait les 15 kil', les 5 etc... alors là j'ai emmené des dames à qui je donnais des cours et puis là on se fait une bouffe...(rire)

...après coup, je crois que c'est ce qui les motivent (en riant) les femmes. Puis le Lavaux aussi on a fait, souvent en Nordic Walking, on l'a fait presque toutes les années, bon cette année... il n'y a pas eu l'année passée et je crois que cette année non plus. Alors elles sont déjà toutes déçues parce qu'il y a toujours un petit gueuleton après... un gueuleton convivial je veux dire, c'est pas le...(moi : ça permet de partager la course)... oui, alors oui.

E : Une estimation des dépenses annuelles pour les courses ?

R : Ah aucune idée.

E : Est-ce-que vous prêtez attention ?

R : Non, non, ce n'est pas important...Bon ce que j'ai fait l'année passée en fait, pour le marathon de Berlin j'ai reçu des sous de mon père, au lieu de m'offrir une bague ou un bijou ou je ne sais pas quoi, je me suis offert Berlin ... mais sans cela je ne prête pas attention...bon on regarde le prix, on se dit tiens oh ben c'est cher, par exemple le marathon de Genève, le demi 60 francs, c'est quand même pas mal cher...mais je ne pense pas que ça me retienne. Si j'ai envie de faire quelque chose ben je dépenserai ce qu'il faut... et puis on économisera sur autre chose (en riant)...comme Chicago, c'est

quand même un beau montant, bon je pars pas autrement en vacances si ce n'est une semaine en Ecosse, puis après je vais faire quand même un trek dans le désert avec des copines...ben ma fois on sait c'est en début d'année et puis on met de côté...on fait notre bas-de-laine...(rires).

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Je réfléchissais ce matin, parce que quand j'ai relu votre carte, je me suis dit, matériel, je réfléchissais...moi je suis souvent Adidas pour les habits...ou Mizuno, sans cela...

E : Pourquoi ?

R : J'en sais rien... parce que c'est quelque chose qui me va je pense...je ne sais pas. C'est vrai que je me suis dit tiens t'as souvent des Adidas, quand je rangeais mes affaires, tiens t'a souvent des collants de course à pied c'est pratiquement toujours Adidas... d'ailleurs c'est qu'Adidas, je ne sais pas pourquoi. Est-ce-que la couleur... je suis assez neutre dans l'histoire, je ne mets pas trop de ces couleurs ou comme cela...les hauts, ben j'ai un vieux, ce matin quand je me suis habillée, je me suis dit ben tiens ce haut Nike, je l'ai acheté pour mon premier semi-marathon qui était en 1998 à Tenero. Je le mets toujours... (moi : ça porte bonheur)...non, je n'ai même pas pensé à cela (en riant)... je me suis dit tiens c'est quand même de la qualité, puis j'avais la culotte de course à pied, en long puisque je n'aime pas courir avec (ndlr : des ¾)... des machins jusque-là, alors c'est le seul que j'ai. Je l'avais acheté en même temps que ce truc qui a au moins 15...euh...13 ans quoi. Non mais plus que cela, 15 ans, non de bleu... Bon ben ça fait quand même 15 ans que je m'inscris dans des courses maintenant, je réfléchis, ça fait 15 ans que je connais mon copain, ça va vite hein des fois les années. Mais sans cela question matériel...oui c'est Adidas et Mizuno que j'ai... ou des gants, ouf je ne sais pas, d'une autre marque, Odlo, ou je ne sais pas quoi. Sous-vêtement peut-être Odlo pour le Nordic oui. J'ai acheté une veste Craft, mais...ouai, 2 vestes Craft que j'ai. Que j'utilise aussi pour les raquettes.

E : Vous ne faites alors pas de différence entre vos différentes tenues ?

R : Oui, alors j'utilise, les dessous je les mets pour les deux. Bon course à pied on se réchauffe plus vite quand même qu'en Nordic, on met quand même plus de couches. Mais le pull que je mets pour courir, je le mets pour les raquettes, pour le ski même aussi, non je ne fais pas de différence.

E : Combien de fois par an achetez-vous des habits ou des chaussures ?

R : Pas souvent en fait. J'ai des trucs que j'ai depuis longtemps, qui sont toujours bien parce que je pense que c'est de la qualité...je pense que j'achète quand même un de ces pantalons pour la course à pied une fois par année...un corsaire, une fois par année...un de chaque par année je pense...puis peut être pour l'hiver...mais pour l'hiver je dois vous dire que non, j'ai encore mon truc Odlo, que je mets alors pour la raquette, je le mets aussi pour courir quand il fait froid. Je ne peux pas dire que je fais des dépenses invétérées dans ce genre de vêtement.

E : Et les souliers ?

R : Alors les souliers j'en ai quand même plusieurs, c'est peut-être là que je dépense le plus en fait. Je prends je pense facilement 2-3 paires par années. 2 paires pour la route je dirais, au moins, et puis une paire pour ...on ne va pas dire que je fais des trails, mais la montagne.

E : Et où achetez-vous cela, dans un magasin spécialisé ?

R : oui, magasin spécialisé. Là j'ai acheté à Carouge...les 2 paires et puis celle de trail je l'avais achetée aussi à Neuchâtel chez Marti.

E : Et pourquoi ?

R : Ben je pense les conseils.

E. ... pas Athleticum par exemple ?

R : Ah mais je n'y vais jamais. J'ai peut-être une fois acheté une paire chez Ochsner, parce qu'elle était moins chère et puis que c'était celles que j'utilisais mais parce que je me suis dit tiens c'est la nouvelle et puis ben c'est le prix...mais non, en fait je ne vais pas souvent dans ce genre de magasin, je ne sais pas pourquoi...c'est comme les habits, je vois chez Ochsner tout à coup un pantalon de course à pied qui me plaît ou un dessous, ben je l'achète, je vais pas spécialement dans un magasin spécialisé...mais les chaussures...maintenant je sais ce que je dois prendre plus ou moins, enfin, je sais ce qui me convient, donc je pourrais peut-être me permettre d'acheter dans un Décathlon ou un Athleticum en fait. Mais bon... et puis dès fois on a le 10% chez...Carouge. C'est peut-être pas grand-chose mais... puis bon c'est l'occasion de voir aussi le magasin et tout...mais ici y a des belles choses. On nous connaît, on peut nous conseiller... je ne connais pas ce magasin mais du peu que j'ai vu ça m'a l'air pas mal.

E : Et vos tenues, vous les choisissez au coup de cœur comme vous me disiez ou vous regardez également des magazines ?

R : J'achète des magazines. J'achète le jogging en général, régulièrement...

E : Vous n'êtes pas abonnée, vous l'achetez ?

R : Non, je ne suis pas abonnée, je l'achète et puis il y en a un autre pour les femmes maintenant...running pour les femmes. Un petit magazine, très bien.

Dès fois c'est vrai qu'on est tenté parce qu'on lit des trucs...on se renseigne un peu sur internet, comme cela. Mais je n'ai pas acheté sur internet en tout cas, déjà pour la taille ou comme cela, je pense que voilà... mais c'est vrai qu'il a des trucs à prendre, des idées, des nouveautés, comme dans les montres, c'est pas mal aussi.

E : Diriez-vous que c'est principalement pour les conseils que vous achetez ces magazines ?

R : C'est pour un tout, pour tout ce qui est aussi alimentation, ce qui est entraînement. C'est vrai que je l'achète mais bon...c'est vrai je l'aime bien, pour me détendre aussi en les lisant, comme on lirait le Elle, mais presque plus intéressant....je le lis plus rapidement qu'un Elle que je laisserai trainer sur une table, vous voyez.

E : Est-ce que vous avez participé à des conférences ou des évènements spéciaux sur la course à pied ?

R : Oui, oui, là j'ai fait un stage marathon...en février...avec euh... à Carouge justement

E : Oui je l'avais fait à Lausanne.

R : Alors on était à Lausanne pour la théorie et puis à Nyon ça tombait... puisque je travaille à Nyon, pour la pratique. Ah j'ai trouvé bien, on a appris plein de trucs. Mais moi je ne me prends pas la tête à faire... j'étais plus...comment vous expliquer... il y avait Corbaz vous voyez qui sait, alors ce qu'il me disait Corbaz, ça me parlait plus que les autres théories, parce que mon copain, il me donne des conseils et c'est plus ou moins les mêmes que Corbaz...J'y ai été avec un copain de course à pied, on était les deux, lui il a fait après le test effort. Il a dit que ça lui avait bien apporté, etc.... Ben oui cela m'a donné des tuyaux pour faire la piste. Je faisais moi-même, mais, je vais toujours continuer à faire toute seule comme je fais, je pense. Je voulais regarder aujourd'hui, aussi à Versoix, ils donnent des entraînements un peu plus pointus. Au stade Genève on peut faire tout ce qui est piste, mais c'est le jeudi, ça ne va pas avec le boulot, c'est toujours le même problème...c'est un frein le boulot.

E : Mais sinon vous y participeriez ?

R : Oui, oui bien sûr, si je pouvais me libérer à 17h30 le jeudi...mais comme je le fais déjà le mardi pour aller aux autres cours, donc je ne veux pas quand même toujours partir plus tôt. Mais je vais essayer de regarder à Versoix, je crois qu'ils le font le mercredi...mais sans cela... je crois qu'il y a bientôt aussi pour le marathon de Genève, je me demande si ce n'est pas ce weekend, d'ailleurs, bon je travaille de nouveau, ben voilà je bosse le samedi et ça a lieu le samedi ; et j'ai jamais pu y aller,

même pas l'année passée, ça ça m'aurait tenté de faire... oui si 'il y a des petites animations comme cela alors oui volontiers, si je pouvais.

E : Maintenant je vais vous demander de citer les marques qui vous viennent à l'esprit pour la course à pied ?

R : Asics, Mizuno...Puma, je n'utilise jamais... Nike Five Fingers...Mizuno j'ai déjà dit...Brooks, Craft, Salomon... qu'est-ce que je dois encore vous dire...c'est un peu les marques leaders.

E : Et pour vous, quelle est la meilleure marque ?

R : Ben alors je n'en sais rien, franchement, je ne suis pas bornée à une marque. Moi j'essayerais volontiers des nouveautés....Je ne veux pas dire qu'il y a une marque qui m'a déçu mais je ne veux pas dire que j'en ai plein mes tiroirs, je reste très conventionnelle (rires)...

comme dans les soutiens-gorges de course à pied par exemple, ben là j'en ai un voir deux que je mets régulièrement, les autres... je n'aurais pas l'idée d'investir la dedans par exemple.

E : Avez-vous un budget pour les habits par années ?

R : J'achète si cela me plait, tout à coup je vois un super collant, une super veste...mais je ne peux pas dire que j'achète parce que j'ai besoin...mon soutien-gorge je devrais peut-être le changer (rires). Mais je n'ai pas un budget par année...il faudrait essayer de faire le total une fois, mais je ne sais pas à combien cela se chiffrerait. Les investissements c'est les chaussures pour moi...et puis les bâtons de Nordic, ou les bâtons de Nordic j'en ai une paire depuis 4 ans, j'ai toujours les mêmes. Ce que je change c'est juste les gants, parce que ça s'use.

E : Et pour le Nordic, vous mettez vos chaussures de course ?

R : Oui, oui, je mets mes chaussures de course. Mais c'est pour cela dès fois que j'en ai trois paires pour un peu alterner...puis bon j'ai peut-être encore une paire que je mets pour les longues distances, les marathons. Là j'ai une paire un peu plus légère on va dire, mais que je mets quand même 1 à 2 fois pour l'entraînement pour ne pas les oublier (rires).

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Si je n'ai pas un accident, non. Une fois je me suis tordu un pied, c'était juste avant New York, là je suis allée consulter le médecin, parce que je me suis dit c'est quand même bête que ce ne soit pas soigné et que je ne puisse pas partir. Mais sans cela...je touche du bois, non.

E : Et si vous vous blessez en courant, comment choisissez-vous le médecin ?

R : Moi je suis un peu dans la branche donc je vais soit chez le médecin qu'il y a dans la maison à la pharmacie, qui peut recevoir rapidement ou alors j'ai mon médecin de famille en fait...de famille entre guillemets que j'utilise quand c'est nécessaire, je ne suis pas très très médecin...cordonnier mal chaussé, je suis en pharmacie, j'envoie les gens chez le médecin...mais je ne suis pas la première pour forcément aller chez le médecin (en riant).

E : Si un médecin du sport spécialisé viendrait s'installer sur Genève, vous iriez le consulter ?

R : ...

E : Ou vous iriez chez votre médecin de famille ?

R : Ben peut-être pour commencer puisque c'est aussi une coureuse, puis quand elle me dit ben tiens je ne peux rien faire pour toi je te conseille tel ou tel médecin.

E : Pour vous c'est important que votre médecin généraliste court aussi ?

R : Ah, ben c'est par hasard...j'en ai eu besoin l'année passée, mais sans cela... qu'est-ce que ça apporte... mais c'est pas mal si le médecin fait du sport je trouve.

E : Pourquoi ?

R : Ben peut-être justement si on a un problème... une douleur récurrente à une certaine place... peut être que là-étant donné son expérience de coureuse...peut-être elle va cibler plus vite l'affaire, je sais pas.

E : Et quand vous êtes blessée, vous avez plutôt tendance à aller directement chez votre médecin ou non ?

R : Ben j'essaie de faire de la prévention, oui.

E : Vous allez en dernier recours chez le médecin ?

R : Oui, oui, je n'irai peut-être pas tout de suite chez le médecin, j'irai plutôt chez un ostéo...oui je vais à Nyon là chez un qui fait un peu les chaînes musculaires, ça c'est bien de faire une fois par année, quand on fait pas mal d'entraînement.

E : Vous aller une fois par année chez l'ostéo donc ?

R : Oui, il fait osthéo, les chaînes musculaires, il remet le corps un peu droit.

E : Et à côté de cela, vous consultez encore d'autres spécialistes du domaine paramédical ?

R : Non, ben mon ami fait des massages, donc tout à coup si j'ai une petite douleur, ou tout à coup après 30 kil d'entraînement. Il a fait un cours il y a deux ans, il fait des massages après les courses de temps en temps, donc j'y dis fais-moi un peu les jambes et tout. Bon lui il a pas mal de poigne, je pense qu'il a l'habitude de soigner je pense des hommes un peu plus sportif, enfin un peu plus tonic (en riant). Par exemple, là à Berlin j'étais bien contente qu'il m'ait fait les jambes le soir après le marathon...Je devrais peut-être consulter plus souvent des masseurs, enfin faire de temps en temps un massage, on dit que cela serait bien pour la récupération, de faire un bon massage. Par contre après Berlin, moi je suis allée au Bains à Lavey...alors là j'ai fait faire un massage, c'était super, c'était bien, c'est notre patron qui a offert cela pour Noël, donc j'ai fait en sorte que ce soit le lendemain, enfin le surlendemain du marathon...alors ça c'était super bien, puis la nana était bien elle sentait bien les choses, c'était extra...on, je devrais faire cela plus souvent, mais peut-être que nouveau le temps c'est...

E : C'est plus le temps qui vous empêche ?

R : Je suis pourtant pas super bookée...ben il faut y aller décontracté, il faut y aller quand on a congé pour ne pas devoir après aller au boulot...moi je vois cela comme ça, un massage ça doit être fait puis après on a une bonne, on est à la maison tranquille, on ne va pas courir faire les commis et tout cela...Mais (emphase) je pourrais le faire de temps en temps un mercredi quand j'ai congé. Sans cela je ne consulte pas autrement un médecin ou quoi que ce soit...durant l'année s'il n'y a pas de casse.

E : Est tout ce qui concerne la médecine parallèle ?

R : Alors ça je suis à fond moi, parce que au boulot la justement, j'aime bien faire des cours par rapport à cela, aussi pour les autres...oui tout ce qui est phyto, arnica, enfin homéo...je prendrais volontiers oui...pas à longueur d'années on va dire.

E : Vous faites des cures ?

R : Magnésium de temps en temps, il y a les nouveaux magnésium qui sont sortis, je les trouve bien, là de temps en temps une cure d'un mois, mais toujours dans ces produits Nutergia, ils ont des super produits, et conseiller aussi au gens de par notre expérience... J'aime bien faire ce genre de cours mais il n'y en a pas souvent. Bon ça dépend toujours de l'intensité, peut-être qu'il n'y a pas besoin de tout cela, avec une bonne alimentation, mais il n'y a pas besoin de tout le temps, peut-être juste au printemps. Quand on parle de marathon, etc. ; on dit réussir son marathon, pour moi une réussite c'est aussi être bien après, qu'on ne met pas des mois pour remonter une pente, remonter la pente, la fatigue, etc. Pour moi c'est aussi une réussite, le lendemain de se sentir bien, de ne pas avoir de trop grosse fatigue, trop de douleur, c'est aussi une réussite de sa préparation à la limite...mais bon, quand on est pris la dedans, on se dit on y va, on ne veut pas louper des trucs.

7. Consultez-vous des spécialistes du domaine paramédical ?

Voir question précédente

8. Quelle est votre date de naissance ?

R : 01.01.1962

9. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : à Versoix

10. Votre statut familial ?

R : Divorcée, sans enfant

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : entre 6000 et 6500 francs

Analyse méthodologique

Personne très joviale et vite à l'aise donc l'entretien c'est bien déroulé. J'ai eu moins de problème à laisser des blancs et suis facilement arrivé à faire des transitions car la répondante abordait facilement les thèmes par elle-même.

Améliorations :

- peut-être dans le passif sportif enlever la question sur la profession car je suis obligé de demander cela en plus, donc est-ce-que cela ne vaudrait pas mieux de poser une question supplémentaire à la fin ?
- Je suis très fixée sur le suivi du guide par peur d'oublier de demander quelque chose.

2.1 Grille d'analyse : « l'homéopathe »

Enfance sportive à la montagne, puis en après l'école elle est partie en Suisse allemande et a pris du poids, c'est pour cette raison qu'elle a commencé à courir. La révélation s'est fait vers 36-37 lorsqu'elle a rencontré son ami qui l'a encouragé à s'inscrire dans des courses. Elle fait du sport toute l'année et également beaucoup de Nordic puisqu'elle donne des cours. Aujourd'hui, elle préfère d'ailleurs participer aux courses dans la catégorie Nordic plutôt que courir, car elle est moins stressée. Pour elle, le plaisir devient de plus en plus grand et le chrono de moins en moins.

Sa sociabilité sportive est grande, puisqu'elle va aux courses avec son ami, va s'entraîner avec les Gobe Bitume et fait également des courses avec les femmes du Nordic. D'ailleurs, elle aimerait faire un stage à l'étranger pour tisser des liens mais également pour découvrir une ville ou un pays. Elle ne recourt pas au coaching et prend les conseils auprès de connaissances qui sont des coureurs confirmés.

L'alimentation saine est importante mais elle s'accorde des petits plaisirs. En effet, elle ne mange pas une plaque de chocolat, juste quelques carrés. Elle a fait très attention à sa nutrition dans les mois précédents le marathon. Elle est « à fond » dans l'homéopathie, comme elle-même le dit, et ne consulte le médecin qu'à de rares occasions. Elle aime faire des cours sur la nutrition ou l'homéopathie dans le cadre de sa profession.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Femme, divorcée, en couple, sans enfant
	Age	01.01.62 (51)
	Profession	Assistante en pharmacie
	Salaire	6'250 francs /mois
	Dernier diplôme	Assistante en pharmacie
	Domicile	Versoix
	Habitudes alimentaires	Aime manger, aime la cuisine, s'accorde des plaisirs mais de manière raisonnable (une ligne et non la plaque de chocolat). A fait super attention lors de la préparation au marathon. Féculents, légumes et fruits, pas de boule de Berlin.
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Habituais à la montagne : vélo, ski et marche. Course à l'adolescence => prise de poids, puis coupure pendant les études. A donné des cours de skis aux juniors, était dans un club.
	Profession parents	Chauffeur postal et femme au foyer

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Course à pied, donne des cours de Nordic Walking (compte comme 1 entraînement lent de cap), aquagym et ski
	Initiateur	Une révélation lorsqu'elle a rencontré son ami => motivation à se donner des challenges, à s'inscrire dans les courses. Avant faisait du vélo => bien-être.
	Objectifs	2-3 courses/an pas plus, pas d'objectif précis, se sentir bien faire cela pour le plaisir => plus très course = stress mais plutôt pour la longue distance.
Mesure contingente	Ancienneté	Il y a 14 ans (36-37 ans)
	Fréquence	3 sorties /semaine
	Durée	45 minutes -1h30-2h => 6h par semaine
Sociabilité	Lieu de pratique	Bois
	Avec qui	Gobe Bitume du Stade Genève (1) => amis et sortis en commun mais pas pour les courses, les coureurs organisent chacun une sortie => ravitaillement après => connaissance et conseils + ambiance. Seule car son ami ne peut plus courir.
	Planification des sorties	1 x Gobe Bitume, mardi soir 2 x pour soi (Bois de Versoix, route Nyon-Versoix en rentrant du travail), dimanche longue sortie sauf si ski Pas de distance fixe, si bien alors rallonge Séance stade irait si pouvait le jeudi mais va regarder à Versoix
	déplacement	Pour aller au centre sportif suivre un parcours Helsana kilométré (en voiture, - 1x /semaine) => permet de boire un thé après et de partager.
Perception de sa pratique	Mots	Plaisir de + en + (pas le chrono)
	freins	Le temps parfois, le travail le samedi.
	Caractéristiques coureur type	Qui n'en fait pas trop, bonne hygiène de vie sans frustration, bonne récupération, qui a du plaisir et qui profite des bons plaisirs => modérément.

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	<p>Nutergia¹ =Boisson pendant la pratique et de récupération => achat en pharmacie => cure de magnésium.</p> <p>Overstims= gels pendant le marathon et Gatosport le matin => conseil d'une amie qui court beaucoup => se dit il faut prendre quelque chose.</p> <p>Squeezy² = pour les autres marathons</p> <p>« Je pense que ça m'a pas mal aidé, j'ai aussi pris des compléments oligo-élément, toujours dans la même marque... et puis une bonne alimentation» (p.4).</p> <p>Utilisation pour un soutien psychologique plutôt que parce que ça garantie la performance.</p> <p>=> pour les courses et l'entraînement du marathon sinon que de l'eau.</p>
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentaire, mental	Non	<p>=> Cours dans le cadre de sa profession.</p> <p>=> Conseil d'un ami qui a fait pas mal de 100kil', et de marathon.</p>

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine	Lesquels	<p>Marathons : des 2 Rives à Quebec après 2 semaines de vacances, New York en 2006 pour ses 45 ans et car organisé par les Gobe Bitume, Médoc (??)</p> <p>Demi de Marrakech (2008)</p> <p>=> Marathon de Berlin en 2012 = défi pour les 50 ans</p> <p>Kerzers, Montheysanne = parce que Agnès était la marraine</p> <p>Soleure= marathon de Nordic (2008), course des femmes à Berne en Nordic, Lavaux en Nordic</p> <p>=> Plutôt du Nordic car les courses la stresse</p>
	Avec qui	Seule, avec son ami ou les femmes à qui elle donne des cours de Nordic ou groupe des Gobe Bitume
	Choix	Courses sponsorisées par les Gobe Bitume Semi de Nice (en 2013) car envie d'aller à Nice
	Avant et après course	Reste manger un truc, boire un verre, partager la course, surtout avec le groupe de Nordic
Courses à L'étranger	Lesquels	New York, Médoc, Nice (...) ne se souvient plus ; plus il y a 5-6 ans
	Avant et après /tourisme	Oui => découvrir une ville ou un coin de pays

¹ Nutrition Cellulaire active, <http://www.nutergia.fr/?sMenu=1&menu=1>.

² Produits naturels, arômes naturels, sans lactose et sans gluten

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES (suite)		
Vacances sportives	Lesquels	Non mais lui plairait bien, son ami en a déjà fait un. => lier des contacts ailleurs.
Autres évènements		En raquette à neige
Déplacements		Aime prendre le train

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	New Concept et Marti sport => magasins spécialisés => conseil et rabais de 10% => pour les souliers. Jamais sur internet => taille « J'ai peut-être une fois acheté une paire chez Ochsner, parce qu'elle était moins chère et puis que c'était celles que j'utilisais mais parce que je me suis dit tiens c'est la nouvelle et puis ben c'est le prix...mais non, en fait je ne vais pas souvent dans ce genre de magasin, je ne sais pas pourquoi...c'est comme les habits, je vois chez Ochsner tout à coup un pantalon de course à pied qui me plait ou un dessous, ben je l'achète, je vais pas spécialement dans un magasin spécialisé... » (p.11).
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	Adidas et Mizuno Odlo : sous-vêtements 2 vestes Craft Haut Nike acheté pour le 1 ^{er} semi en 98 N'investirait pas pour des soutiens gorges par exemple Bâtons de Nordic depuis 4 ans change juste les gants
	Combien x/an	Pantalon une fois par année mais pas souvent 2-3 paires/ans, 2 routes et 1 plus montagne 1 paire plus légère pour le marathon
	Utilisation multiple	Oui pour le Nordic.
	Meilleure marque	N'est pas bornée à une marque, aime essayer des nouveautés
	Citation de plusieurs marques	Asics, Mizuno, Puma, Nike, Five Fingers, Mizuno, Brooks, Craft, Salomon.
	Budget	Non achète si plait mais pas par besoin.
Dépenses/an		« J'achète si cela me plait, tout à coup je vois un super collant, une super veste...mais je ne peux pas dire que j'achète parce que j'ai besoin... » (p.13)

CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
revues	lesquels	Achète régulièrement le Jogging et running pour les femmes
	Abonnement ou achat occasionnel	Pour les idées et les nouveautés, les conseils Se détendre en lisant
Conférence ou animation		Stage Marathon avec New Concept en février 2013

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
médicale	Qui ? combien ?	Non sauf si accident « <i>je ne suis pas très très médecin (...)</i> mais je ne suis pas la première pour forcément aller chez le médecin » (p.13) Médecin à la pharmacie ou médecin de famille qui fait de la course (par hasard mais trouve bien).
	Réaction face aux blessures	Essaie de faire de la prévention, va d'abord chez l'ostéo avant le médecin
Paramédicale	Qui ? combien ?	Ostéo 1 x par année => bien quand on fait pas mal d'entraînement Son ami a fait des cours de massage et lui fait des massages Après Berlin est allée aux Bains de Lavey et a fait un massage => devrait faire ça plus souvent => mais faut y aller quand on a congé, est décontracté A fond dans la médecine parallèle => phyto, arnica, homéo Aime faire des cours là-dessus. Réussir son marathon = être bien ne pas devoir prendre x mois pour récupérer : « <i>Pour moi c'est aussi une réussite, le lendemain de se sentir bien, de ne pas avoir de trop grosse fatigue, trop de douleur, c'est aussi une réussite de sa préparation à la limite...mais bon, quand on est pris la dedans, on se dit on y va, on ne veut pas louper des trucs</i> » (p.15).

3 Cécile

N° : 3
Date : 27 février 2013, 17h35-18h05
Lieu : Running Planet Genève
Sexe, âge : femme, 31 ans

L'entretien s'est déroulé au sous-sol du magasin Running Planet. Il s'agit d'une grande pièce sobre en bas de l'escalier menant au magasin. Il y a un grand canapé, deux pouffes et une petite table basse. Cette pièce se trouve également dans le passage pour aller aux stocks ou aux sanitaires. En arrière fond, il y avait de la musique avec un faible volume. La répondante était installée sur le canapé et je me tenais sur le pouffe en face, en diagonale assez proche pour que je puisse tenir le dictaphone entre nous deux. Aucune interruption pendant l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : Alors j'ai commencé par faire de la gymnastique rythmique sportive, après j'ai fait des agrès, ensuite j'ai fait du basket, puis après plus rien jusqu'à faire de la course à pied. J'ai fait de la course à pied parce que je ne trouvais plus d'équipe, de sport d'équipe à faire. C'est très difficile une fois qu'on a arrêté une équipe de recommencer dans une nouvelle, puis c'est le seul sport que je peux faire quand je veux, ou je veux, par n'importe quel temps.

E : Vous avez commencé à quel âge la course à pied ?

R : Je dirais il y a 5 ans.

E : Et ce qui vous a poussé à faire de la course à pied c'est bien le fait que vous n'avez pas retrouvé d'équipe.

R : Oui, parce que j'aimais pas du tout la course quand j'étais plus jeune, je trouvais que c'était embêtant puisqu'on faisait rien d'autre que courir, on pouvait pas discuter ou être avec quelqu'un d'autre. Puis je n'étais pas très forte, enfin je ne suis pas extrêmement forte mais, puis c'est plus un challenge et puis c'était vraiment parce que je n'arrivais pas à trouver quelque chose d'autre à faire aux horaires que je voulais, ou je pouvais et dans le sport que je souhaitais.

E : Quels sont vos objectifs actuels ?

R : C'est de faire des courses populaires qui me plaisent, sans m'arrêter, en les finissant, en étant fière de moi, surtout.

E : Et les objectifs futurs ?

R : C'est de faire des plus longues courses que je fais en ce moment, pour l'instant je ne fais que les petites, 5 km au maximum, essayer de passer à 2 chiffres, mais c'est du futur.

E : Quelle est votre profession ?

R : Employée de commerce dans le transport.

E : Est-ce que je peux vous demander la profession de vos parents ?

R : Alors, ma mère est secrétaire et mon père électricien.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : Alors j'essaie, j'aimerais bien essayer de faire 2 sorties par semaine, mais ces temps avec le temps c'est plutôt une voir pas du tout. Mais j'essaie en tout cas une par semaine. Normalement, j'essaie de faire minimum une ½ heure.

E : Et donc en ce moment c'est le temps qui vous empêche principalement de courir ?

R : Pour l'instant, oui ça me fait...avec la glace, là ça me fait un peu peur de tomber donc je préfère... avoir du plaisir et ne pas me faire mal pour rien. S'il pleut ça va, c'est juste la neige et la glace, parce que je cours dans les bois.

E : Et pour aller courir, vous sortez directement de chez vous ou vous vous déplacez ?

R : Je sors de chez moi, directement.

E : Toujours ?

R : Oui, pour l'instant c'est cela. J'aimerais bien essayer dans quelques semaines de faire en stade mais...faut que j'en trouve un sympa.

E : En nature ?

R : J'habite à la campagne, donc je suis directement dans la forêt ou dans les champs.

E : Vous n'allez donc pas dans un fitness en hiver pour faire de la course ?

R : J'ai fait une année mais cela ne m'a pas plus plus que cela, puis c'est mieux dehors, je préfère.

E : Vous êtes accompagnée ?

R : Dès fois, avec mon ami, mais, quand il court avec moi, ce n'est pas tellement courir pour lui, c'est plus de la marche rapide. Mais il paraît que c'est bien pour lui, ça lui change le rythme mais c'est pour moi ça me stresse qu'il ne puisse pas courir à son rythme, donc je préfère presque toute seule avec mes écouteurs.

E : Avez-vous déjà été coachée ?

R : Non

E : Pourquoi ? Et est-ce que vous envisagez cela pour le futur ?

R : Ce n'est pas quelque chose que j'exclue totalement, mais c'est que je n'ai pas eu l'occasion de trouver quelqu'un qui pourrait le faire... j'ai mon ami qui est très porté la dessus, donc c'est plutôt lui qui me dit parfois ce que je dois faire. Je préfère que cela reste un loisir et pas quelque chose où il y a trop d'obligations.

E : Prenez-vous des aliments spécifiques pendant vos sorties ou lors des 5 km ?

R : Alors dès fois des petites boissons, mais c'est plutôt parce que c'est mon ami qui les a préparées, donc j'en profite mais autrement des barres de céréales, des choses comme cela. C'est ce que j'ai chez moi, je ne vais pas aller en acheter exprès.

E : Et sur les courses, vous avez déjà essayé de goûter les gels ?

R : Les gels je n'ai jamais essayés.

E : Est-ce que vous envisagez cette possibilité plus tard ?

R : Je pense qu'il faudra que je m'y mette quand je vais faire des choses un peu plus longue, mais là pour les 5 km je me dis que ça va j'ai encore de la marge...oui, j'ai le temps de voir venir.

E : Et dans la vie de tous les jours, faites-vous attention à votre alimentation ?

R : Disons que, je ne veux pas dire que je fais vraiment attention mais j'ai été éduquée dans le sens il faut manger un peu de tout et pas en excès, donc de toute manière je n'ai pas l'impression que je

mange mal on va dire. Mais, c'est clair qu'avant une course je vais peut-être privilégier les pâtes, les sucres lents, comme cela mais ça ne va pas être obligatoire.

E : Vous portez donc une certaine attention pendant l'activité ?

R : Oui, pour pas tourner de l'œil au mauvais moment, mais c'est plus pour tenir la course que pour vraiment essayer de faire des scores.

E : Pratiquez-vous d'autres sports en parallèle de la course à pied ?

R : En été disons, je fais un peu de vélo, je fais du basket, un peu de natation mais ce n'est pas aussi régulier que la course à pied... du ski en hiver.

E : En hiver vous remplacez la course par autre chose ?

R : Je ne remplace pas forcément par autre chose...disons que si le weekend je vais skier, ce n'est pas pour cela que je ne vais peut-être pas aller courir mais c'est vrai qu'en été...enfin décembre, janvier c'est vrai que là c'est un peu ma pause course, je ne vais pas tellement courir et à pars le ski, je ne vais pas vraiment faire grand-chose d'autre.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : ...Je dirais que c'est surtout quelqu'un qui prend du plaisir à courir, qui fait un minimum attention à son physique dans le sens, pas que les muscles mais les articulations, les choses comme cela...ça c'est plutôt par rapport à moi, mais c'est pas forcément essayer trop de se dépasser mais aller petit à petit...enfin, essayer de se battre soi-même sans prouver aux autres que l'on peut aller plus loin.

E : C'est ce que vous pensez pour vous-même ?

R : (en riant)...j'essaie d'aller dans ce sens-là mais, c'est toujours difficile pour les... ah tu fais ce temps là pour tant de km, puis je fais oui mais...surtout ceux qui disent cela c'est ceux qui ne courent pas.

E : Un mot qui résume votre pratique ?

R : Plaisir.

E : Y'a-t-il des freins à votre pratique en plus du froid en hiver ?

R : C'est des petites blessures, j'ai toujours eu des problèmes de dos donc euh... j'essaie de ne pas trop forcer ou les genoux. Autrement, non...à pars cela c'est vraiment si je suis fatiguée, je n'ai pas envie d'y aller, je ne vais pas y aller... c'est toujours les 5 premières minutes qui sont difficiles puis après c'est bon

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

R : J'ai fait la Genevoise, donc c'était 5 km, j'ai fait l'Escalade, un peu moins de 5 km je crois, 4,7 km, j'ai fait un relai... en tout c'est 10 km mais on fait 1 km chacun 5 fois, c'était Palexpo-relais je crois, j'ai fait l'Onésienne, cela je ne sais plus combien c'est, environ 5 km, je ne sais plus exactement, Soral, je ne sais plus comment elle s'appelle, dans les vignes à Soral, c'est aussi à peu près 5 km, et j'ai fait aussi le Signal de Bernex, c'est aussi 5 km environ.

E : Vous les avez faites seule ou accompagnée ?

R : La plupart... ben cette année je crois que j'étais plutôt, parce que mon ami lui s'il fait en même temps que moi, il fait une course avec plus de km donc de toute façon on ne court pas ensemble.

E : Et vous les choisissez en fonction de ce que fait votre ami ?

R : Non, c'est juste parce que toutes celle-là c'était la première fois que je les faisais, la Genevoise, Soral, Bernex c'était la première fois. Je m'étais dit c'était une bonne occasion de... c'est plutôt s'il y a

une distance dans les 5 km, j'aime bien les faire pour me tester, puis que cela reste dans le canton de Genève.

E : Qu'est-ce-que ces courses vous apporte ?

R : C'est un challenge pour moi de les finir, parce que comme je l'ai dit je n'ai jamais été trop porté sur la course quand j'étais jeune, donc je me dis que c'est un petit plus de me dire à ben je l'ai quand même faite, je l'ai finie sans m'arrêter... puis si je peux les refaire l'année d'après, j'essaie de me battre de quelques secondes ou une minute.

E : Comment s'organise votre journée sur les courses, avant, après ?

R : Dès fois j'essaie de rester, ça dépend tout de comment cela se passe, j'essaie de rester un petit moment, regarder les autres qui finissent la course ou les autres distances, j'aime bien regarder oui.

E : Votre ami vous accompagne ?

R : Quand il est là, il reste aussi oui. Il y a juste quelques-unes ou j'étais toute seule ou il n'était pas du tout là, je reste un petit moment juste pour voir ce qu'il se passe...c'est un peu difficile après de déposer les affaires, d'avoir froid, mais j'essaie de regarder et c'est toujours intéressant de voir si on reconnaît des gens, j'aime bien voir comment ils font.

E : Avez-vous déjà participé à des courses en France voisine ou hors de la Suisse ?

R : Non.

E : Envisagez-vous cela dans le futur ?

R : Non, non, pas pour l'instant, j'essaie que cela reste assez proche...enfin, je préfère que cela reste sur Genève. Je voulais peut-être essayer d'aller sur Lausanne, mais c'était difficile, après c'est comment y aller.

E : Et les vacances sportives ?

R : Non.

E : Avez-vous participé à d'autres manifestations sportives ?

R : Oui, j'ai fait des tournoi de basket, j'ai fait des championnats de gym et j'ai fait un peu une fois du volley, une fois du badminton...mais cela c'est juste si j'ai des amis qui sont motivés, mais je ne vais pas rechercher des autres tournois ou des autres compétitions.

E : Donc aujourd'hui vous êtes centrée sur la course à pied ?

R : oui, principalement oui.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Ben, je viens de m'acheter une nouvelle chaussure, c'est des Adidas...les habits, je dois avoir Extend, je crois que c'est la marque de la Migros...oui, c'est à peu près tout ce que j'ai. Les habits c'est que des Extend, je crois...peut-être un soutien-gorge sportif Adidas, non c'est Nike, c'est Nike...non, je ne recherche pas forcément la marque on va dire, à part pour les chaussures là, j'ai un peu mis...mais les habits, je vais plutôt demander qu'on me fasse des cadeaux à Noël, donc je ne demande pas de la marque, je demande qu'ils m'offrent quelque chose.

E : Vous n'avez donc pas de budget précis, vous achetez juste quand vous en avez besoin ?

R : Non...oui voilà, c'est juste quand j'ai besoin, puis je n'en ai vraiment pas beaucoup en plus. Un truc long, un truc court et pareil pour le t-shirt...ben là je viens juste d'acheter ma deuxième paire de basket, oui c'est tout.

E : Vous achetez donc combien de fois par année si on puits dire ?

R : Ah non, c'est pas vrai c'est ma 3^{ème} paire, donc ça fait plus ou moins 5 ans, c'est ma 3^{ème} paire de basket...donc, non...je sais normalement que c'est entre 2 et 3 ans maximum, parce que je ne cours pas tant que cela...les habits c'est vraiment s'il y a un trou.

E : Et vous me disiez que vous avez la marque de la Migros, c'est là que vous allez principalement faire vos achats ?

R : Non, alors c'était un coup de bol. C'est mon frère qui m'avait offert quelque chose une fois, c'était trop grand, j'ai été changé puis j'ai vu qu'il y avait d'autres choses, donc j'ai tout acheté plus ou moins en même temps. C'est peut-être le prix, mais je vais quand même dès fois regarder chez les grandes marques...mais après comme ce n'est pas nécessaire, je n'achète pas pour rien, cela ne m'intéresse pas plus que cela.

E : c'est quoi qui est important dans les habits pour vous ?

R : Qu'on soit bien dedans, que...en hiver j'ai besoin d'avoir chaud aux oreilles, donc ça va être un bonnet, quelque chose pour les couvrir, mais autrement le reste c'est vraiment qu'on soit bien dedans puis qu'on puisse respirer, transpirer.

E : Pouvez-vous maintenant me citer, les marques que vous connaissez pour la course à pied ?

R : Extend, Nike, Adidas...qu'est-ce-qu' il y a d'autre...Asics...comme cela de but en blanc c'est les seules qui me viennent.

E : Y'en a-t-il une qui est la meilleure pour vous ?

R : Alors au début je pensais que c'était Asics, je ne sais pas pourquoi je m'étais focalisée sur ces chaussures et puis la dernièrement comme j'ai fait un test pour voir comment je courrais, on m'a dit que c'était pas du tout les bonnes chaussures pour moi et on m'a proposé des Adidas et c'est effectivement, je me sens bien dedans.

E : Au début vous avez choisi vous-même ?

R : Oui, n'importe lesquelles...elles sont jolies, elles ne sont pas trop chères, puis après quand on m'a dit que ça n'allait pas pour mes pieds puisque je suis plus sur l'extérieur que sur l'intérieur puis je ne savais pas que celles-ci étaient plus pour ceux qui sont sur l'intérieur, j'avais même pas fait attention, enfin on m'avait pas expliqué.

E : Pourquoi vous avez fait ce test, c'est quelqu'un qui vous l'a conseillé ?

R : Oui c'était... c'est quand je m'étais inscrite pour l'Onésienne, il y avait un petit bouquin qu'ils donnaient et puis dedans il y avait une offre, un bon pour aller faire un essai pour dire comment on courrait...j'ai un peu oublié, mon ami l'a fait : ouai c'est sympa...puis j'ai été le faire.

E : C'était où, vous vous en rappelez ?

R : C'est à Carouge mais alors je ne sais plus du tout le nom du magasin.

E : Et maintenant vous êtes satisfaite de vos chaussures ?

R : Oui...je pensais avoir mal mais non, donc ça va.

E : Est-ce-que à l'avenir vous iriez acheter des chaussures là-bas ?

R : Peut-être, c'est cela qui me viendrait à l'idée, mais cela ne sera pas avant 1 année, 2 ans, donc d'ici là peut-être je serais passé à autre chose, enfin, peut-être qu'il y aura un autre magasin qui m'aura donné envie d'aller chez eux, mais pour l'instant ça serait chez eux que j'irai pour demander conseil.

E : Les habits que vous avez pour la course à pied, vous les utilisez pour d'autres sports, vous m'aviez dit faire du volley ?

R : Non, seulement pour la course à pied.

E : Y'a-t-il une raison spécifique à cela ?

R : Non, je ne sais pas, c'est un legging tout serré, donc je le vois que fait pour faire de la course avec et puis le haut c'est pareil, je ne mettrais pas ça pour faire un autre sport.

E : Avez-vous déjà lu ou acheté des revues sur la course à pied ?

R : Alors moi j'en ai pas acheté, mais on m'en a prêtées....mais, ce n'est pas que cela ne m'intéresse pas mais c'est trop recherché, il faut calculer sa VMA, machin...enfin, je ne suis pas du tout là-dedans moi. J'ai pas envie de devoir regarder : ah je suis à tant, il faudrait peut-être pour que je m'améliore vraiment mais je n'ai pas envie d'entrer dans ce concept de tout vérifier...déjà que j'ai un petit calepin où je marque combien de temps je fais, parce que je fais plus ou moins toujours le même tour, voir si ça va bien un jour ou un autre jour, mais c'est pas pour aller plus loin, c'est juste pour me dire : ah tiens j'ai mieux réussi qu'il y a 3 jours.

E : Vos sorties vous les planifiez ?

R : Non, parce que quand je fais cela je n'y arrive pas.

E : Vous y allez quand vous en avez envie ?

R : Oui.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Que pour la course ?... je vais voir l'ostéopathe... j'avais des petites douleurs dans le dos, c'était principalement à cause de cela mais autrement, non, je ne vais pas y aller avant d'avoir mal ou pour lui demander des choses. C'est juste pour réparer après coup.

E : Et vous consultez d'autres spécialistes du domaine paramédical, peut-être pour des massages ?

R : Les massages oui, mais cela ne sera pas spécifiquement pour la course, j'ai souvent eu mal au dos donc j'ai essayé plein de choses mais ce n'était pas spécifiquement à cause de la course, c'était pour me soigner. C'est vrai qu'avec la course la douleur revient, mais je ne sais pas si on peut corréliser la visite chez ces spécialistes et puis la course.

E : Si une fois vous vous blessez et qu'un médecin du sport spécialisé en course à pied vient s'installer sur Genève, est-ce que vous iriez le consulter ?

R : Alors, ça m'intéresserait d'aller voir ce qu'il dit. Encore une fois, je suis plus à aller si quelqu'un m'en parle, si quelqu'un que je connais m'en parle ou s'il me le présente à une course ou s'il est là avec un stand j'irai prendre sa carte.

E : Et si vous vous blessez, vous allez directement chez le médecin ?

R : Non, je ne vais jamais tout de suite chez le médecin, j'attends 2-3 jours souvent (rires). Je me dis toujours ça va passer, ça va passer, et puis c'est quand ça ne passe pas que là je vais chez le médecin. C'était simplement parce que quand j'étais petite ma mère m'y emmenais tout de suite et puis les médecins disaient : c'est rien tu grandis....donc j'ai plus trop cru pendant un petit moment... mais maintenant c'est clair qu'après 2 jours si j'ai toujours mal, j'appelle tout de suite...mais cela sera plutôt l'ostéopathe qu'un autre médecin.

E : Et la différence entre le médecin et l'ostéopathe pour vous ?

R : Ben en tout cas toutes les dernières fois où j'ai été, j'ai quasiment pas besoin de dire où j'avais mal, il avait qu'à voir comment je me mettais et puis il trouvait, il disait ah ben c'est là. Même quand moi je disais où j'avais mal, il disait non moi je pense que c'est plutôt par-là, et puis c'est lui qui a raison donc je me dis qu'il ne doit pas être si mauvais que cela...donc je préfère aller chez lui d'abord.

7. Consultez-vous des spécialistes du domaine paramédical, par exemple: ostéopathe, masseur ou physio ?

Voir la question précédente.

E : J'arrive à la fin des questions que je voulais vous poser, est-ce-que vous désirez aborder un autre thème ou est-ce-que un thème dont nous n'avons pas parlé vous semble important ?

R : Là comme cela...non (rires), je ne vois pas.

8. Quelle est votre date de naissance ?

R : Le 2 janvier 82.

9. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : A Bernex.

10. Votre situation familiale ?

R : Célibataire, mais je vis avec quelqu'un, sans enfant.

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : 5400 francs.

Analyse méthodologique

De par la durée de l'entretien on peut voir qu'il s'agit d'un profil totalement différent avec un investissement moins conséquent dans la course à pied.

L'entretien est plus difficile à mener face à une personne moins investie dans sa pratique car il faut beaucoup plus poser de question et parfois certaines questions deviennent inutiles. Par conséquent, pour avoir le plus d'information possible, certaines questions abordées n'étaient pas dans le guide d'entretien.

Par ailleurs, le guide d'entretien a été modifié comme suit :

- La question sur la profession du répondant et de ses parents est déplacée à la fin du questionnaire puisqu'en général personne ne l'aborde en racontant les sports pratiqués. De ce fait la question doit être posée ensuite et cela coupe le fil. De plus, il n'est pas vital d'avoir cette information au début de l'entretien.
- La question sur la consultation paramédicale est mise en commun avec la consultation médicale.

3.1 Grille d'analyse : «la coureuse par obligation»

Elle a fait du basket dans l'adolescence, puis après avoir fait une pause, elle a voulu reprendre mais comme elle ne trouvait pas d'équipe, la course à pied était le seul sport qu'elle pouvait faire n'importe quand et par n'importe quel temps. Plus jeune, elle n'aimait pas courir et aujourd'hui elle a pour objectif d'être fière d'elle quand elle finit ses courses. Elle fait actuellement des courses de 5 km et aimerait dans le futur passer à 10 km. Elle souhaite que la course à pied reste un loisir dans le sens que le coaching ou les revues sont trop recherchés. Les courses choisies sont genevoises, la marque des textiles n'a aucune importance et consulte le médecin uniquement lorsqu'elle est blessée.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Femme, en couple, sans enfant
	Age	02.01.82 (31)
	Profession	Employée de commerce
	Salaire	5'400 francs /mois
	Domicile	Bernex
	Habitudes alimentaires	Peut pas dire qu'elle fait vraiment attention mais a été éduquée à manger de tout raisonnablement. « <i>Mais, c'est clair qu'avant une course je vais peut-être privilégier les pâtes, les sucres lents, comme cela mais ça ne va pas être obligatoire</i> » (p.3) => Plus pour ne pas tourner de l'œil que pour les scores.
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Gymnastique rythmique sportive, agrès, basket puis plus rien jusqu'à courir.
	Profession parents	Electricien et secrétaire.

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Course à pied ; été : Vélo, basket, natation, ski en hiver mais moins régulier que la course à pied
	Initiateur	Ne trouvais plus d'équipe et peut faire quand elle veut où elle veut et par tout temps => choix par obligation. N'aimait pas courir en étant plus jeune (embêtant)
	Objectifs	Faire des courses populaires qui lui plaisent et les finir. Faire des courses plus longues (2 chiffres, mnt 5 km)
Mesure contingente	Ancienneté	5 ans (26 ans)
	Fréquence	1-2 sorties /semaine
	Durée	Min. 30 mn
Sociabilité	Lieu de pratique	Dans les bois ou champs car en campagne. Sort directement de chez elle => voudrait essayer en stade.
	Avec qui	Toute seule en musique. Parfois avec son ami => mais stresse car va pas assez vite pour lui.
	Planification des sorties	Pause de décembre à janvier. En fonction de l'envie.
	déplacement	Sort de chez elle directement.
Perception de sa pratique	Mots	Plaisir Essaie de se battre l'année d'après sur la course.
	freins	Les petites blessures, si fatiguée pas envie alors ne va pas y aller, le temps en hiver si glace et neige.
	Caractéristiques coureur type	Prend du plaisir à courir, fait attention à ses articulations etc., aller petit à petit sans devoir prouver aux autres => essayer de se battre soi-même => essaie d'aller dans ce sens-là mais les autres disent : ah tu fais ce temps pour cette distance !

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	Boissons mais celles que son ami prépare. Sinon barres de céréales, mais ne va pas en acheter exprès. Jamais essayé les gels => pas nécessaire pour les 5 km
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentaire, mental	Non	« ... j'ai mon ami qui est très porté la dessus, donc c'est plutôt lui qui me dit parfois ce que je dois faire. Je préfère que cela reste un loisir et pas quelque chose où il y a trop d'obligations » (p.2).

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine	Lesquels	Genevoise, Escalade, Palexpo (relai), Onésienne, Course du vignoble Soral, Signal de Bernex.
	Avec qui	Seule et son ami fait une course avec plus de km.
	Choix	=> la distance, pour se tester. => dans le canton de Genève.
	Avant et après course	Regarde les autres courses pour voir comment font les gens.
Courses à L'étranger	Non	Pourquoi pas sur Lausanne mais problème de déplacement.
Vacances sportives	Non	-
Autres évènements sportifs		Centrée sur la cap, ne va pas chercher d'autres compétitions

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	Migros => prix : « C'est peut-être le prix, mais je vais quand même dès fois regarder chez les grandes marques...mais après comme ce n'est pas nécessaire, je n'achète pas pour rien, cela ne m'intéresse pas plus que cela » (p.5). New Concept pour les chaussures (ne se souvenait plus du nom).
	Choix	« Peut-être, c'est cela qui me viendrait à l'idée, mais cela ne sera pas avant 1 année, 2 ans, donc d'ici là peut-être je serais passé à autre chose, enfin, peut-être qu'il y aura un autre magasin qui m'aura donné envie d'aller chez eux, mais pour l'instant ça serait chez eux que j'irai pour demander conseil » (p.6)

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	Extend (Migros) demande en cadeau, avait tout acheté en même temps, soutien-gorge Nike. Adidas pour les chaussures => a fait un test, avant choisi elle-même (jolies et pas trop chères), suite à un bon à l'Onésienne pour aller faire le test.
	Combien x/an	A acheté sa 3 ^{ème} paire de chaussures. Marque pas importante, achète juste quand a besoin => s'il y a un trou.
	Utilisation multiple	Non => leggings moulant
	Meilleure marque	« Alors au début je pensais que c'était Asics, je ne sais pas pourquoi je m'étais focalisée sur ces chaussures et puis la dernière fois comme j'ai fait un test pour voir comment je courrais, on m'a dit que c'était pas du tout les bonnes chaussures pour moi » (p.6).
	Citation de plusieurs marques	Extend, Nike, Adidas, Asics.
CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
Revues		Prêt, mais trop recherché. « enfin, je ne suis pas du tout là-dedans moi. J'ai pas envie de devoir regarder : ah je suis à tant, il faudrait peut-être pour que je m'améliore vraiment mais je n'ai pas envie d'entrer dans ce concept de tout vérifier...déjà que j'ai un petit calepin ou je marque combien de temps je fais » (p.7)

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
médicale	Qui ? combien ?	Pour réparer après coup.
	Réaction face aux blessures	Attend plutôt 2-3 jours, plutôt ostéo que le médecin car ne dit rien et l'ostéo sait où elle a mal.
	Médecin spécialisé sur Genève	«Alors, ça m'intéresserait d'aller voir ce qu'il dit. Encore une fois, je suis plus à aller si quelqu'un m'en parle, si quelqu'un que je connais m'en parle ou s'il me le présente à une course ou s'il est là avec un stand j'irai prendre sa carte» (p.7)
Paramédicale	Qui ? combien ? Pourquoi ?	Va faire des massages => mal de dos mais pas pour la course.

4 Claire

N° : 4
Date : 28 février 2013, 15h00-16h05
Lieu : Running Planet Genève
Sexe, âge : femme, 47 ans et homme, 50 ans

L'entretien s'est déroulé au sous-sol du magasin Running Planet. Il s'agit d'une grande pièce sobre en bas de l'escalier menant au magasin. Il y a un grand canapé, deux pouffes et une petite table basse. Cette pièce se trouve également dans le passage pour aller aux stocks ou aux sanitaires. Il n'y a eu aucune interruption durant l'entretien.

Cet entretien c'est fait de manière différente, puisque l'époux de la répondante est venu nous rejoindre. Je l'ai ensuite invité à intervenir librement dans la discussion. L'entretien a été mené avec deux personnes. La répondante était installée sur le canapé et je me tenais sur le pouffe en face, en diagonale. L'époux de la répondante s'est installé sur un pouffe en face de nous de sorte que la position finale se trouve être un triangle.

La lettre R1 est utilisée pour la répondante, et la lettre R2 (en bleu) pour son époux. La lettre E est utilisée pour l'enquêtrice. Les questions générales sont en vert et les relances en italique. Les trois points (...) représentent une brève coupure dans le discours, par exemple lorsque le/la répondant/e réfléchit.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R1 : Alors le premier sport que j'ai pratiqué c'était la gym, après j'ai fait de l'athlétisme, après j'ai fait du tennis, j'ai commencé le ski. Pendant les études, j'ai fait un peu moins mais essentiellement de la gym. J'ai repris la gym après quand je suis tombée enceinte je suis passée à l'aquagym, je le fait encore régulièrement et la course à pied j'ai repris après la naissance de mon deuxième enfant, ma fille, il y a 10 ans. Et en fait, c'est que la course de l'Escalade.

E : Quel a été l'évènement déclencheur qui vous a fait commencer la course à pied ?

R1 : Ma fille est née en novembre, au mois d'août l'année d'après, j'ai fait un tennis avec mon mari et j'étais en larmes, je n'avais pas de condition, rien n'allait, etc. Et mon mari me dit...il avait fait 2-3 fois la course de l'Escalade, tu t'inscris à la course de l'Escalade, tu fais les entraînements, comme cela tu te refais une condition. J'ai dit, bon je vais faire cela, j'ai inscrit mon fils par la même occasion. Et c'est tellement sympa ces entraînements, vous les avez peut-être vu. Les entraînements, l'ambiance... bon après j'ai fait la course. Je dois dire que si j'avais à choisir entre les entraînements et la course, j'aime bien la course aussi, mais ces entraînements c'est l'esprit convivial, c'est tellement sympa que je fais cela. Et encore aux Bastions l'ambiance change déjà, il y en a beaucoup qui se sont entraînés de leur côté et qui viennent aux Bastions pour la répétition générale. Mais quand vous allez dans les communes, c'est vraiment ceux qui ont besoin de ces entraînements-là, pour se mettre en forme, ou les parents qui courent avec les enfants, donc c'est très familial. Et il faut se lever, ça c'est le problème...mais rien que pour cette ambiance-là, chaque année je me réinscrits.

E : Et quels sont vos objectifs actuels pour la course ?

R : La finir...oui je n'ai pas d'ambition de m'améliorer parce que je devrais m'entraîner toute l'année, je le fais pas, pour des questions pratiques, j'aimerais bien, chaque année je me le dis, et pour finir on est à nouveau en octobre et je reprends les entraînements en commun. Donc cela fait maintenant 10 ans que je ne fais que la course de l'Escalade.

(Son époux nous rejoint)

R1 : Je me dis aussi que tant que je fais cette course j'ai un minimum de forme, je suis en surcharge, mais tant que j'arrive à la boucler, ça va.

E : Et les objectifs pour le futur, vous voulez toujours continuer à faire la course?

R1 : Oui, tant que je peux, je vais la faire. Dès fois je me dis que ce serait bien de faire d'autres courses dans l'année, mais bon je n'ai pas le temps de bien m'entraîner régulièrement et pour l'instant c'est cela...Mais je vois déjà plein de copines à mon âge qui ont des problèmes de dos, de genoux, etc. Je me dis : moi je l'ai fait et tant que je peux la faire, je la fait et le jour où je ne pourrais plus, je passe au walking, mais il y a toujours un moyen d'évoluer.

(J'explique à son époux qu'il y a 5 thèmes et qu'il peut sans problème intervenir quand il le désire pour faire part de son expérience).

R1 : Ce que je peux peut-être rajouter, c'est qu'à 25 ans si quelqu'un m'avait demandé si je faisais la course, je me voyais incapable de la faire, je n'ai pas condition, pas d'endurance, rien du tout. Je faisais d'autres sports mais pas de la course de fond, quand j'étais à l'école j'avais des points de côté au bout de 200 mètres, donc je me voyais vraiment pas la faire. Mais je pense que l'endurance c'est vraiment quelque chose qui vient avec les années, que l'on peut à la rigueur presque mieux faire à 45-50 ans qu'à 20 ans.

R2 : Oui, psychologiquement je pense qu'on est plus en condition, de toute façon il n'y a pas beaucoup de personnes de 18-19 ans qui participent.

E : Oui, je pense aussi que l'expérience de vie joue un rôle

R1 : Oui, on vit autrement. Là mon fils, il a 14 ans, il l'a faite, très bien, mais il y a un moment où il va dire : c'est nul, c'est ringard et il va faire autre chose et peut-être que plus tard il reviendra. Donc je l'ai mis la 1^{ère} année que j'ai commencée. Lui c'est en dent de scie, il l'a fait puis il ne l'a fait plus, comme il est de fin décembre aussi, il y a tous les copains qui courent dans la catégorie en dessous, donc il était un peu seul et là il est au cycle donc ça fait 2 ans qu'il l'a fait et même sans trop s'entraîner, il est ravi. Mon mari, quand il m'a vu commencer ce premier entraînement, il m'a dit, je veux, je veux, bon l'année d'après on avait la petite sœur...elle était né donc, il a pu la faire 2-3 fois, après il a eu un grave accident de moto, il était sur son lit d'hôpital et il m'a dit la course de l'Escalade c'est son objectif pour recommence à marcher.

E : Vous la faite ensemble en général ?

R2 : Oui, tant qu'on pouvait.

R1 : Mais il a eu son accident au mois de mai, donc il se disait : est-ce-que en décembre je vais pouvoir courir l'Escalade. Mais cette année, donc 4 ans après...

R2 : Ça fait 4 ans que j'attends...et quand on s'est croisé (ndlr : le 25 novembre à l'entraînement), je sortais de 2 tours dans la vieille ville, parce que moi je fais 3 tours dans ma catégorie... et j'ai passé 2 tours dans l'état où j'étais...donc c'est chaud pour cette année, mais je pense que je suis au départ cette année.

R1 : Donc chaque année, les médecins ont dit cette année... bon, l'année prochaine. Et c'était marrant quand on est allé... les entraînements dans les communes ça allait, arrivé dans les Bastions, il était en larmes, parce que il se souvenait de ce qu'il a pu faire, il a toujours été dans la moyenne...

R2 : Je m'étais fixé en dessous des 40 minutes, j'en ai fait une en 36'15"...

R1 : Ne pas pouvoir la faire, arrivé-là dedans, il était en larmes, et pour finir il a fait un tour, puis il disait ça va là, il a fait un deuxième tour...il s'est dit voilà, je l'ai fait, il ne manque plus qu'un tour pour l'année prochaine.

R2 : ...J'ai tenté le deuxième...j'ai souffert...mais j'ai passé.

E : Félicitation en tout cas !!

R2 : Je m'accroche, je m'accroche (en souriant).

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R1 : Bon l'entraînement c'est en cours d'année faire un peu de sport, pas forcément de la course, et après on se retrouve au mois d'octobre et je fais les entraînements en commun.

E : Vous les faites tous ?

R1 : Les entraînements en commun, oui, j'essaie de les faire vraiment.

E : Et donc, si j'ai bien compris vous ne courez pas en dehors de la course de l'Escalade ?

R1 : Non, j'aimerais bien mais, cela ne se fait pas. Pour l'instant, je ne peux pas dire que je le fais.

E : Faites-vous d'autres sports à côté ?

R1 : Actuellement je fais du tennis, de l'aquagym...on fait du ski...mais c'est tout.

E : Et vous courez donc pour garder la forme ?

R1 : Oui, constater un peu que j'ai la même condition que l'année d'avant, je sais que je pourrais m'améliorer mais...je travaille à 75%, j'ai 2 enfants, je cours à gauche et à droite. Je n'ai pas actuellement le temps de m'entraîner, en tout cas une fois par semaine pour garder la forme et pouvoir dire l'année prochaine je vais m'améliorer, je vais essayer de faire 1 minutes ou 2 minutes plus vite.

E : Et durant la période des entraînements, vous allez la semaine tous les deux ?

R1 : Ces entraînements et j'essaie de courir une fois entre deux, mais bon c'est à nouveau l'automne ou l'hiver donc je vais au City Green à Veigy (-Foncenex France voisine).

E : En hiver vous aller donc dans un fitness ?

R1 & R2 : Oui.

R2 : On n'a pas la même approche. Moi je suis un peu plus fondu donc avant l'accident, je rentrais le soir, je prenais mes baskets et j'allais m'envoyer 10 kilomètres, ou 8 kilomètres plusieurs fois par semaine...moi j'ai une préparation plus compétitive qu'elle. Elle je pense qu'elle arrive sur la ligne d'arrivée et c'est comme une victoire personnelle, parce que quand on en parle autour de nous, tout le monde veut la faire et le lundi matin quand on regarde qui l'a fait on est que 2 sur 20 à l'avoir faite.

Donc déjà, il y a l'élimination naturelle ; moi je suis plus dans un objectif de compétition, oui...c'est plus ce qui m'attire, donc je suis plus motivée, je n'attends pas...moi, je commence en juillet...je n'attends pas vraiment les dimanches de commun pour préparer la course.

E : Donc avant l'accident vous couriez toute l'année ?

R2 : Oui, oui et en montant un peu crescendo, septembre, octobre...j'étais pratiquement prêt pour les entraînements en commun, je passais les 8 kil sans problème.

E : Vous vous entraînez principalement en ville ?

R2 : Oui, oui...depuis la maison je descendais à Genève-plage et puis je remontais, je me faisais la rampe de Vésegnin. Ben l'hiver c'est éclairé...donc c'est deux approches différentes du sport je pense...Moi, j'ai un passé de sport qui est plus...j'ai fait du handball à un très très bon niveau en France, j'ai toujours fais du sport toute ma vie donc c'est plus dans cette objectif de compétition. Je pense qu'elle n'a pas vraiment le même objectif de compétition que moi...

R1 : Non, pas pour l'instant, non.

R2 : On joue au tennis ensemble, on sent la différence. Moi que ce soit n'importe qui en face, mon seul but c'est de gagner le match, quel que soit le niveau de l'adversaire (en riant).

E : Donc vous, ce qui vous intéresse à la fin de la course, c'est d'avoir fait un meilleur temps et vous (à madame) c'est plutôt de finir et d'être fière de vous ?

R1 : Disons, de la finir dans les mêmes temps que l'année d'avant. J'aimerais bien avoir plus de temps, aller courir régulièrement, je trouve cela génial, il y a des femmes qui ont le temps de courir 2-3 fois par semaine, je vois des femmes à 8 heures du matin, moi je cours au travail, elles, elles courent au bord du lac, c'est très bien, mais je ne peux pas. Le problème l'hiver aussi c'est qu'il fait nuit.

E : Oui et parfois c'est aussi gelé.

R1 : Oui, le dimanche on est allé au parcours Vita à Gy...il faut être un peu fêlé, il y avait de la neige partout, mais bon c'était juste pour faire une promenade. Mais c'est vrai que je me dis cela serait bien, c'est à 5 minutes en voiture de chez nous, on se dit on a une heure on y va...

E : Et donc pour vous c'est quoi les avantages de ces entraînements en commun ?

R2 : Il y a une convivialité énorme, ça vous pousse à avancer, c'est génial ces entraînements. Moi il m'est arrivé d'avoir des petites pointes de...mais il y a tout le groupe qui est là et ça vous pousse à repartir.

E : Vous avez aussi des amis qui y participent ?

R1 : Qui veulent la faire, mais...

R2 : C'est comme je disais il y a beaucoup de gens qui en parle, mais le dimanche matin à 8h30 avec les baskets pour courir, il y a personne.

R1 : Quand J'ai raconté une fois à des copines un entraînement, on s'est levé à 8 heures pour être à 9 heures à Meyrin...

R2 : ...le dimanche matin...vous êtes fous...

R1 : ...Il faisait brouillard, zéro degré, on ne voyait rien du tout...cette sensation quand on l'a fait mais elle est géniale.

R2 : ...c'est magique, c'est magique.

R1 : Je comprends quand il y a des coureurs qui disent qu'ils ont l'habitude de faire un jogging 3 fois par semaine, ça devient un besoin comme une addiction, tu laisses la ville derrière toi, tu cours, c'est comme une transe quelque part...il y a eu des dimanches, il ne courait pas, des amis qui ne couraient pas, je me suis dit, moi je dois y aller, donc j'ai pris mon bus, je suis allée au Lignon, j'ai fait la course et à nouveau quand on est arrivé c'est...wouaaa...une satisfaction de l'avoir fait (en riant).

E : Et pour faire la course, vous prenez des gels ou des boissons spécifiques ?

R2 : Non.

E : Vous avez une alimentation spécifique pendant cette préparation ?

R1 : Spaghettis carbonara la veille, mais à part cela.

R2 : Sucres lents et tout, mais non, moi je pense qu'on a un rythme de vie qui est assez sain à la base. S'il fallait commencer à envisager un semi-marathon, un marathon, là je pense que c'est obligatoire, on ne peut pas passer à côté mais à notre niveau...

E : Et sinon le reste de l'année vous faites attention à ce que vous mangez ?

R1 : On essaie de manger équilibré mais bon avec les enfants... il y a des Mc do parfois, on n'est pas stricte la dessus.

R2 : Non, on ne s'interdit pas un bon resto...ben il y a des weekends, un bon gigot, une bonne bouteille de Bordeaux, ça fait plaisir aussi, et puis comme on sait qu'on fait quand même un entretien physique...mais il n'y a pas vraiment de préparation spécifique.

R1 : On ne prend pas de compléments, Isostar ou autre.

E : Et pour quelle raison n'avez-vous pas essayé ?

R2 : Ben moi pour l'instant j'ai toujours bien géré au niveau de l'hydratation, de l'alimentation, je n'ai jamais eu de casse au niveau physique...donc pour l'instant je me maintiens à un niveau correct...j'en ressens pas le besoin pour l'instant.

R1 : Moi je pense que si je voulais vraiment pousser, aller régulièrement courir, je vais peut-être plus faire attention. Je ne connais pas assez pour dire alors j'ai besoin de cela pour compenser une défaillance.

E : Avez-vous déjà eu recours à du coaching ?

R1 : Non, ce n'est pas assez intense. Si vraiment je me donnais cela comme but, cela serait peut-être utile...mais on n'a pas le temps, moi je n'ai pas le temps. Je n'ai pas envie pour l'instant, il faudrait vraiment que je prenne cela au sérieux, pour perdre du poids, là j'ai des kilos en trop, prendre un coach, mais je n'ai pas le temps.

E : Le temps, et quels autres freins à votre pratique ?

R1 : Ben, les enfants, mais ils grandissent maintenant, donc ça va peut-être aller mieux... ben moi c'est le temps...entre le travail, les enfants, la maison c'est difficile.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R1 : C'est vraiment quelqu'un qui a le temps de courir 2-3 fois par semaine.

R2 : C'est dans la préparation je pense, le plus important.

R1 : Moi j'ai vu une cliente, elle a fait une très bonne place une année à l'Escalade, mais elle ne travaille pas, son mari part au travail, ses enfants partent à l'école, donc elle part courir. Là évidemment, elle peut bien s'entraîner.

E : Si vous aviez un mot pour résumer votre pratique, ça serait lequel ?

R2 : Moi, maintenant, c'est plaisir, en premier... après cela me décompresse du boulot et tout... je ne vais pas jusqu'à la souffrance.

R1 : ...Difficile à dire pour moi...une certaine remise en forme, entretien...entretenir un peu la forme, un peu le physique.

E : Et vous (à Monsieur), vous avez des freins à votre pratique ?

R2 : Là...oui...Avant, non j'arrivais quand même quand je rentrais à la maison à aller courir un peu...

R1 : C'est le chien chez toi...ça ta quand même un peu freiné.

R2 : Oui, j'ai peur des chiens.

E : Vous aviez fait 2 tours cette année à la course, et maintenant vous courez de temps en temps ?

R2 : Oui, je fais beaucoup de vélo, beaucoup de tapis...je n'arrive pas encore à courir comme je veux donc je laisse encore passer, puis là au printemps je vais recommencer à trotter, préparer l'escalade, c'est l'objectif.

E : Et vous faites principalement du vélo à côté ?

R2 : Oui c'est ma physio...pour l'instant c'est ce qui se passe le mieux, où je peux vraiment transpirer ou je peux mouiller le maillot, puis vraiment aller à fond, c'est en vélo pour l'instant.

R1 : Oui mais c'est toujours en salle.

R2 : Oui c'est en salle, je vais au fitness où on va ensemble.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ? (question reformulée)

E : Avez-vous fait d'autres manifestations que la course de l'Escalade ?

R1 & R2 : On voulait mais on ne l'a pas fait.

R1 : Ils disent à la course de l'Escalade, que 80% des coureurs ne font aucune autre course pendant l'année et moi je suis là-dedans.

R2 : Avant l'accident, je faisais la Transonésienne en préparation, qui doit être en novembre, j'ai fait le Run to Run Carouge qui n'existe plus. En fait, je les faisais pas pour faire une perf, mais vraiment dans l'objectif de préparer l'Escalade, savoir ce que j'étais capable de faire, l'objectif premier c'était l'escalade, ça c'est clair.

E : Et pourquoi avoir choisi l'Escalade et pas une autre, par exemple depuis l'année passée, il y a la Genevoise lors du Genève Marathon ?

R1 : Mais c'est au mois de mai, et donc je me suis fait un minimum de condition au mois de décembre, après je ne cours plus, je devrais logiquement maintenir cela. Il y a aussi à Meinier courir pour aider par exemple... ce n'est pas trop loin de chez nous, j'y ai pensé, mais au mois de mai j'ai plus la forme. Si ils faisaient des entraînements en commun, même 2-3 fois, j'irai tout de suite, parce que moi je me connais, du fait d'être en collectif ça me pousse en avant. Je vois aussi au City Green, je fais des cours collectifs parce qu'au moins on me pousse à faire des exercices pendant ¼ d'heure, après chaque muscle aura bougé une fois à l'aquagym, tandis que si je suis toute seule sur mon vélo, je fais peut-être, mais peut-être pas.

E : Avez-vous déjà participé à d'autres évènements sportifs, autre que pour la course à pied ?

R1 : Quand j'étais enfant, j'ai fait des compétitions de natations etc.

R2 : Bon il y a un tournoi interne au club d'ouverture et de clôture dans l'année, là aussi tu participe au tournoi...

R1 : ...De tennis. Là aussi on essaie maintenant de revenir jouer régulièrement, puisqu'avant c'était toujours le problème avec les enfants, il faut toujours que mon mari soit là pour garder les enfants, pour que je puisse y aller, c'est compliqué. Là, ils sont plus grands donc on a essayé maintenant de se constituer un groupe de femmes pour louer une fois par semaine, tournoi d'ouverture, tournoi de clôture, etc., on a arrêté avec la neige là. Mais il faut après trouver aussi d'autres femmes qui sont motivées.

E : Etes-vous déjà partis en vacances sportives, une semaine spéciale pour faire du sport ?

R1 : Pas encore, mais on a envie. On a des amis par exemple qui font une semaine de cours de tennis en Italie, c'est quelque chose qui nous ferait plaisir, mais actuellement non.

R2 : Pas encore, mais cela serait bien je pense.

E : Et peut être pour la randonnée vous avez déjà envisagé ?

R1 : Non, parce que c'est toujours le problème des enfants qui étaient trop petits et pendant les vacances on doit être avec eux, donc c'est difficile d'aller quelque part et trouver un mode de garde. Mais, les enfants grandissant, cela pourrait être envisagé aussi.

E : Et des courses dans d'autres pays ?

R2 : Ben le marathon de New York ou de Berlin, mais maintenant c'est rappé, je ne ferais plus jamais un marathon de ma vie. Moi ça me trottait dans la tête un marathon, mais maintenant c'est grillé, c'est cuit, je ne courrai plus jamais de ma vie un marathon, mais ça ma titillé, oui.

E : Pour quelle raison vous vouliez le faire ?

R2 : Pour tout ce qu'il y a autour, je me suis renseigné, j'ai lu des bouquins, bon c'est clair c'est du boulot de préparation pour s'envoyer les 42 kil'. Je pense que courir une fois dans sa vie un

marathon, dans une grande ville, ça doit encore être quelque chose. L'escalade c'est génial, mais arriver sur la ligne d'arrivée à Berlin ou à Francfort ou à New York ça doit être....

R1 : C'est comme pour New York, nous on ne trouve pas les dossards.

E : Et vous, cela vous tenterait ?

R1 : Oui, à la base oui, parce que ça doit être une sensation super, quelqu'un m'a parlé l'autre jour, il a fait le marathon d'Amsterdam...mais...pour être réaliste, si je veux arriver à 42 kilomètres en 4 heures, 5 heures, je ne sais pas, il faut que 2-3 fois par semaine j'aie en tout cas le même temps pour le préparer. Et cela pour l'instant ce n'est pas possible. L'autre jour on en a parlé avec des connaissances, donc il y en a une qui a fait un marathon et qui attendait plus de satisfaction que cela. Elle est arrivée et elle a dit : bof au lieu de dire yearrr, et un autre qui est plus âgé que mon mari, un homme, qui a fait la course de l'Escalade et qui est passé maintenant sur des randonnées de montagne, il a fait Sierre-Zinal. Il dit : mais c'est absolument fantastique, lui il a commencé à 50 ans, ce n'est pas forcément quelque chose qu'on a envie de faire à 20 ans, mais il adore. Mais ça, je ne sais pas où on peut se renseigner pour débiter là-dedans, parce que pour Sierre-Zinal il faut aussi une belle préparation, mais je pense que c'est quelque chose qui peut être intéressant pour nous à la longue. Il disait par exemple Sierre-Zinal, le pire c'est les descentes alors qu'un amateur dirait c'est les montées... Moi, je me sens un peu dans les débuts de la course, maintenant les enfants ont 10 et 14 ans, on a jamais eu de jeune fille pour les garder, occuper vous en et nous en va courir, et là ils grandissent aussi et j'aimerais bien faire plus de course et la course pédestre du canton, la transonésienne dans le cadre de la préparation de l'Escalade.

Vous me parliez des 5 kilomètres au marathon, ça doit être super, et si j'arrive à m'entraîner régulièrement, pourquoi pas. Donc en décembre il y a l'Escalade et après je continue à m'entraîner parce que au mois de mai il y a ces 5 kilomètres du marathon, il y a plein de petites courses dans le canton.

E : Il vous faut donc obligatoirement un objectif, vous n'iriez pas courir pour « rien » ?

R1 : Peut-être, mais pour l'instant je n'y suis pas encore....je pense justement que c'est quelque chose que l'on peut faire à partir de 40 ans, j'en ai 47 -là maintenant, donc il y a certaines choses que l'on peut plus difficilement faire, plus faire comme avant et il y a d'autres choses que l'on peut presque mieux faire...tout est ouvert, peut-être que ça va nous prendre.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R1 : Je commence par les baskets, parce que j'avais des Adidas qui m'alliaient très bien, et a un moment donné mon mari m'a dit : mais là ça ne va plus elles ont 10 ans et il m'a acheté une paire de Mizuno.

R2 : Déjà spécifique pour la course à pied. Pour la parenthèse, moi j'ai toujours fait du sport toute ma vie, j'ai toujours mis l'argent qu'il fallait dans les chaussures, toujours, je pense que c'est la base en fait et puis ce n'est pas un sport très cher. Et là je lui ai dit : voilà maintenant il faut prendre vraiment des chaussures spécifiques pour ce genre d'activité.

R1 : Moi mes Adidas elles avaient 10 ans, c'est lui il les change au bout de 2-3 saisons...mais je ne peux pas dire que dans les Mizuno je me sente mieux que dans les Adidas, donc ça va, mais je n'ai pas cette sensation de : ahh c'est super.

R2 : C'est quand même plus léger, tu ne le ressens pas mais au fil des kilomètres...c'est vraiment des chaussures pour.

R1 : Sinon, un jogging, sans marque, ou un training. Le haut... non plus...je cours dans du coton, dès fois je mets une polaire. Je ne cours pas assez pour me dire que cela vaut la peine de m'acheter du textile technique.

E : Vous achetez dans quel magasin en général ?

R1 : Athleticum, c'était...je n'ai pas le niveau pour que ça vaille la peine d'acheter dans ces magasins spécialisés parce que j'ai les pieds comme cela ou comme ceci. Mon mari est allé une fois dans un magasin où ils ont carrément mesuré les deux pieds parce qu'il marchait en biais sur un pied et c'était génial et il a trouvé la paire qui lui convenait à lui. Si je m'y mettais, je passerais peut-être par-là, mais ce n'est pas encore le cas.

E : Vous étiez allé dans un magasin spécialisé (à Monsieur) ?

R2 : Cette fois-là, après j'allais dans un autre magasin spécialisé qui a fermé et puis après j'ai vu à peu près ce qu'il me fallait comme chaussure, j'ai trouvé aussi des Mizuno chez Athleticum.

R1 : On a découvert en fait, avec l'Escalade, qu'il y a des magasins qui peuvent vivre que du Running et qu'il y a des gens qui sont prêts à mettre le prix qu'il faut pour acheter.

E : Comment choisissiez-vous les chaussures, vous me disiez que c'était votre mari ?

R2 : Je lui ai dit, il faut passer à des chaussures vraiment faites pour le running et pas des universelles qui servent un peu à tout. A partir du moment où on envisage déjà un peu une course comme l'Escalade dans la vieille ville avec les pavés, il faut une paire de chaussures faites pour la course. On ne peut pas faire cela avec une paire de baskets standard. Enfin, moi c'est ma vision des choses...En plus pour les dimanches matins de préparation, ça prend quand même quelques kilomètres, si on met tout bout à bout, donc il faut quand même des chaussures au minimum qui soient faites pour cela.

E : Et vous vous renseignez où, vous lisez des magazines sur la course à pied ?

R2 : On reçoit la brochure Swisrunners, où il y a toutes les courses de Suisses.

R1 : J'ai oublié pour les habits, ce que j'ai fait avant ma première course de l'Escalade, c'est acheter 2 bons soutiens-gorges de sport. Je me suis dit c'est essentiel, là je les ai encore et je n'ai jamais eu de problèmes.

R2 : Mais pour le sport...

R1 : Ben, j'étais à la placette, c'est des Triumphs, avec une vendeuse qui m'a conseillée et cela je ne l'ai jamais regretté.

E : Et donc les soutiens-gorges, les trainings ou les souliers vous les utilisez également pour d'autres sports ?

R1 : Oui...euh, non les chaussures de running, non...mais les soutiens-gorges de sport je les prends aussi pour le tennis par exemple, les pantalons, les joggings, le training.

E : Est-ce-que vous pourriez me citer les marques que vous connaissez si je vous dis course à pied ?

R2 & R1: Asics, Mizuno, Adidas...

R2: Odlo les vêtements...

R1: Bon, il y en a beaucoup qui courent en Nike...mais c'est toi qui connaît plus les chaussures spécialisées.

R2 : Les vêtements c'est vite vu, moi à zéro degré je suis en short et t-shirt donc pour moi c'est vite réglé, je n'ai pas besoin d'une technique de ...

R1 : Si vous m'en donnez je peux vous dire oui ou non, mais comme cela non.

E : Malheureusement ce n'est pas le but de l'exercice (rires), et est-ce-que pour vous il y a une marque qui est la meilleure ?

R1 : Moi j'ai toujours été très Adidas, j'ai fait de l'athlétisme et c'était Adidas. Je ne sais pas si ils sont encore au top mais je n'ai jamais eu de problème avec ces chaussures, j'ai toujours été bien dedans... et toi (à son époux) ?

R2 : Ben c'est Mizuno ou Asics, je pense que c'est les deux leaders sur le marché du running.

E : Et vous arrivez à me dire pourquoi vous pensez que c'est les meilleures ?

R2 : Ben parce que, je joue au tennis et quand je cherche des chaussures de tennis, ils n'en ont pas avec le profilé de semelle pour jouer au tennis, c'est pour cela que je pense qu'ils sont vraiment axés plus dans le running, ils se spécifient dans leur activité et je pense que c'est les leaders sur le marché. J'aurais plus confiance dans leurs chaussures quand dans une Adidas, Nike ou Puma.

E : Et si vous entendriez parler d'une conférence sur la course à pied ?

R1 : Conférence qui discute de quoi ?

E : Par exemple si un magasin organisait une séance sur l'alimentation ou l'entraînement ?

R1 : Pas pour le moment, je ne suis pas assez poussée justement... toi cela pourrais t'intéresser (à son époux).

R2 : mais moi c'est fini, je ne peux plus rien envisager, plus maintenant, peut-être avant 2009, oui.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R1 : Non.

E : Et si un médecin du sport spécialisé en course à pied venait sur Genève, est-ce que vous iriez le consulter si vous vous blessez ?

R1 : Oui...il serait tellement vite pris d'assaut que les rendez-vous seraient dans 6 mois (rires).

E : Pourriez-vous me dire pourquoi ?

R1 : Il sait de quoi il parle.

E : Est-ce que vous consultez un ostéopathe, physio ou est-ce que vous faites des massages ?

R1 : Je suis allée deux fois l'année dernière mais cela n'avait aucun lien avec la course à pied.

E : Et si vous vous blessez pendant l'Escalade, votre réaction serait d'aller consulter directement un médecin ou d'attendre et de regarder par vous-même ?

R1 : Oui, enfin ça dépend de ce que c'est...il y a un bon encadrement sur place et s'ils me disent que cela va passer et ben j'attendrai mais s'ils me disent que c'est cassé ben c'est l'hôpital. Mais, on n'est pas du genre à aller tout de suite chez le médecin ou à titre préventif.

R2 : Moi je suis très à l'écoute de mon corps, j'ai eu 2-3 expériences, j'ai eu une déchirure musculaire au handball, là je savais que c'était grave déjà. Je le sens tout de suite, si ce n'est qu'un début de crampe ou s'il y a vraiment une déchirure ou une tension musculaire. Non, non je suis vraiment très à l'écoute de mon corps.

E : J'arrive à la fin des thèmes que je souhaitais aborder avec vous, y a-t-il quelque chose qui vous semble important et que vous aimeriez aborder par rapport à votre pratique.

R1 : Non...je souhaite une longue vie à la course de l'Escalade.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R1 : 1 janvier 1966

R2 : 6 novembre 1962

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R1 : Juriste / Père : juge et Mère : enseignante

R2 : Dans la vente, en commerce / Père : directeur technique et Mère : mère au foyer avec 4 enfants

9. Votre statut social ?

Marié, 2 enfants, de 10 et 14 ans

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

Collonges- Bellerive

11. Quel est votre revenu brut par mois?

70'000 => /12 = 5833.-

Analyse méthodologique

Plus difficile à mener à trois mais intéressant. Le sujet principal est ici madame, car Monsieur recommence à courir suite à un grave accident de moto survenu en 2009. Ce qui a été plus compliqué c'est qu'ils ne participent uniquement à la course de l'Escalade. Mais ce qui est intéressant c'est que madame demandait l'avis de son mari sur une question.

C'est effectivement mieux de demander la profession en fin d'entretien.

4.1 Grille d'analyse «coureuse d'Escalade»

La pratique se fait dans un cadre familiale, d'ailleurs le mari est venu accompagner son épouse à l'entretien. Toute la famille fait l'Escalade et uniquement l'Escalade. Elle fait cette course principalement car c'est en fin d'année et qu'il y a les entraînements qui sont très conviviaux, car elle a besoin d'être en groupe pour se motiver à faire du sport. Cette course est pour elle un baromètre annuel de sa forme physique. Tout au long de l'interview, elle justifie le fait qu'elle n'arrive pas à faire du sport toute l'année car la famille, le travail ou les enfants lui prennent tout son temps. Elle n'a pas une pratique assez poussée, d'après son avis, pour aller aux conférences, manger spécifiquement ou acheter des habits techniques. D'ailleurs c'est avec l'Escalade qu'elle et son mari ont découvert qu'il y avait des magasins spécialisés.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Femme, mariée, 2 enfants
	Age	01.01.66 (47)
	Profession	Juriste (75%), mari dans le commerce.
	Salaire	5'800 francs /mois
	Domicile	Collonges-Bellerive
	Habitudes alimentaires	Essaie de faire attention mais bon avec les enfants. Pâtes Carbonara la veille de la course => Connaît pas assez pour dire il faut que je mange cela.
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Gym, athlétisme, tennis, ski, puis moins pendant les études mais gym et puis aquagym.
	Profession parents	Juge et enseignante

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Uniquement la Course de l'Escalade, au cours de l'année mais pas forcément de la course => tennis aquagym et ski.
	Initiateur	Après la naissance du 2 ^{ème} enfant, lors d'un tennis pas de condition. Mari : fait la course de l'escalade et les entraînements pour te faire une condition.
	Objectifs	La finir pas de s'améliorer : <i>« je me dis : moi je l'ai fait et tant que je peux la faire, je la fait et le jour où je ne pourrais plus, je passe au walking, mais il y a toujours un moyen d'évoluer »</i> (p.2). Aimerait avoir plus de temps pour courir toute l'année. <i>« (...) Moi, je me sens un peu dans les débuts de la course, maintenant les enfants ont 10 et 14 ans, on a jamais eu de jeune fille pour les garder, occuper vous en et nous en va courir, et là ils grandissent aussi et j'aimerais bien faire plus de course et la course pédestre du canton, la transonésienne dans le cadre de la préparation de l'Escalade »</i> (p.8)
Mesure contingente	Ancienneté	10 ans (37 ans)
	Fréquence	1-2 (mi-octobre à décembre)
	Durée	-
Sociabilité	Lieu de pratique	Lieu entraînement Escalade. Hiver et automne => fitness.
	Avec qui	Entraînements, si devait choisir entre course et entraînements préfère entraînements => ambiance conviviale Son mari ou des amis Entourage pas dans la course car quand parle des entraînements le dimanche à 9 heures => vous êtes fêlés !
	Planification des sorties	Le dimanche avant l'Escalade Essaie une fois entre deux
	déplacement	Bus

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Perception de sa pratique	Mots	<p>Entretenir la forme, le physique avec une volonté d'amélioration => plus un baromètre de sa forme.</p> <p>Pour avoir un minimum de forme, le jour où elle ne peut plus passe au Walking. Satisfaction à la fin.</p> <p>Obligation d'être en groupe pour faire du sport => cours collectifs au fitness.</p> <p>Escalade => Aime dans la campagne car vraiment les gens qui viennent pour se mettre en forme et esprit très familial.</p> <p>A 25 ans => pas de condition n'aurait pas pu faire la course.</p>
	freins	Voudrait faire d'autres courses, mais pas le temps de s'entraîner le reste de l'année, la nuit en hiver, les enfants => excuse toujours mise en avant.
	Caractéristiques coureur type	<p>Qqn qui a le temps de courir 2-3 fois par semaine.</p> <p>Plusieurs fois => justifie le fait qu'elle n'a pas le temps : moi je cours au travail, elle a fait une bonne place car elle ne travaille pas, etc.</p>

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	Non pas du tout et pas essayé.
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentaire, mental	Non	<p>Pratique pas assez intense, pas de temps.</p> <p>Mais si temps prendrait pour perdre du poids.</p>

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine	Lesquels	<p>Uniquement l'Escalade.</p> <p>Irai par exemple à Meinier ou Genève marathon s'il y avait des entraînements en commun comme l'Escalade</p>
	Avec qui	Mari et les enfants.
	Choix	-
	Avant et après course	-
Vacances sportives	Lesquels	Oui quand les enfants seront plus grands

CONSOMMATION : tenues et matériel		
Lieu achat	Où	« <i>Athleticum, c'était...je n'ai pas le niveau pour que ça vaille la peine d'acheter dans ces magasins spécialisés (...)</i> ». « <i>On a découvert en fait, avec l'Escalade, qu'il y a des magasins qui peuvent vivre que du Running et qu'il y a des gens qui sont prêts à mettre le prix qu'il faut pour acheter</i> » (p.9)
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	Adidas depuis 10 ans et son mari lui a acheté des Mizuno. « <i>R2 : Déjà spécifique pour la course à pied. Pour la parenthèse, moi j'ai toujours fait du sport toute ma vie, j'ai toujours mis l'argent qu'il fallait dans les chaussures, toujours, je pense que c'est la base en fait et puis ce n'est pas un sport très cher. Et là je lui ai dit : voilà maintenant il faut prendre vraiment des chaussures spécifiques pour ce genre d'activité.</i> » « <i>R1 : (...) mais je ne peux pas dire que dans les Mizuno je me sente mieux que dans les Adidas, donc ça va, mais je n'ai pas cette sensation de : ahh c'est super</i> » (p.8). « <i>Sinon, un jogging, sans marque, ou un training. Le haut... non plus...je cours dans du coton, dès fois je mets une polaire. Je ne cours pas assez pour me dire que cela vaut la peine de m'acheter du textile technique.</i> » (p.9)
	Combien x/an	-
	Utilisation multiple	Oui pour le tennis par exemple, sauf les chaussures de running.
	Meilleure marque	Adidas => car a fait de l'athlétisme a toujours eu Adidas.
	Citation de plusieurs marques	Asics, Mizuno, Adidas, Nike, Odlo
CONSOMMATION annexe : revues et conférences		
Revues	lesquels	Reçoit le Swissrunners.
Conférence ou animation		Non car pratique pas assez poussée.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
médicale	Qui ? combien ?	Non
	Réaction face aux blessures	« <i>Oui, enfin ça dépend de ce que c'est...il y a un bon encadrement sur place et s'ils me disent que cela va passer et ben j'attendrai mais s'ils me disent que c'est cassé ben c'est l'hôpital. Mais, on n'est pas du genre à aller tout de suite chez le médecin ou à titre préventif</i> » (p.11)
	Médecin spécialisé sur Genève	Oui, sait de quoi il parle => mais vite pris d'assaut.
Paramédicale	Qui ? combien ?	Non.

5 Marc

N° : 5
Date : 28 février 2013, 16h35-17h45
Lieu : Running Planet Genève
Sexe, âge : homme, 37 ans

L'entretien s'est déroulé au sous-sol du magasin Running Planet. Il s'agit d'une grande pièce sobre en bas de l'escalier menant au magasin. Il y a un grand canapé, deux pouffes et une petite table basse. Cette pièce se trouve également dans le passage pour aller aux stocks ou aux sanitaires. En arrière fond, il y avait de la musique avec un faible volume. Le répondant était installé sur le canapé et je me tenais sur le pouffe en face, en diagonale, assez proche pour que je puisse tenir le dictaphone entre nous deux. Aucune perturbation durant l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : Alors, du souvenir que j'ai... donc j'ai toujours fait du sport avec mes parents depuis tout gamin, genre sur les skis à l'âge de 3 ans et puis toujours faire un peu du sport, bouger. Le premier souvenir que j'ai c'était le football de 8 ans à 10 ans, Servette, une école de foot, 1 ou 2 fois par semaine. Ensuite j'ai participé à la course de l'Escalade, à l'âge de 10 ans et puis j'avais finis devant le peloton et puis il y avait un entraîneur qui draftait un peu tous les jeunes avec des petits flyers qu'il donnait en disant : ah ben tiens, il faudrait rejoindre le Stade Genève, chose que j'ai fait à l'âge de 10 ans, donc de 10 à 14 ans au Stade Genève l'athlétisme, à 14 j'ai un peu lâché, je suis parti sur le tennis de table de 15 à 20 tout en continuant à courir pour le plaisir. A 20 après en continuant à courir, j'ai arrêté le tennis de table et j'ai pratiqué 2 ans de fitness et puis je courais à côté. Et puis à l'âge de...26 ans...j'ai recommencé avec mon ancien groupe du Stade Genève l'athlétisme. Et donc là j'ai recommencé, c'est allé jusqu'au marathon, non semi-marathon, puis en 2009, j'ai un pote qui a voulu nous lancer sur un défi du semi-ironman d'Anvers et de là, on a fait le semi-ironman, j'ai dit bon en c'était rigolo, on va faire l'ironman. J'ai fait l'ironman en 2010, en juillet j'ai fait Sierre-Zinal la même année, j'ai fait les qualifications pour l'UTMB parce que je suis parti dans le trail direct, voilà comment je suis arrivé dans le trail.

E : Donc cela fait combien de temps, 3 ans environ c'est cela ?

R : Du trail... j'ai commencé pour moi en mi-2010. Mais là je n'avais aucun entraînement donc j'ai fait les 3 premières courses avec l'acquis que j'avais. J'ai vraiment commencé début 2011, là j'ai commencé les entraînements et compétitions... j'allais dire sérieuses, j'ai bien dû en faire des sérieuses avant mais je n'avais pas de préparation, j'y suis allé un peu comme cela, je savais que j'allais faire ma ligne d'arrivée, j'allais obtenir mes points pour m'inscrire pour l'UTMB.

E : Et quels sont des objectifs actuels ?

R : Cette année... rien (en riant)... c'est l'année off.

E : Donc cela veut dire que tu ne vas pas forcément participer à des compétitions ?

R : Si mais, je n'ai pas envie de me mettre aucune pression, rien. C'est-à-dire que je vais participer au trail du Salève, ou peut-être au trail du Môle, mais je n'ai pas de gros gros objectif cette année.

E : Et pour les années à venir ?

R : Je ne sais pas... j'ai toujours dit que je privilégierais le côté famille, donc là... ce n'est pas que je suis arrivé au bout de la boucle, mais j'ai fait pratiquement tout ce que l'on pouvait faire et puis j'ai juste envie maintenant de prendre du plaisir et puis faire des objectifs à court terme. Me dire ben voilà dans 2 mois il y a cela, je sais que je suis suffisamment entraîné parce que je continue à m'entraîner bien comme il faut. Puis si j'ai tout à coup une course qui me fait plaisir, ben je sais

qu'en 2 mois je peux y aller et je fais quelque chose de bien. Mais j'ai plus envie de... je ne suis plus comme l'année passée ou il y a 2 ans où je fais une grosse saison en me disant plein de truc quoi. Je laisse une année de repos à mon corps... et à ma tête aussi, cela fait du bien parce que, de se dire tu n'es pas obligé d'aller s'entraîner, ça change beaucoup la donne.

E : Parce que tu as fait beaucoup là en 2 ans...

R : J'ai fait très vite, très peu et... tout le monde me disait : fais gaffe, ça sent le burnout tout cela et c'est que avant d'en arriver là... voilà. Je crois que c'est plus sage, avant d'en arriver à être blessé ; je pourrais repartir là avec les entraînements que j'ai maintenant, je pourrais enquiller sans aucun problème, mais je n'ai pas envie justement. J'aime bien rester dans mon tableau de marche que je me suis fait, j'avais déjà dit cela, après la Réunion, vraiment, c'est... déjà la Réunion ce n'était pas vraiment prévu et puis ben là c'était cool, ça c'est bien fait et puis tant mieux. Il faut rester sur une bonne note.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle et l'organisation de vos sorties ?

R : Alors, environnnnn... 5, 6, 7 fois, ça dépend des semaines. En général, j'essaie d'aller dehors, sauf là il fait super froid ou il y a la glace ou il y a la neige je suis sur tapis, sinon je suis plutôt dehors. Ça varie, ça peut être avec le Stade Genève qui est mon groupe d'entraînement, ça peut être des fois quand même une séance sur le tapis, c'est pratique parce que je l'ai au boulot, comme cela je ne perds pas de temps.

E : Tu ne vas pas dans un fitness spécifique ?

R : C'est le fitness du boulot, donc je perds zéro temps. Je finis à 4 heures, à 4 heures 1 je suis dans le fitness, je peux courir direct. Et sinon j'ai deux groupes, donc après en général, si je fais une séance en montagne j'ai X (homme) ou X (homme) qui sont mes potes depuis... c'est avec eux qu'on a fait pas mal d'entraînement trail, parce qu'ils font aussi du trail ; donc avec eux on se fait plutôt des sorties montagne le weekend, ou de tout à coup la semaine en été on profite le soir ; et puis sinon j'ai un groupe avec les portugais du club les Viseu, c'est un autre club d'athlétisme. En fait, un des portugais qui est assez bon il est juste en bas de chez moi donc on se téléphone la journée, on se donne rendez-vous et puis on se fait une petite séance ensemble... voilà en gros.

E : Et quand tu vas en montagne, tu vas en voiture en général, ou en covoiturage ?

R : En général c'est ou Salève ou bien de l'autre côté le Reculet donc on est obligé d'aller en voiture en bas de la montagne et à partir de là on monte. Après on fait du covoiturage si vraiment on part par exemple... sur Chamonix ou sur les Ouches ou un peu plus loin, oui là on se met ensemble dans les voitures puis voilà. Mais sinon comme on vient chacun depuis des endroits différents, pas de covoiturage.

E : Et sur les 6 ou 7 entraînements, tu es combien de fois seul et combien de fois en groupe ?

R : Ça ça varie tellement....

E : Et alors qu'est-ce que cela t'apporte de courir en groupe ?

R : Ah, la motivation pour les séances hard. Si je peux, j'essaie d'être à plusieurs voilà, c'est plutôt que des fois ça ne joue pas, parce que si je case une certaine séance, par exemple sur piste et ben les portugais ils ont leur jour et puis le Stade Genève ils ont leur jour ; alors si par exemple c'est le mardi que j'ai envie de faire de la piste mais que le portugais il ne fait pas le mardi la piste, ben je suis hors de mon groupe, je suis hors des portugais et donc je suis tout seul. Par principe je n'essaie jamais d'être seul, c'est mieux d'être à plusieurs ; maintenant quand tu es sur le tapis, ça me dérange pas, ça me dérange pas d'être seul... mais c'est mieux d'être quand même au moins 2, c'est plus sympa, tu peux discuter, c'est motivant, ça passe plus vite, même si tu ne vas pas à la même vitesse après pendant l'entraînement. C'est-à-dire que tu peux très bien imaginer que tu fais par exemple 5 fois 1000 mètres, mais tu vas faire tout l'échauffement ensemble, tu vas faire toute ta récup après

ensemble et puis finalement tu as juste tes 1000 mètres où tu es un peu décalé parce que chacun va à sa vitesse. Mais en général on est pas très loin les uns des autres, donc on va s'arranger pour que la pause, lui il va prendre 5 minutes 5 secondes de plus, moi 5 minutes 5 secondes de moins puis finalement on se retrouve ensemble, donc voilà c'est le fait de pouvoir être ensemble pour l'entraînement, c'est une motivation.

E : Et tu cours aussi dans Genève ?

R : En général je suis de toute manière dans la nature, je ne cours pas en ville. Parce que même si on fait le tour du lac, j'évite la ville, je n'aime pas courir sur les trottoirs et les machins ce n'est juste pas possible ; à 15 à l'heure tu ne peux pas traverser toute la rue, à chaque fois il faut s'arrêter, donc non ça ne va pas.

E : Tu vas où aux alentours de Genève ?

R : On part le long du Rhône. Si c'est très court, on part sur les bois de Jussy ou alors on fait le tour du Lac en faisant le long de la Rade ou sinon on part sur... les Evaux, le long du Rhône, ou alors je pars direct sur le bout du monde puis au bout du monde on a notre parcours cross ou on n'est pas en ville finalement.

E : Et pour les sorties en Montagne, c'est le Salève et le Reculet c'est cela ?

R : ...Saint-Cergue... C'est les deux les plus proches. Après si on doit taper une grosse séance de 4 heures ou 5 heures ou voir plus, ben tu as meilleurs temps de partir sur Chamonix, les Ouches puis tu te fais un bout du parcours de l'UTMB jusqu'aux Chapieux ou comme cela. Au moins tu peux gambader sans tourner en rond, c'est ça... le Salève même déjà au bout de 3 heures tu commences à... tu as un peu fait le tour.

E : Tu estimes tes entraînements à combien d'heures par semaine en moyenne ?

R : Ça ça dépend tellement, si c'est une semaine qui est chargée, ça dépend si tu fais un peu plus de montagne tu montes très vite dans les heures parce que tu fais des sorties de 3 heures, donc tu vois si t'en fais par exemple 2 dans le weekend, ça te fait déjà 6 heures rien que pour le weekend, donc après ça peut monter on va dire... peut être des 12-13 heures, dès fois ça peut être 6 heures, 5 heures, ça dépend. Le minimum c'est 1 heure, voilà... la petite sortie 10 kil', 1 heure voilà.

E : Et tu as un cycle annuel avec les entraînements où tu fais des pauses ?

R : Non... je planifie un minimum, mais je sais que si j'ai eu un gros objectif ben on va prendre... on va relâcher un peu derrière... mais je n'ai pas de planification stricte. Je suis très à l'écoute de mon corps, parce que je crois que c'est ce qui fait qu'on ne se blesse pas.

E : Fais-tu d'autres sport à côté ?

R : Non.

E : Et au fitness, au boulot, tu fais un peu de muscu ?

R : Non, ça je fais chez moi, tout ce qui est abdos training et puis gainage et stretching et assouplissement ça c'est chez moi à la maison. Après de temps en temps on fait du uni hockey pour le plaisir... du ski un peu en hiver... s'il faut aller mettre la pâtée au badminton à quelqu'un j'y vais... après je ne fais pas spécialement d'autre sport... mais s'il faut aller faire une heure de sport ailleurs, oui avec plaisir.

E : Et pourquoi la course à pied au début et pas autre chose ?

R : Alors ça aucune idée.

E : Et alors pourquoi le trail et pas la course sur route ?

R : Parce que j'en ai fait pendant plus de 10 ans la course sur route, donc il y a un moment donné tu as fait le tour. A la base c'était plus parce que je m'étais lancé le défi d'aller sur l'UTMB, j'ai fait Sierre-Zinal, j'ai trouvé sympa la course en montagne puis j'ai dit : on va aller faire l'UTMB, c'est la

référence autant aller voir ce que c'est. Et puis c'est vrai que c'était sympa, puis les courses sur route c'est vrai que le problème c'est que très rapidement c'est des parcours qui sont tout le temps chaque année les mêmes, tu as des temps de référence, tu es toujours en train de vouloir de comparer, machin... puis pfff au bout d'un moment voilà... puis même quand tu as fait 10 fois la Transonésienne, le machin... tu n'as plus tellement de motivation à t'entraîner comme un con pour cela je ne trouve pas très bien. En trail il y a quand même une dimension un peu différente je trouve... déjà les efforts sont plus longs mais c'est différent, tu n'es pas sans arrêt au taquet... c'est ça qui est bien, tu n'es pas tout le temps en souffrance, puis tu as le paysage, tu peux parler pendant la compétition ça c'est aussi quelque chose que sur une course petite, pratiquement pas c'est rare que tu t'amuses à parler sur un 10 kil. Sur trail, tu passes dès fois pas mal de temps à te parler, c'est assez rigolo.

E : Il y en a beaucoup qui parle de l'esprit trail, tu en penses quoi ?

R : C'est un peu à la mode, non, je ne pense pas qu'il y a spécialement un esprit trail. Je pense que c'est juste le fait que la course en elle-même, te permet de pouvoir te parler beaucoup plus que sur un 10 kil, je crois que c'est surtout ça... après je ne sais pas vraiment si il y a un esprit trail, parce que à l'arrière du peloton sur un 10 kil, c'est tout aussi sympa, ils se parlent et puis la vie est belle finalement. Je ne suis pas sûr que sur un marathon, quand tu vas voir à l'arrière du peloton, je ne suis pas sûr que ce soit moins rigolo qu'à l'arrière d'un trail.

E : As-tu recours à tu coaching dans ta préparation ?

R : Non, non,... j'ai assez lu de truc... je m'intéresse moi-même au fait.

E : Et ton alimentation quotidienne elle est basée sur ta pratique ?

R : Je mange quand je veux, ce que je veux mais c'est surtout ce que j'ai envie. Mais je fais un minimum attention, c'est-à-dire que ce n'est pas parce que j'ai envie de bouffer des pizzas tous les jours que je vais m'engloutiner des pizzas tous les jours, parce que je sais bien qu'à un moment donné ça ne va pas jouer, mais après je n'ai aucun régime alimentaire. Si j'ai envie d'une plaque de chocolat, je vais me bouffer ma plaque de chocolat, j'essaie juste de faire attention c'est d'avoir mes fruits et mes légumes par jour et puis de boire tous les jours x quantité d'eau... et de limiter quand même un tant soit peu les sucres... mais les limiter, c'est juste que je ne vais pas tous les jours me prendre un dessert forcément, je vais en prendre si j'ai envie, si j'ai envie d'une barre de chocolat, je me prends ma barre de chocolat.

E : Et même quand tu as préparé par exemple la Réunion ?

R : Ah mais tu rigoles !!! Avant mon Ironman, je me suis envoyé un banana split au chocolat, non mais j'en ai rien à foutre... non mais c'est parce que ça ne va rien changer pour moi, je sais que je ne vais pas jouer la gagne, par contre c'est très important de ne pas arriver en étant frustré. Ce n'est pas un jour avant la Réunion que ça va changer quoi que ce soit. Tu as beau manger ton plat de pâtes, tu pars pour 55 heures, pffff, ça ne va rien changer quoi, au contraire profites de manger quand tu as encore faim des trucs un peu... parce que après pendant la course, quand tu as envie d'un bon chocolat souvent tu ne peux même pas le manger.

E : Pendant les entraînements prends-tu des gels et des boissons spécifiques ?

R : Alors, uniquement en montagne quand je fais des grosses grosses sorties, j'ai toujours 1 gel avec moi.

E : Et tu prends quoi en général comme gel ?

R : Celui de la Migros, moi je suis assez... la marque Sponser de la Migros parce que le goût me plaît assez et puis que je le supporte bien et puis qu'il m'a jamais filé de... ça va bien quoi.

E : Et pendant les compétitions ?

R : Je ne vais pas me dire que je dois absolument prendre un gel... au feeling quoi... mais c'est surtout sur le long à l'entraînement sur le long tu t'envoies pas tellement des gels... tu as moins besoin des gels puisque si tu as un coup de mou tu vas pouvoir t'arrêter puis manger un sandwich tandis que sur une compétition... en général tu vas peut-être te taper le sandwich, mais pas de la même manière.

E : Donc tu ne prends pas des compléments ou des barres qui sont exprès pour cela ?

R : Si... j'en ai quand même qui tournent avec moi, parce qu'on sait que ça apporte quand même un peu plus, je ne vais pas prendre des Balisto, ça c'est clair, mais j'ai quand même des barres, oui un peu spécifiques...dès fois je les ai avec moi et je ne les mange pas en fait ; ça va dépendre si j'ai faim ou pas. Mais je pars avec du matériel sur moi, pour que tout à coup si ça se passe mal, que je ne suis pas bien, que je puisse manger et puis que ça vienne assez vite.

E : Je voulais encore juste revenir sur le coaching et te demander pourquoi tu as fait le choix de le faire toi-même ?

R : J'en ai pas besoin (en riant)... ça fait 10 ans que je suis dans la course à pied, je sais à peu près ce que j'ai à faire... je ne suis pas sûr qu'un coach va m'apporter grand grand-chose, ah sûrement que ça peut toujours apporter un petit quelque chose mais payer un gars x milles francs pour quoi ? Je lis beaucoup, je m'intéresse, je discute, j'échange, je partage... puis jusqu'à maintenant c'est plutôt les autres qui sont venus vers moi me demander parce qu'ils voyaient que tout le monde pensait que j'allais droit dans le mur, parce qu'ils se sont dit : mais jamais en 2 ans il va réussir à enquiller tout ça... puis si, ça veut pas dire que je n'ai pas fait des erreurs, il y a des trucs, effectivement, je me suis dit : ben tiens là tu as peut-être fait un peu trop, mais j'ai toujours réussi à me dire ben stop là tu es en train d'aller dans la mauvaise direction, faut revenir.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : Ben tu as Jornet... tu ne peux pas trouver mieux quoi (en riant).

E : Est-ce un modèle pour toi, tu essaies de t'en rapprocher ?

R : Je suis mince comme lui, bon ben ça c'est une chose... mais c'est plus une source de motivation. Quand tu vois ce qu'il fait, tu te dis : ah quand même c'est cool puis... ou tout à coup dans ton entraînement quand tu vas être un peu dans le dur, tu vas peut-être te dire : ah ben tiens lui aussi il mettait qu'il était dans le dur mais il a fini sa séance, de toute manière tu l'as fini, j'ai jamais abandonné ma séance (en baissant la voix)... après tu ne peux pas faire comme lui c'est juste impossible.

E : Et tu penses que c'est quoi les qualités qu'il faut avoir, physiques ou mentales par exemple ?

R : La première chose, c'est si tu vises la gagne, faut être né dans une montagne, faut être à proximité de la montagne. Je pense qu'il faut vraiment avoir cet esprit montagne, à la base il faut aimer déjà aller crapaüter à la montagne, ça c'est déjà un plus... après faut être mince, ça c'est indéniable... faut avoir les mêmes caractéristiques qu'un coureur à pied sur route, c'est-à-dire il faut avoir une génétique avec une bonne VMA avec... et puis plus tu commences jeune mieux c'est quoi.

E : Et si tu as un mot pour me décrire ta pratique ?

R : Je suis un coureur... pour moi je ne fais pas de différence que ce soit en montagne, en mer, sur la glace, tu cours.

E : Il y a des choses qui t'empêchent de pratiquer, de sortir quand tu as envie ?

R : Non, mais avec l'âge je deviens un peu « chochette », s'il pleut je préfère aller sur le tapis (en riant)... mais c'était déjà comme ça dès le début forcément.... Si j'avais prévu un entraînement en montagne, s'il pleut, j'y vais, mais si j'ai prévu d'aller faire des 400 mètres, plutôt que d'aller galérer tout seul sous la pluie dans le froid ou même avec un groupe, je vais sur le tapis, puis je vais faire une séance de meilleure qualité sans prendre le risque de tomber malade.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

R : Je peux te dire parce que j'ai calculé, j'ai eu fait 697 kilomètres en compétition... toutes les courses, c'est... Ultratrail de Hong Kong, 100 kilomètres, après il y avait tout ce qui était trail du Môle, trail du Salève, trail des Paccots, trail de la Pierre à Voir (Valais), Sierre-Zinal... Ultratrail du Vercors trail de la Réunion... c'est déjà pas mal... j'ai sûrement du encore en oublier un ou deux là-bas dedans, mais en gros c'est ça. Et puis tous les petits trail c'est en général entre 30 et 40 kilomètres avec 3500 mètres de dénivelé, puis sinon les gros Vercors c'était 80, Réunion c'était 175 et Hong Kong c'était 100.

E : Tu les as faits en groupe ou seul ?

R : En général, on était toujours au moins 2, 2 ou 3 à partir sur l'évènement.

E : Quels avantages ? Est-ce que tu serais parti tout seul ?

R : A Hong Kong non, parce qu'à la base ce n'était pas mon voyage à moi, je me suis greffé là-bas dedans. La Réunion... je pense que d'une manière générale... je ne pense pas, non parce qu'il y avait Jérôme le but c'était qu'on était plusieurs à partir ensemble. En tout cas pas ceux-là, les autres ça ne me dérange pas, parce que c'était de la préparation pour.

E : Et tu les as choisis comment ? En début d'année ?

R : Oui, oui, ça tu dois planifier quand même... mais après c'est des courses qui sont par-là donc c'est pour ça.

E : Et cette année, c'est vraiment off où tu as quand même planifié quelque chose ?

R : Non, mais je sais que le trail du Salève, il est à côté donc je vais y aller. Trail du Môle, il me plaît donc je vais y aller, mais c'est des petites. Sierre-Zinal, là on est en train de voir pour faire le groupe avec le Stade Genève pour renouveau partir là-bas.

E : Peux-tu me décrire ce que tu fais lors d'une manifestation, avant et après ?

R : Si on arrive des jours d'avant... ça dépend, mais Sierre-Zinal on arrive le jour d'avant, donc on va aller chercher notre dossard, puis on va aller manger, puis on va aller gentiment au lit. Et puis le matin tu te lèves un peu avant, tu déjeunes, tu fais un échauffement, tu fais ta compét, après en général on mange un truc un peu tous ensemble, puis après on rentre chez soi, quoi.

E : Et si tu es dans un autre pays tu profites de visiter ?

R : Sierre, ben tu connais (en riant)... A Hong Kong on a fait presque deux semaines là-bas, donc là oui on a visité, pareil pour la Réunion, oui, oui c'est clair.

E : C'est une motivation de pouvoir visiter après ?

R : Avant, avant, oui moi je trouve cela cool... mais je ne choisis pas... à la base c'est plutôt la course et puis ça greffe le voyage parce que c'est l'occasion de choisir des belles destinations. Mais après ce n'est pas sûr qu'à chaque fois que je vais me prendre un voyage je vais me taper une course là-bas, mais si je peux c'est cool.

E : Et après la course tu profites de l'ambiance sur les stands ou le village ?

R : Pas trop, ce n'est pas mon kiffe, non.

E : Pourquoi ?

R : Non mais c'est brabant, il y a 15 milles représentants, du matériel que tu as déjà vu 15 fois... pff, les gens : ah ouai ah c'est comment, ah oui ça va aller, ah ouai je suis blessé... ah ben on verra bien !... la seule chose que j'essaie de m'informer c'est le parcours si je ne le connais pas, je vais essayer d'aller me renseigner sur comment, quoi, que c'est... mais si je connais le parcours je trouve plus barbant quoi.

E : As-tu déjà fais des vacances purement pour t'entraîner, du tourisme sportif ?

R : Si je pars en vacances, je continue mes entraînements, soit le matin, soit le soir, enfin je vais essayer de greffer un entraînement.... Ah ben j'ai mes camps d'entraînements oui, en Toscane, ça on fait chaque année... les petits ils restent plus longtemps, nous on fait 5 jours. Mais sinon, j'ai eu fait à l'époque St-Moritz qui est la même chose, mais sinon à part la reconnaissance de l'UTMB qui est 3 jours, sinon non.

E : As-tu participé à d'autres manifestations sportives durant l'année et qui n'ont rien à voir avec la course ?

R : Non, des matchs de uni-hockey de temps en temps, mais c'est tout. C'est le Stade Genève qui défie le CHP, mais c'est des potes la plupart.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : En général, moi j'ai toujours un slip, ça évite les loupes, parce que ces shorts avec trucs intégrés ce n'est pas pour moi. Après des shorts en général ça peut être Salomon, ça peut être... en fait la marque ce n'est pas tellement quelque chose que je regarde spécifiquement, j'avais un contrat Salomon, ben forcément ça me revenait moins cher, j'ai profité, mais je regarde surtout d'être bien dedans. Donc j'avais plutôt des shorts ou Salomon ou autre, après ça va dépendre de la météo, selon la météo on choisit ce qu'on met, plutôt du long, du très court avec des renforts compressifs ou pas, parce que c'est un peu plus chaud. En haut des t-shirts, t-shirts longs, tout ce qui est K-way, coupe-vent, ça t'en as plusieurs parce que tu as du léger, du moins léger, du très résistant à la pluie obligatoire, des bonnets, gants, pareil gants légers, gants étanches puis au moins 2 sacs spécifiques, un plus petit, qui a moins de contenance et un autre un petit peu plus grand pour... tu peux déjà mettre plusieurs t-shirts ou de réserve ou de matériel réserve, puis des chaussures.

E : Combien d'achats par année ?

R : Ca va ce n'est pas exhaustif, mais... je pense chaussures, en comptant les entraînements routes on doit être à... 3 paires dans l'année en tout cas plus une de trail. On va tourner entre 4 et 5 paires de chaussures par année environ. Les vêtements j'ai fait mon stock au début que j'ai commencé et puis comme ça ne s'use pas non plus super vite, ben je ne suis pas à changer tout le temps donc maintenant j'ai mon stock, j'achète plus de temps en temps un petit truc parce qu'il y a une nouveauté... mais j'ai pas acheté grand-chose finalement.

E : Tu as un budget annuel ?

R : Non.

E : Tu achètes où en général ?

R : Ben ici à Running Planet (sourire)... maintenant au jour d'aujourd'hui oui.

E : Pourquoi ? (rires)

R : Parce qu'il y a tout et parce que j'ai des bons rabais (rires)... à la base parce qu'il y a tout, maintenant s'il n'y avait pas quelque chose qui... ah ce n'est pas vrai, il y a un truc que je n'achète pas là c'est les manchons compressifs BV-sports voilà, parce qu'ils n'ont pas cette marque et que je les commande sur internet.

E : Et le matériel tu le choisis comment ?

R : Le confort, il faut quelque chose qui ne me sert pas, où je sais que je vais être bien dedans. Si j'ai un doute, que je sens que ça va me compresser, que j'ai un doute que ça va pas être bien je ne le prends pas. Pour le choix, je pense que par rapport au novice, même si on me dit que c'est bien, je vais d'abord tester et après on verra.

E : Est-ce-que tu lis des magazines de trail ?

R : Oui j'achète un petit peu ces magazines, plus pour lire un peu les articles comme cela pour me divertir, ce n'est pas parce qu'ils me disent que la chaussure elle est super méga bien que je vais me ruer dessus. Je suis abonné à Esprit Trail, j'aime bien dans les toilettes, c'est bien pour lire, ça et Sport et Vie, il y a des bons articles dans Sport et Vie.

E : Et si il y a des conférences sur le trail ou l'alimentation par exemple, tu y vas ?

R : Non, pas le temps, puis ça me gave... ben j'ai mes renseignements que je veux voilà quoi... si j'ai besoin d'un renseignement je vais me débrouiller moi pour trouver la réponse. Puis souvent c'est des trucs soit c'est rébarbatif, soit c'est tellement basique que c'est... voilà. Je sais très bien que si j'ai envie d'avoir l'alimentation parfaite du sportif, je sais très bien ce que j'ai à faire... c'est juste que ça m'embête (rires)... ça m'intéresse pas, je ne suis pas sportif d'élite et puis je ne gagne pas ma vie avec ça, je n'ai pas envie de louper mes années, pour quel résultat finalement.

E : Et tes habits tu ne les mets que pour faire du trail ou tu les utilises pour autre chose ?

R : Si j'ai besoin, oui ... ben pour jouer à l'uni hockey je vais prendre mes chaussures.

E : Et tu mets celles-là parce qu'elles sont confortables ? (ndlr : il porte les Salomon S-lab pour le trail)

R : Oui... pour la journée c'est le top... puis c'est un bon amorti donc on ne risque pas d'avoir des problèmes, parce qu'avec tout ce qu'on court on pourrait avoir après des problèmes, avoir de ces chaussures genre puma qui n'ont pas de... qui ont une semelle juste en pneu un peu. C'est tellement dur qu'après avec les chocs tu peux te faire des aponévroses en fait.

E : Alors maintenant, si je te dis trail, tu vas me dire toutes les marques que tu connais ?

R : Toutes que je connais ??? Oh putain... tu les veux toutes moi je te les sors toutes...

E : Bon une minute chrono !

R : Asics, Nike, Reebok, Mizuno, Innove, Sportiva... Brooks, Saucony, New Balance... on a déjà fait les principales... ah les Mafates là les grosses, les Moon boots comme je les appelle...c'est déjà quoi cette marque... je sais qu'il y a Vibram aussi, ils n'ont pas fait que des semelles, ils ont aussi sorti des chaussures... mais ces gros Moon Boots... il y a les Salomon forcément...

E : C'est les Hooka !

R : Merci, putain j'arrivais plus à les retrouver... Adidas, Puma... est-ce-que j'en oublie... non je crois que j'ai les principales là.

E : Et pour toi, est-ce-qu' il y en a une meilleure ?

R : Non, c'est personnel.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Un physio.

E : Un Physio, pas un médecin généraliste ou spécialisé ?

R : Pas plus que cela non, un physio.

E : Combien de fois par année et pourquoi ?

R : Si je n'ai rien ça varie entre 4 et 5 fois et chaque fois après que j'ai un bobo qui nécessite un soin... je vais chez lui.

E : Et des massages ?

R : J'ai les massages gratuits avec le Stade Genève, mais je n'en fait pas tant que ça quoi.

E : Et s'il y a un médecin du sport spécialisé en course à pied, tu irais le consulter ?

R : Si j'ai une grosse blessure oui, mais comme je n'aurais pas de grosse blessure. Et puis j'ai mon physio qui connaît bien puisqu'il gère pas mal de sportifs, en fait il gère pas mal les jeunes sportifs qui sont en cadre suisse et compagnie donc dès que j'ai une question je vais chez lui et voilà quoi.

E : Et pour toi c'est important d'avoir un médecin qui pratique ou qui connaît bien le sport ?

R : Ah ben bien sûr, il faut quelqu'un qui pratique ou qui a pratiqué... parce que même s'il fait un tout petit peu de course, il sait ce que c'est courir, donc après il va déjà se rendre compte, mais il faut quelqu'un qui est renseigné. D'ailleurs, c'est le problème parce que la plupart des physio ils sont à la rue... à la rue, ils ont des compétences, ils ne se remettent pas en question plus loin et même les médecins, ils font énormément d'erreurs avec leur anti-inflammatoire tout ça. Qui font vraiment tout faux quoi, ben moi après quand j'ai des gens que je connais qui viennent et qui me disent, ah ben moi j'ai ça puis ben je prends ça, je dis : ben écoutes tu fais comme tu veux mais ce n'est pas bien. Oui ben euhh tu sais mieux que mon médecin... ben oui je sais mieux que ton médecin, mais je sais que tu ne vas pas me croire alors continues à bouffer tes merdes et puis... et puis je laisse faire quoi. Mais il y a un médecin du sport qui est compétent à Genève, il s'appelle X, mais il est complètement lunatique et puis... il se dit compétent, après est-ce-qu' il l'est ça je ne sais pas. C'est grâce à lui que j'ai trouvé mon physio donc je le remercie mais voilà. Mais je pense surtout dans les physio, mais les gens ils en cas s'intéresser un peu quoi.

E : Et si tu te blesses, tu réagis comment ?

R : J'appelle mon physio... tout ce que je sais faire moi-même je le fais moi, après quand j'ai juste un doute sur le diagnostic ou est-ce-que je fais juste ou pas, j'appelle mon physio, je lui dis : j'ai fait ça, j'ai eu ça comme conséquences, qu'est-ce-que tu penses, puis il va tout de suite me dire : ouai écoutes c'est peut être grave, viens on va jeter un coup d'œil, ou il va me dire : ben oui... de toute manière 2 fois sur 10 c'est pas bien compliqué : glace, repos (souriant)... non mais c'est ça... du moment que tu as mal tu ne vas pas courir, si tu as mal en marchant, c'est évident que tu ne vas pas aller courir, voilà.

E : Moi, j'arrive à la fin des questions que je voulais aborder, est-ce-qu' il y a un thème que tu aimerais aborder qui te semble important ?

R : Ben je pense ça peut être intéressant de parler du dopage. Parce que je pense qu'il y en a beaucoup qui se dopent sans peut être même le savoir, en prenant tout ce qui est des cachets, des antiinflammatoires et puis Voltaren et compagnie, antidouleurs aussi.

E : Oui j'ai entendu parler qu'il y en avait beaucoup sur les courses !

R : Ce n'est même pas qu'il y en a beaucoup, c'est hallucinant quoi.

E : Tu en as déjà pris ?

R : J'ai eu pris une ou deux semaines des antiinflammatoires parce que j'avais une grosse inflammation quand j'avais arrêté pendant presque 6 mois, mais c'était quand j'avais recommencé à 25 ans.... Mais à refaire... les antiinflammatoire je ne les prendrais pas tout de suite, c'est-à-dire les antiinflammatoires il faut vraiment les prendre quand l'inflammation ne passe pas après des mois, oui là ça peut valoir la peine. Mais genre tu fais une entorse, la plupart des gens antiinflammatoire direct et c'est tout faut puisqu'il faut laisser pendant les 72 premières heures le corps envoyer les substances qui vont faire que tu vas guérir plus vite et en prenant des antiinflammatoires, tu bloques

tout, ce qui est très mauvais. Mais je connais beaucoup de gens qui bouffent des anti-inflammatoires, des machins sans problèmes.

E : Pourtant il y a déjà des contrôles anti-dopage dans le trail, non ?

R : Ouai... mais en trail ils vont contrôler le premier et le deuxième à la rigueur, les dix autres derrière tout le monde s'en fout. Mais sur les courses sur routes quoi, sur les courses sur route, il y en a combien des gars qui ont 50 ans puis qui prennent qui prennent parce qu'ils ont mal et puis qu'ils veulent quand même continuer et puis ils y vont quoi... Donc ça ça serait intéressant une fois de se rendre que compte que finalement quand on parle de dopage, quand commence le dopage.

E : Et pour toi ça commence où le dopage ?

R : Ben moi je n'appelle pas ça du dopage, mais j'appelle ça de la médecine... mais je ne sais pas si on peut appeler cela dopage, mais pour moi... ça me sidère de me dire que tu es obligé de prendre des cachetons pour courir quoi. Alors je ne dis pas, tu as payé un voyage qui est à 10'000 kilomètres tu as fait 14 heures d'avion, tu arrives tu as mal, bon ; au départ de l'UTMB une course où tu sais que c'est dur, ou la Réunion tu sais que c'est dur de se qualifier, je comprends que s'il t'arrive une merde tu te dis, je vais prendre ça pour aller au bout, je peux comprendre admettons. Mais moi je connais des gens qui sont dans le peloton de Genève, puis tous les jours à l'entraînement ils ont besoin de 2-3 cachetons pour aller s'entraîner, mais voilà c'est toute leur vie et puis les mecs, ils y vont quoi et je me dis, ben là ils sont complètement à la rue les mecs.

E : Tu penses que c'est quoi le problème, il n'y a pas assez de prévention de la part des organisateurs ?

R : Je ne sais pas si les organisateurs ils y peuvent grand-chose, c'est juste la conscience personnelle quoi. Mais tu ne pourras jamais bannir cela, parce que tu ne peux pas empêcher... à la base ils y en a qui prennent pour pas avoir mal, mais ce n'est pas forcément pour aller plus vite que les autres, c'est juste pour ne pas avoir mal. Mais je crois que c'est de la conscience personnelle.

E : Mais il y a quand même des limites à ne pas dépasser !

R : Ben le problème c'est ça, moi je connais un gars, il bouffe des Voltaren sur Voltaren pour courir. Mais c'est comme je dis à tout le monde, un jour ou l'autre tu vas le payer parce que le corps humain, 1 ou 2 Voltaren par jour par aller courir il y a un moment donné ton corps il s'habitue puis il va dire, ça ne va plus envoie m'en 3, 4 puis à un moment donnée quand tu en prends 4 par jour c'est ton foie qui va commencer à pourrir, donc à un moment ou à un autre ton corps il va te faire comprendre que c'est stop. C'est pour cela que je dis qu'il faut toujours écouter son corps.

E : Et dans les courses que tu as faites, tu as pu observer cela ?

R : Ce n'est même pas forcément pour la course qu'ils prennent cela ! Ils y en a beaucoup ils prennent cela juste pour courir... parce que les mecs ils ont mal puis... tu crois qu'ils se remettraient en question de se dire : ah mais non j'ai la cheville en compote, il faudrait peut-être que... non, non les mecs ils y vont quoi. Mais je sais que l'UTMB ils ont fait une analyse il y a 1 ou 2 ans, il y avait 25% du peloton au départ ils bouffent déjà un truc, rien que pour se dire : ah ben j'aurais pas mal, en prévention alors qu'ils se fusillent déjà l'œsophage et après ils s'étonnent que plus loin quand ils vont avaler un truc ils vont avoir envie de vomir.... Après c'est juste de pouvoir se regarder dans le blanc des yeux, moi je sais que je peux me regarder dans un miroir, j'ai tourné à l'eau claire, je n'ai pas pris de médicament plus que cela.... Puis c'est aussi bien quand tu as un médecin qui vient que tu as un souci de santé... parce que forcément la première chose qu'il va te demander c'est est-ce que vous prenez des cachetons régulièrement et puis tu peux lui dire : ben non !, c'est bien parce que cela élimine pas mal de causes. Il suffit que tu arrives avec des pathologies au niveau de l'estomac, si au mec tu lui dis : ben attendez quand vous courez vous prenez des anti-inflammatoires et puis oui, ben voilà le mec il ne va pas chercher... au moins il se dit : ben okay. C'est un peu comme le gars qui fume puis qui va chez son médecin et qui lui dit j'ai un problème au poumon, ben arrêtez de fumer déjà (souriant).... Plus de la conscience personnelle après.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : Le 11 octobre 76.

9. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Dans le quartier des Eaux-Vives à Genève.

10. Statut ?

R : Célibataire, sans enfant.

11. Ta profession ? Et celle de tes parents ?

R : Electricien / papa : banquier, maman : serveuse et mère au foyer.

10. Quel est votre revenu brut par mois?

R : 6800.-

Analyse méthodologique

L'entretien a été assez facile puisque le coureur développer bien les thèmes par lui-même. Cela peut être dû au fait qu'il me connaît déjà bien et donc que c'est plus facile de parler de cela. Il sait que je cours aussi pas mal.

5.1 Grille d'analyse : «l'ancien coureur sur route»

Il a commencé la course à pied à 10 ans dans un club d'athlétisme et n'a jamais arrêté d'en faire. A 26 ans, il court les compétitions avec les Gobe Bitume avant de se lancer dans le demi Ironman, l'Ironman et enfin Sierre-Zinal. Il vise ensuite l'UTMB et choisissait ses courses afin d'avoir les points qualificatifs. Après 2 ans de trail, plus de 8 compétitions par an avec des distances égalant ou surpassant 100 km, il décide cette année de faire une pause pour pratiquer en mode plaisir des distances plus petites. Il dit avoir fait le tour de ce qu'il souhaitait faire. Il ne recourt pas au coaching mais, il est évident qu'il connaît le sujet et le matériel car il aime s'informer par lui-même. Ceci est du tout comme les soins lors de blessures au fait qu'il fait de la course depuis plus de 10 ans et qu'il a appris à se connaître.

Cependant, même si il a fait de longues distances, il reste réfléchi puisque son alimentation n'est pas calquée sur sa pratique car il ne joue pas la gagne comme il le dit. Il s'entraîne également au feeling, entre 5 et 7 fois par semaine, et est fier d'avoir pu toujours s'arrêter avant d'être blessé. Il reconnaît qu'il en a parfois fait trop. Il a une pratique plutôt saine mais réfléchie et dit maintenant accorder plus d'importance à la famille. Il a une bonne connaissance du milieu, un avis tranché sur les médecins qu'il a rencontrés, un matériel relativement large et a abordé de manière autonome le dopage en référence aux antidouleurs ou aux médicaments.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Homme, célibataire
	Age	11.10.76 (37)
	Profession	Electricien
	Salaire	6'800 francs /mois
	Domicile	Genève, quartier des Eaux-Vives
	Habitudes alimentaires	Mange ce qu'il veut quand il veut en faisant un minimum attention => eau et légumes/fruits tous les jours. Profiter de manger avant les longues courses avec 55h ça change rien un plat de pâte ou autre, profiter de manger tant que c'est possible. <i>« (...) non mais c'est parce que ça ne va rien changer pour moi, je sais que je ne vais pas jouer la gagne » (p.5).</i>
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	A toujours bougé, ski à 3 ans, puis foot, à 10 ans course de l'Escalade, puis Athlétisme de 10-14 ans et tennis de table tout en courant pour le plaisir, puis 2 ans de fitness et à 26 ans retour au stade Genève => semi-marathon, semi-Iron man, Iron man puis trail. A toujours couru depuis 10 ans à côté des autres sports.
	Profession parents	Banquier et serveuse/mère au foyer

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Trail et s'il faut aller faire une heure par ci par là avec plaisir (mettre la pâtée à qqn au badminton, ski, uni hockey).
	Initiateur	Défi du semi Ironman lancé par un ami, puis Ironman => Sierre-Zinal et après trail=> en mi 2010 mais insiste pour dire que la pratique sérieuse avec entraînement a commencée en début 2011.
	Objectifs	Rien, année off en 2013 après de gros objectifs. <i>« ... j'ai toujours dit que je privilégierai le côté famille, donc là... ce n'est pas que je suis arrivé au bout de la boucle, mais j'ai fait pratiquement tout ce que l'on pouvait faire et puis j'ai juste envie maintenant de prendre du plaisir et puis faire des objectifs à court terme. (...) Je laisse une année de repos à mon corps... et à ma tête aussi, cela fait du bien parce que, de se dire tu n'es pas obligé d'aller s'entraîner, ça change beaucoup la donne » (p.2).</i> <i>« Je crois que c'est plus sage, avant d'en arriver à être blessé » (p.2).</i>
Mesure contingente	Ancienneté	2 ans (35 ans).
	Fréquence	5-7 fois
	Durée	12-13 heures /semaine, min 1 heure petites sorties et 3h sorties en montagnes

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Sociabilité	Lieu de pratique	<p>Evite la ville, le bitume et les trottoirs car à 15 à l'heure pas possible (long du Rhône, bois de Jussy, stade du bout du monde, tour du lac, la Rade, Evaux).</p> <p>Montagne (Salève (a fait le tour en 3 heure), Reculet, Saint-Cergue, Ouches et Chamonix si 4-7 h d'entraînement) Tapis au fitness du boulot en hiver/froid/glace/neige ou pour économiser du temps.</p>
	Avec qui	<p>Stade Genève => groupe d'entraînement. Club Athlisme Viseu => dont 1 habite près de chez lui. Trail => Avec 1-2 potes en montagne</p> <p>Parfois seul mais jamais fixe, dépend des jours fixes des clubs. => motivation pour les sorties hard, essaie de ne jamais être seul, tu peux discuter ça passe plus vite. Se retrouve en début ou fin d'entraînement s'il est spécifique à chacun.</p>
	Planification des sorties	<p>Régulières mais au feeling, ne pas se sentir obligé d'aller. s'entraîner car pas gros objectifs. Relâche après un objectif. Weekend (soir en été) : montagne Pas de planification stricte= à l'écoute de son corps.</p>
	déplacement	Voiture ou covoiturage pour aller en montagne car dans des endroits différents
Perception de sa pratique	Mots	<p>Je suis un coureur je ne fais pas de différence.</p> <p>Importance des points pour l'UTMB. Change beaucoup => se dire que pas obligé d'aller s'entraîner.</p> <p>=> a fait le tour de la course sur route = défi de faire l'UTMB « (...) les courses sur route c'est vrai que le problème c'est que très rapidement c'est des parcours qui sont tout le temps chaque année les mêmes, tu as des temps de référence, tu es toujours en train de vouloir de comparer, machin... (...)... puis même quand tu as fait 10 fois la Transonésienne, le machin... tu n'as plus tellement de motivation à t'entraîner comme un con pour cela je ne trouve pas très bien. En trail il y a quand même une dimension un peu différente je trouve... déjà les efforts sont plus longs mais c'est différent, tu n'es pas sans arrêt au taquet... c'est ça qui est bien, tu n'es pas tout le temps en souffrance, puis tu as le paysage, tu peux parler pendant la compétition ça c'est aussi quelque chose que sur une course petite, pratiquement pas c'est rare que tu t'amuses à parler (...) » (p.4).</p>
	freins	Avec l'âge le mauvais temps sauf si séance en montagne prévue.
	Caractéristiques coureur type	Kilian Jornet = source de motivation, je suis mince comme lui, pour la gagne il faut avoir l'esprit montagne, bonne génétique et VMA et commencer jeune.

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	<p>Entraînement = 1 gel si long en montagne. Plutôt un sandwich sur les longues distances Sponser (Migros) = goût bon et supporte bien.</p> <p>« Si... j'en ai quand même qui tournent avec moi, parce qu'on sait que ça apporte quand même un peu plus, je ne vais pas prendre des Balisto, ça c'est clair, mais j'ai quand même des barres, oui un peu spécifique...dès fois je les ai avec moi et je ne les mange pas en fait ; (...). Mais je pars avec du matériel sur moi, pour que tu as coup si ça se passe mal, que je ne suis pas bien (...) » (p.6).</p>
	CONSOMMATION : COACHING	
Coach sportif, alimentaire, mental	Non	<p>« Non, non,... j'ai assez lu de truc... je m'intéresse moi-même au fait » (p.5).</p> <p>« J'en ai pas besoin (en riant)... ça fait 10 ans que je suis dans la course à pied, je sais à peu près ce que j'ai à faire... je ne suis pas sûr qu'un coach va m'apporter grand grand-chose, ah surement que ça peut toujours apporter un petit quelque chose mais payer un gars x milles francs pour quoi ? »</p> <p>Lit beaucoup, s'intéresse, discute, échange, partage. A toujours réussi à se dire stop là tu vas dans la mauvaise direction.</p>
	CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES	
Courses en Suisse / France voisine	Lesquels	8 trails + oublis => 697kilomètres en compétition (p.7) Va aux petits de la région (Salève, Môle).
	Avec qui	2 ou 3 à partir sur l'évènement mais pas grave si seul aux events de préparation.
	Choix	En début d'année pour les gros objectifs
	Avant et après course	<p>Avant : dossard, manger et dormir. Après : mange un truc tous ensemble.</p> <p>Village de course : pas son kiffe => « Non mais c'est brabant, il y a 15 milles représentants, du matériel que tu as déjà vu 15 fois... pff, les gens : ah ouai ah c'est comment, ah oui ça va aller, ah ouai je suis blessé... ah ben on verra bien !... la seule chose que j'essaie de m'informer c'est le parcours si je ne le connais pas, je vais essayer d'aller me renseigner sur comment, quoi, que c'est... mais si je connais le parcours je trouve plus barbant quoi ».</p>

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES (suite)		
Courses à L'étranger	Lesquels
	Avec qui	Se greffe au groupe ou choisi.
	Avant et après /tourisme	Honk Kong et Réunion oui 1 semaine en plus, vient se greffer ensuite => occasion de choisir des belles destinations : « <i>Mais après ce n'est pas sûr qu'à chaque fois que je vais me prendre un voyage je vais me taper une course là-bas, mais si je peux c'est cool</i> » (p.8)
Vacances sportives	Lesquels	S'entraîne toujours en vacances Camp d'entraînement en Toscane avec le Stade Genève, avait fait à St-Moritz, reconnaissance de l'UTMB de 3 jours
Autres évènements sportifs		Tournoi de uni hockey entre club d'athlétisme

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	Magasin spécialisé et commande manchon BV sport compressif sur internet.
	Pourquoi	Rabais et a tout le matériel.
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	« (...) <i>en fait la marque ce n'est pas tellement quelque chose que je regarde spécifiquement, j'avais un contrat Salomon, ben forcément ça me revenait moins cher, j'ai profité, mais je regarde surtout d'être bien dedans</i> » (p.8) Description précise du matériel => veste très légère, moins légère, etc. Comfort et « <i>Pour le choix, je pense que par rapport au novice, même si on me dit que c'est bien, je vais d'abord tester et après on verra</i> » (p.9).
	Combien x/an	4-5 paires chaussures par année. A fait son stock et achète de temps en temps une nouveauté.
	Utilisation multiple	Oui pour le uni, et porte aussi pour la vie de tous les jours en prévention => amorti voir p. 10
	Meilleure marque	Non c'est personnel
	Citation de plusieurs marques	Je les sors toutes... 13 citées. Asics, Nike, Reebok, Mizuno, Innove, Sportiva... Brooks, Saucony, New Balance... Salomon ... E : C'est les Hooka ! R : Merci, putain j'arrivais plus à les retrouver... Adidas, Puma.
	Budget	Non.

CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
revues	lesquels	Esprit trail (abo), Science et vie
	Abonnement ou achat occasionnel	Bon articles et pour se divertir mais « (...) <i>ce n'est pas parce qu'ils me disent que la chaussure elle est super méga bien que je vais me ruer dessus</i> » (p.9)
Conférence ou animation		<p>Pas le temps et ça le gave, se débrouille seul si a besoin d'un renseignement => basique et rébarbatif.</p> <p><i>« Je sais très bien que si j'ai envie d'avoir l'alimentation parfaite du sportif, je sais très bien ce que j'ai à faire... c'est juste que ça m'embête (rires)... ça m'intéresse pas, je ne suis pas sportif d'élite et puis je ne gagne pas ma vie avec ça, je n'ai pas envie de louper mes années, pour quel résultat finalement »</i> (p.9).</p>

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale et Paramédicale	Réaction face aux blessures	« <i>J'appelle mon physio... tout ce que je sais faire moi-même je le fais moi, après quand j'ai juste un doute sur le diagnostic ou est-ce-que je fais juste ou pas, j'appelle mon physio (...) de toute manière 2 fois sur 10 c'est pas bien compliqué : glace, repos (souriant)... non mais c'est ça... du moment que tu as mal tu ne vas pas courir, si tu as mal en marchant, c'est évident que tu ne vas pas aller courir, voilà</i> » (p.11).
	Qui ? combien ?	<p>Un physio si rien 4-5x, massages gratuits avec Stade Genève. Son physio gère les jeunes sportifs suisses et connaît beaucoup demande à son physio si a une question.</p> <p>Important que le médecin fasse du sport, de la course.</p> <p><i>« D'ailleurs, c'est le problème parce que la plupart des physio ils sont à la rue... à la rue, ils ont des compétences, ils ne se remettent pas en question plus loin et même les médecins, ils font énormément d'erreurs avec leur anti-inflammatoire tout ça »</i> (p.11).</p>

6 Ariane

N° : 6
Date : 5 mars 2013, 17h00-17h40
Lieu : Running Planet Genève
Sexe, âge : femme, 39 ans

L'entretien s'est déroulé au sous-sol du magasin Running Planet. Il s'agit d'une grande pièce sobre en bas de l'escalier menant au magasin. Il y a un grand canapé, deux pouffes et une petite table basse. Cette pièce se trouve également dans le passage pour aller aux stocks ou aux sanitaires. Il n'y a eu aucune interruption durant l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : Alors j'ai commencé quand j'avais une dizaine d'année, j'ai fait de la gym artistique, donc dans une école de quartier, ici aux Eaux-Vives, ensuite ce n'était pas vraiment mon truc, le club où j'étais à créer un club de danse, donc moi je me suis dirigée vers la danse où là j'ai dansé pendant une vingtaine d'année et après j'ai donné des cours de danse à des enfants. Après j'ai arrêté, j'ai fait du hand' aussi pendant une dizaine d'année dans une équipe ici à Genève. Après j'ai fait du fitness, mais ce n'était pas non plus top, enfin voilà. Dernièrement je me suis inscrite à des cours de biking, d'aquabiking pardon... et je continue à faire de la danse toujours, par contre de la Salsa maintenant et puis la course à pied ... au bureau en fait j'ai tous mes collègues qui sont des assidus de la course à pied et à force d'entendre, je me suis dit bon ben pourquoi pas ; et puis du coup un jour c'était en 2011, ouai ça ne fait pas longtemps en 2011, j'avais pas trop la pêche, j'avais besoin de me défouler du coup ben j'ai pris des baskets, je suis allée courir une vingtaine de minutes, puis après ben ça m'a plus et toujours en demandant des conseils aux collègues ben j'ai pris du plaisir et puis... après maintenant c'est... c'est nécessaire.

E : Et les premières sorties, c'est vos collègues qui vous ont encouragée et accompagnée ?

R : Non, toute seule... je n'aime pas trop courir en groupe en fait, parce que je ne cours pas vite hein, donc ça me stresse vite, j'ai peur de déranger les autres... donc je cours toute seule généralement oui.

E : Vous avez donc fait du sport toute votre vie sans interruption ?

R : Oui.... Besoin de bouger en tout cas... oui ça c'est clair.

E : Quels sont vos objectifs actuels ?

R : Alors cette année mon objectif c'est... alors de perdre du poids parce que là pendant 2 mois je n'ai rien fait, l'hiver... m'a refroidit on va dire (en riant), du coup ça serait perdre du poids et j'aimerais bien faire un semi cette année. L'année passée je me suis mis la course du Duc, je l'ai faite, et puis maintenant j'aimerais bien faire un semi, essayer.

E : Et pour les prochaines années ?

R : Non, ça serait plus... m'améliorer en fait, vu que je commence, j'aimerais bien à chaque fois améliorer, mais je ne vise pas un marathon, pas plus que ça, un semi ça serait déjà bien. Peut-être qu'après, je ne sais pas, mais pour l'instant au semi.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : 2013...hé hé cet hiver franchement ça m'a beaucoup perturbée (en riant). Mais sinon mes sorties que je compte faire maintenant c'est... normalement je sors 3 à 4 fois par semaine, je fais généralement 50 minutes à les plus... je ne fais pas moins de 50 minutes et le plus que je cours c'est généralement 1 heure 10, 1 heure 15 à peu près.

E : Vous faites donc une pause en hiver et pratiquez plus en été ?

R : Oui, en hiver oui, alors là en l'occurrence je l'ai fait, vu que c'était la première fois... enfin non j'ai commencé fin 2011... du coup après j'ai fait la pause, en 2012 j'ai recommencé puis là j'ai fait toute l'année bien et puis là j'ai fait 2 mois de pause et là je m'y remets, j'ai été faire un test effort mais ça peut-être qu'on en reparle après... (moi : oui).

E : Et vous courez principalement en ville ?

R : Non, j'habite à Carouge donc je cours vers Veyrier, mais sur route oui, plutôt sur route.

E : Ça vous arrive de vous déplacer pour aller courir ?

R : Non, je pars en courant.

E : Et vous courez à midi au travail ?

R : Oui, ça m'arrive, oui, si le soir je sais que je ne peux pas, là je cours un peu moins oui je cours 50 minutes, c'est là où je cours le moins de temps en fait... parce qu'on peut se doucher, on a de quoi faire, et puis là-bas c'est à Chêne-Bourg donc on est... Belle-Idée, il y a des jolis coins aussi... mais toute seule... ouai, ça m'arrive de courir avec un ou deux collègues mais c'est rare, je n'aime pas trop cela.

E : C'est parce que vous pensez ne pas courir assez vite, c'est ça ?

R : Oui (en souriant).

E : Et comment planifiez-vous ces sorties ?

R : C'est plutôt au ressenti, on va dire, demain j'y vais-je sais qu'il va faire beau, demain j'y vais. Je me mets un planning de 3 fois ou 4 fois par semaine et puis je sais que si je n'y vais pas le soir je vais essayer d'y aller à midi... enfin c'est planifié, mais ça ne l'est pas, ça m'est déjà arrivé de prendre mes affaires à midi puis de ne pas y aller, parce que finalement ... ouai ça me saoul.

E : Donc si vous louper une séance, pour vous ce n'est pas grave ?

R : Oui ce n'est pas grave.

E : Faites-vous d'autres sports à côté ?

R : De la Zumba... truc à la mode mais oui... une fois par semaine et puis de la Salsa, oui de la danse.

E : Vous êtes abonné à un fitness ?

R : Non, plus maintenant, je vais dans une structure qui fait que la Zumba.

E : Ça ne vous arrive donc pas de courir sur un tapis ?

R : Non, la seule fois où j'ai couru sur un tapis c'est pour le test effort et c'est... c'est curieux.

E : Faites-vous recours à un coach pour la course ou l'alimentation par exemple ?

R : Non, alors le test effort je ne sais pas si c'est considéré comme un coaching.

E : Oui et donc pourquoi ce test effort ?

R : Parce que les courses que j'ai faites l'année passée, je les ai faites et à chaque fois j'arrive et je souffre, enfin je sens que je ne suis pas, je suis contente mais je souffre ; on m'a toujours dit que

c'était bien de faire un test effort et j'ai un ami qui m'a conseillé une personne qui est vers l'hôpital et puis du coup c'était intéressant de faire un point sur ma façon de courir. Et puis du coup, il m'a un peu expliqué les choses et fait un programme, puis ... super intéressant, ouai, ça m'a appris plein de trucs que je ne connaissais pas.

E : Et c'est quelqu'un que vous allez revoir dans le futur ?

R : Je pense que j'en ferais un, je ne sais pas si c'est toutes les années qu'il faut en faire un ou tous les deux ans, mais je peux prendre l'habitude d'en faire un pour voir les progrès.

E : Et vous envisageriez éventuellement un coaching suivi ?

R : Alors cela je n'y ai jamais pensé, mais je pense oui cela peut être intéressant. Pourquoi pas, j'avais été faire une séance sur la nutrition à New Concept, il y avait une diététicienne et c'est vrai que c'était très intéressant. Après je ne sais pas comment les coachings se passent, si c'est une fois par semaine, une fois par mois.

E : Et durant vos entraînements ou compétitions prenez-vous des aliments ou boissons spécifiques, type gels ou barres céréales.

R : Alors ça j'ai pris pour la course du Duc, des gels... on m'a conseillé de le faire donc euh j'en ai pris 2.

E : Vous vous souvenez de la marque ?

R : Energie, je crois ... c'est possible cela, en alu, ils sont plats. Ben parce que au début j'avais testé parce qu'on m'a dit qu'il fallait tester pour voir si cela ne faisait pas des acidités, puis j'en avais pris un où il faut casser et puis ... je n'arrivais pas, du coup c'était plus simple ces paquets... Je les avais achetés à SportXX.

E : Donc si j'ai bien compris vous les avez pris sur conseil d'amis, ce n'est pas de votre propre initiative ?

R : Oui c'est ça.

E : Avez-vous essayé d'autres choses ?

R : Des gels... puis heu... j'ai fait le tour du canton, je prenais une barre, quelques heures... 3 heures avant je crois d'aller faire les courses, toujours suite aux conseils des collègues qui les faisaient donc c'étaient des barres aussi... ça c'était des Isostar, quelque chose comme cela ouai.

E : Et donc vous prenez cela uniquement pendant les courses ?

R : Oui, sauf si je veux tester les gels pour voir l'effet, mais sinon, non je ne prends pas.

E : Est-ce que votre alimentation quotidienne est calquée sur la course à pied ?

R : Non... il faudrait... si je veux perdre du poids, mais non.

E : Faites-vous attention à votre alimentation ?

R : L'année passée oui, quand j'étais assidue à la course à pied, oui... mais je pense que c'était lié, mais maintenant là les 2 mois que j'ai arrêtés de courir, je sens que j'ai pris du poids et c'est une autre motivation de plus aller courir, d'où le test d'effort aussi en fait.

E : Donc si je comprends bien, quand vous pratiquez plus de course à pied, cela va influencer votre manière de manger ?

R : Oui, oui mais je ne pense pas que je fais attention à ce que je mange pour la course à pied, en fait. Je pense que c'est la course à pied qui me fait moins manger... c'est aussi les conseils, j'écoute beaucoup les conseils des collègues qui me disent de manger des féculents parce que justement il faut bien manger ce genre de chose quoi. Et puis quand je suis dedans, ben je suis dedans et puis voilà j'écoute ce que l'on me dit, on va manger ensemble, on prend des féculents, laitages enfin tout le truc, maintenant je ne cours pas donc je fais moins attention.

E : Et pour le groupe X, vous faites les courses ensemble ?

R : Oui, je suis la petite dernière je pense au classement.

E : Ça je ne regarde pas du tout (rires).

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : Ben je pense déjà, c'est celui qui a du plaisir à courir, je pense que les gens qui courent ils ont du plaisir j'imagine... ouai ... qui... faut quand même faire des bons temps, je pense qu'il est satisfait de ses courses, en fait, et de courir en ayant... de faire des courses, ça me paraît important pour se situer déjà et se faire de challenges et puis d'être content à chaque fois et d'arriver sans trop de souffrance ... après physiquement aussi ?

E : Tout ce que vous pouvez me décrire !

R : Physiquement, qu'il soit ... sec et qu'il ait une belle foulée, ouai, c'est beau de voir une personne courir une belle course.

E : C'est comme cela que vous aimeriez courir ?

R : Oui (rires), tiens, oui... vraiment le plaisir, je pense c'est surtout ça et le bien que ça fait. Toujours avoir ce plaisir-là.

E : Et si vous aviez un mot pour décrire votre pratique, un mot ou une sensation ?

R : On ne peut pas dire actuelle, parce que là... novice, mais je ne sais pas si c'est adéquat... le bien-être c'est cela que ça me procure, ça me, ouh, libère de mes soucis, c'est pour cela que j'ai commencé aussi.

E : Est-ce-qu'il y a des choses qui vous empêchent d'aller courir ?

R : ... non... sauf si j'ai la flemme, ce genre de chose. Mais ou s'il fait froid je ne suis pas très courageuse ; si c'est de nuit, je vais tendance à aller au stade par exemple, je ne vais pas aller courir sur la route, la nuit oui et le froid.

E : Vous faites souvent des séances en stade ?

R : J'en ai fait quelques-unes pour la préparation à la course de l'Escalade, parce que justement j'allais le soir et du coup ben j'allais au stade du bout du monde, et c'est vrai que j'ai vu qu'il y avait plein de monde au fait, des groupes qui couraient ensemble, et sinon c'est rare.

E : Pour la préparation, vous deviez faire différents types d'entraînement ?

R : Oui, il m'a conseillé de marcher, beaucoup, avec un certain nombre de pulse pour aller puiser dans les graisses et puis après il m'a donné 1 ou 2 séances hebdomadaires, une si je veux faire la préparation du semi et une si je ne veux pas faire le semi en fait. Il m'a surtout ciblé la marche...

E : Oui, j'ai également pu lire que c'est plus efficace.

R : Apparemment je courrais dans le rouge donc c'est pour ça aussi qu'à un moment je ne peux plus quoi. On va reprendre depuis le départ.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

R : Alors j'ai fait l'Escalade en 2011, c'était la première, sinon j'ai fait les tours du canton, les 4, j'ai fait la Genevoise, ça c'est 5 kilomètres, j'ai fait le 10 km de Jussy, le 10 km de Lausanne et puis la course du Duc. Il y avait pratiquement que des 10 km, enfin le tour du canton c'est entre 7 et 9 km et puis ben la grande, le tour du Duc.

E : Vous y allez seule ou avec le groupe ?

R : Là j'ai des amis qui y allait de Rolex aussi, seulement après une fois que l'on est sur place là-bas, eux ils ont quand même un niveau large mais j'allais avec eux ça ouai, ça ouai. Lausanne je suis allée avec eux, à Jussy aussi, le tour du canton aussi.

E : Et c'est en fonction de ce que fait le groupe que vous choisissez les courses ?

R : Eux ils font, puis c'est vrai qu'ils me motivent beaucoup à le faire et ils étaient derrière à me motiver et c'est vrai que je ne les aurais peut-être pas faites ; le tour du canton, je ne les aurais peut-être pas faites s'ils ne m'avaient pas motivée à le faire. C'est les premières grandes courses entre guillemets après la Genevoise et puis j'ai adorée.

E : Pourquoi faire des courses ?

R : Ben déjà c'est la première année donc pour me situer et puis c'est pour mon challenge à moi, me dire que je vais la finir, que je ne veux pas marcher, que je ne veux pas finir dans les dernières, c'est pour moi que je le fais, pour le challenge de finir une course et j'essaie de me mettre des temps en tête et puis d'aller au-dessous.

E : Lausanne c'est la course la plus éloignée de Genève que vous avez faite ? est-ce-que cette année vous prévoyez d'en faire d'autres hors Genève ?

R : Toujours pareil, on m'a conseillé le Grand Prix de Berne et puis Morat-Fribourg, c'est les 80 ans cette année donc on m'a conseillé. Donc je ne suis pas contre me déplacer, pas du tout.

E : Vous allez en voiture ?

R : Oui, ben là justement on était avec des collègues de Rolex, on essaie d'aller ensemble et de revenir ensemble. Ils m'attendent après je sais où les trouver, ils me donnent un point de rencontre et voilà.

E : Est sur la course pouvez-vous me décrire ce que vous faites avant et après la course ?

R : Alors avant la course, ben là par exemple Lausanne, on est arrivé... généralement on arrive souvent assez tôt, en avance donc on va boire un café, boire quelque chose au chaud, après on s'échauffe un petit peu, puis après il y a la course, après... des étirements je n'en fais pas, je sais que je devrais mais je n'en fais pas (baisse le ton de la voix) et puis généralement on va boire un verre, une bonne bière généralement (rires). On se rencontre à chaque fois après les courses, on se voit tous pour discuter, parler des temps. Je pense qu'on a tous envie de savoir le temps qu'a fait l'autre, les sensations, se féliciter et ça ne m'est jamais arrivé de finir une course et de partir toute seule comme cela.

E : Est-ce-que vous allez manger ?

R : Non, pas forcément, en tout cas boire un verre, ça oui.

E : Et visitez-vous le village des coureurs sur les manifestations ?

R : Non, je n'ai pas pris la peine de regarder... si à l'Escalade, les stands parce que j'étais avec un ami qui cherchait des chaussettes mais moi toute seule non, je n'ai pas eu cette curiosité là, mais maintenant si je cherche quelque chose de spécifique, je l'aurais, oui.

E : Est-ce-que vous avez déjà fait des voyages sportifs comme partir une semaine s'entraîner dans un autre pays ?

R : Non.

E : Envisageable dans le futur et qu'est-ce-que cela pourrait vous apporter ?

R : Pourquoi pas, cela peut-être... découvrir des endroits différents ou courir, ça je l'ai déjà fait en partant à l'étranger je prends mes baskets et puis je cours, c'est ça que j'aime, de courir dans une ville que l'on ne connaît pas.

E : Et si vous alliez faire une course dans un autre pays/ville, prendriez-vous du temps pour visiter ?

R : Ah oui, oui, ça si je peux faire oui.

E : Avez-vous participé à d'autres manifestations sportives en 2012 ?

R : Non... j'ai fait un marathon de Salsa une fois que j'ai gagné, c'était plus on dansait plus on rapportait de l'argent pour une association et puis du coup ben on a dansé... 14 heures je crois, sans arrêt. C'est sympa.

E : C'était en quelle année ?

R : Ca devait être en 2005 ou 2006 quelque chose comme cela, mais après ils ont arrêté, ils ont en fait 3 et je les ai faits les 3. C'est chouette d'avoir un but comme cela... Sinon j'ai fait des sorties de marches nordiques, avant que je cours, c'était avec Rolex aussi.

E : Maintenant j'aimerais revenir sur le groupe de coureurs de Rolex est-ce que vous pourriez m'en parler plus en détail ?

R : On est... la course à pied on est avec les marcheurs, mais je crois qu'on est passé 80 ou une centaine de personnes, ça marche très très bien. Il y a des très bons, des moins bons, enfin c'est ouvert à tout le monde. Il y a des entraînements qui se font pendant l'année, des propositions d'entraînements où l'on peut aller courir avec eux, on peut aller courir tous ensemble. Il y a un weekend aussi qui avait été fait pour justement une course qui était en Alsace, je crois, il y a eu pas mal de participants, donc c'est très sympa oui.

E : Donc ça créer une cohésion, il y a des petits évènements toute l'année où vous vous rencontrez et pouvez parler ensemble ?

R : Oui exactement. Il y a eu l'initiation à la course à pied, initiation à la marche, il y a les sorties de marche qui sont organisées aussi, il y a les sorties de course à pied, pour la course de l'Escalade ils organisaient des entraînements aussi, entre 12 et 14 généralement, je crois que ça marche bien et c'est vraiment une chouette ambiance, franchement c'est très sympa.

E : C'est aussi là que vous prenez conseil ?

R : Oui, alors moi j'ai des collègues proches qui courent, c'est plus avec eux que dans ce genre de réunion, c'est des amis en fait et eux ils font partis du groupe.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Alors j'ai des chaussures Asics, c'est la deuxième paire que j'ai prise ici. Généralement c'est Asics en fait, même les polos, je ne sais pas ce que c'est comme matériaux, mais des légers... des manches longues je dois en avoir 3, sinon j'ai essentiellement des manches courtes, là j'en ai un peu plus, dès fois on en a aux courses aussi, on peut en acheter sur place donc ça c'est chouette. Après j'ai des pantalons, stretch, super sexy là (rires)... des longs j'en ai pas beaucoup parce que j'ai vite chaud, j'en ai 2 puis sinon j'ai des cours et des chaussettes sportives, enfin rembourrées, je ne sais pas comment est-ce que l'on appelle cela, et j'ai une montre Garmin.

E : Que vous utilisez pour les entraînements ? Et pourquoi ?

R : Entraînements et courses. Après je vais regarder, voir combien j'ai fait, la progression, c'est super intéressant. A la base c'était de la curiosité de voir les pulses et puis les distances et la vitesse, puis maintenant c'est vrai que c'est chouette de comparer, je compare les premières courses aux dernières courses, il y a le nombre de kilomètre total, donc c'est motivant. J'ai couru 900 km, je suis allée en Espagne, c'est cool, ça ça... il y a des chiffres c'est chouette. Et puis sinon je cours aussi avec la musique parce que c'est important... enfin si je n'ai pas de musique, je suis moi entraînée... puis je crois que c'est tout... Asics généralement c'est ça.

E : Cela représente combien d'achat par année ?

R : J'en ai acheté un paquet l'année passée, j'étais motivée donc euh... j'en achète peut-être 5 ou 6, ben j'essaie aussi de voir quand il y a les soldes, que ce soit intéressant avec les soldes ; et puis cette année ce n'est pas vrai, je me suis achetée un coupe-vent.

E : Et Les chaussures ?

R : 1 fois par année c'est ce que l'on m'avait conseillé, ou 1500 km ou enfin 1000 km je crois. Et puis là je les ai changées car je sentais que je commençais à avoir mal au genou.

E : Vous avez un budget spécifique ?

R : Non, je ne regarde pas, non.

E : Où achetez-vous en général ?

R : Dans les magasins généralement je vais, pour ce qui est t-shirts et pantalons par exemple à la Migros, sinon les chaussures je suis allée à New Concept ou ici, les chaussures je veux vraiment que ce soit un magasin spécialisé, je veux être conseillée et je ne veux pas prendre n'importe quoi ; les t-shirts ben ça me paraît moins important.

E : Le textile vous le choisissez comment ?

R : C'est complètement au design, à la couleur, à la forme.

E : Vous utilisez ces tenues pour d'autres sports ?

R : Non, que pour la course à pied... parce que pour la Zumba je n'ai pas de leggings et puis non je ne sais pas pourquoi, je mets un autre t-shirt pour la Zumba. Mais il n'y a pas de raisons particulières.

E : Lisez-vous des revues ?

R : Mes fameux collègues m'ont en prêtées et je ne les ai pas encore lues, mais ils m'ont en prêtées ils m'ont dit que c'était intéressant de lire et il faut que je le fasse... mais non je ne m'y suis pas encore intéressée plus que cela.

E : Et à priori c'est des choses qui pourraient vous intéresser ?

R : Oui, oui s'il y a des conseils, des personnes qui parlent de leur expérience, des conseils nutrition aussi, oui.

E : Vous m'avez parlé d'une conférence sur l'alimentation à New Concept, est-ce-que vous allez régulièrement à ce genre de manifestation ?

R : Là en l'occurrence ça m'intéressait, avant il y en avait que j'ai... en fait au début je m'y étais inscrite et il n'y avait plus de place. Oui, si je vois que c'est un sujet qui m'intéresse, je vais y aller, la en l'occurrence c'était intéressant, oui ça m'intéresse de faire des séances informatives.

E : Et après vous mettez en pratique ces conseils ?

R : Ben en l'occurrence là ils ont parlé des féculents que c'était une erreur de ne pas en manger, qu'au contraire il fallait bien manger des féculents, la diététicienne parlait des gels, éviter les sucres de raisin, que cela ne sert à rien. Alors il y a des choses comme cela que j'ai gardé en tête et puis c'est toujours intéressant. Et puis là le monsieur, il avait parlé aussi de la marche, il y dit qu'il y avait une personne qui était à un bon niveau et qui ne progressait plus et il l'avait fait marcher et du coup grâce à cela elle avait progressée donc c'est des choses que je garde en mémoire pour mettre en pratique.

E : Maintenant je vais juste vous demander toutes les marques de course à pied qui vous viennent à l'esprit ?

R : Garmin, Polar, Asics, Adidas, Nike,... voilà... Isostar, oui.

E : Et il y en a une pour vous qui est la meilleure ?

R : Ben c'est vrai que moi Asics, je suis contente avec les deux paires de chaussures que j'ai eu. C'est vrai que c'est peut-être vers cela où je vais aller d'abord... après je pense que j'ai Asics en tête mais pour les textiles je n'ai pas plus de raison que cela non.

E : Les chaussures Asics on vous les a conseillées ou vous les avez choisi vous-même ?

R : Non, on m'avait conseillé, la première fois on m'avait conseillée, puis après ici j'étais satisfaite.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Non ... alors j'ai fait le test effort oui, ce n'est pas chez un médecin c'est chez un personnel ... euh ... trainer. Non je n'ai pas été voir de médecin, je n'ai pas eu de souci Dieu merci donc non.

E : Et si vous vous blessez, votre première réaction c'est d'aller chez le médecin ?

R : Ben, je vais aller chez le médecin.

E : Directement ?

R : Alors non, c'est juste je vais d'abord attendre quelques jours, peut-être stopper, attendre quelques jours et après si je vois que ça perdure j'irais chez le médecin.

E : Et chez quel médecin ?

R : Alors là j'irais chez ma généraliste et puis je pense qu'elle me dirigera vers un médecin du sport.

E : Est-ce que pour vous c'est important que le médecin fasse du sport ?

R : Oui, ben en tout le cas médecin du sport, connaître le style de blessure que ça peut être, le mouvement et tout cela.

E : Et s'il y avait un médecin du sport spécialisé uniquement dans la course à pied sur Genève, est-ce que vous iriez le consulter ?

R : Sans doute oui, je pense qu'il comprendra tout de suite le problème, ou les conseils si on doit en avoir.

E : Faites-vous des massages ?

R : Non, ça je n'ai jamais fait.

E : Ostéopathes, physio ?

R : Alors ça j'ai fait ... des chiros, mais parce que j'avais mal au dos, pas spécialement suite à du sport, non.

E : J'arrive au bout des questions que je voulais aborder avec vous. Est-ce que de votre côté il y a un sujet dont nous n'avons pas parlé et que vous aimeriez aborder ?

R : ... dire vraiment que ... moi je suis surprise du bien-être que ça procure en fait, la course à pied. Quand on m'en parlait je ne comprenais pas, courir, pour quoi faire ? Enfin ça me paraît idiot, quand on court en jouant oui il y a un intérêt quelconque et puis finalement je me rends compte qu'on se prend vite à truc quoi. Et maintenant j'essaie d'en parler autour de moi... à des amis pour leurs dire : mais essaies au moins, mets tes baskets, vas courir 20 minutes tranquille, tu vas à ton rythme, tu ne stresses pas et puis tu verras au fur et à mesure tu vas avoir du plaisir. Oui je trouve vraiment que c'est une belle découverte. On voit des belles choses aussi en courant, c'est vraiment une belle découverte oui. Donc je remercie mes collègues (en riant).

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 15 janvier 1974.

8. Quelle est votre profession ? Et celle de vos parents ?

R : Architecte/ mère : ouvrière et père : maçon.

9. Votre statut social ?

R : Célibataire, sans enfant.

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Carouge.

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : 7000 francs.

Analyse méthodologique

-

6.1 Grille d'analyse: « la novice conseillée »

Depuis sa jeunesse, elle a toujours eu envie de bouger et a fait beaucoup de danse, qu'elle fait encore en parallèle de la course à pied. Elle court seule car elle ne veut pas embêter les autres puisque son rythme est lent. Elle se renseigne par l'intermédiaire de ses collègues qui l'ont initiée à la course à pied et va aussi aux courses avec eux. La course lui permet de se vider l'esprit et de prendre du plaisir mais derrière il y a également l'objectif de perdre du poids.

« Et maintenant j'essaie d'en parler autour de moi... à des amis pour leurs dire : mais essaies au moins, mets tes baskets, vas courir 20 minutes tranquille, tu vas à ton rythme, tu ne stresses pas et puis tu verras au fur et à mesure tu vas avoir du plaisir. Oui je trouve vraiment que c'est une belle découverte. On voit des belles choses aussi en courant, c'est vraiment une belle découverte oui. Donc je remercie mes collègues (en riant) »

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Femme, célibataire, sans enfant
	Age	15.01.74 (39)
	Profession	Architecte
	Salaire	7000.-/mois
	Domicile	Carouge
	Habitudes alimentaires	L'année passée faisait attention quand était assidue, mais après 2 mois de pause, a pris du poids. Pas d'attention, mais devrait pour perdre du poids. Fait moins attention quand elle ne court pas. <i>« Je pense que c'est la course à pied qui me fait moins manger... c'est aussi les conseils, j'écoute beaucoup les conseils des collègues qui me disent de manger des féculents (...) » (p.4)</i>
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Gym artistique à 10 ans puis danse pendant une 20aine d'années, a donné des cours de danse. A été 10 ans dans une équipe de handball. Fitness mais pas top. => toujours eu besoin de bouger.
	Profession parents	Maçon et ouvrière

PRATIQUE SPORIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Course à pied et Aquabiking, Salsa et Zumba mais 1x/sem.
	Initiateur	Sorties en marche Nordic avec son entreprise avant de courir (p.7). Au boulot à force d'entendre parler les collègues de course. Besoin de se défouler un jour => 20 mn de course et maintenant c'est devenu nécessaire
	Objectifs	=> Perdre du poids et faire un semi. Année passée objectif = course du Duc = réussi et donc maintenant faire un semi => s'améliorer mais ne pas forcément viser le marathon
Mesure contingente	Ancienneté	1 an (37 ans), fin 2011
	Fréquence	3-4 fois/semaine
	Durée	50-1h15 minutes

PRATIQUE SPORIVE ET CAP (suite)		
Sociabilité	Lieu de pratique (distance)	Veyrier, Chêne-Bourg, Bell-Idée Stade du bout du monde : pour préparer l'Escalade ou la nuit.
	Avec qui	Seule, car ne court pas vite et à peur de déranger les autres => stress. Dès fois avec 1-2 collègues mais rarement Demande des conseils aux collègues et est dans le groupe running de son entreprise => courses
	Planification des sorties	Pause de 2 mois cet hiver Salsa et Zumba 1x/sem. Le soir ou à midi au boulot=> selon le ressenti A fait un plan d'entraînement : » <i>Oui, il m'a conseillé de marcher, beaucoup, avec un certain nombre de pulse pour aller puiser dans les graisses et puis après il m'a donné 1 ou 2 séances hebdomadaires, une si je veux faire la préparation du semi et une si je ne veux pas faire le semi en fait. Il m'a surtout ciblé la marche...</i> » (p.5) « <i>Oui, alors moi j'ai des collègues proches qui courent, c'est plus avec eux que dans ce genre de réunion, c'est des amis en fait et eux ils font partis du groupe</i> » (p.7)
	déplacement	Part en courant de chez elle
Perception de sa pratique	Mots	Bien-être, novice, plaisir. « (...) <i>le bien-être c'est cela que ça me procure, ça me, ouh, libère de mes soucis, c'est pour cela que j'ai commencé aussi</i> » (p.4).
	freins	La nuit, le froid et la flemme
	Caractéristiques coureur type	Plaisir à courir, satisfait de ses courses, bons temps, arriver sans trop de souffrance, sec, belle foulée => faire des courses = pour se situer et se donner des challenge.

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	2 Gels : pour la course du Duc => car on lui a conseillé. « <i>Des gels... puis heu... j'ai fait le tour du canton, je prenais une barre, quelques heures... 3 heures avant je crois d'aller faire les courses, toujours suite aux conseils des collègues qui les faisaient donc c'étaient des barres aussi... ça c'était des Isostar, quelque chose comme cela ouai</i> » (p.3). Prend pour les courses ou pour les tester uniquement.
	Lieu achat	SportXX acheté elle-même avait Energix au début (Overstimes ?) donné par un ami mais n'a pas aimé la manière de l'ouvrir.

CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentaire, mental	Oui	<p>A fait un test effort => arrivait à finir ses courses mais en souffrant => était dans le rouge = commencer depuis le départ. Un ami lui a recommandé quelqu'un.</p> <p>« (...) c'était intéressant de faire un point sur ma façon de courir. Et puis du coup, il m'a un peu expliqué les choses et fait un programme, puis ... super intéressant, ouai, ça m'a appris plein de trucs que je ne connaissais pas » (p.3).</p> <p>Peut prendre l'habitude d'en faire un pour voir les progrès.</p> <p>« Pourquoi pas, j'avais été faire une séance sur la nutrition à New Concept, il y avait une diététicienne et c'est vrai que c'était très intéressant. Après je ne sais pas comment les coachings se passe, si c'est une fois par semaine, une fois par mois » (p.3).</p>

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine	Lesquels	<p>Escalade (2011)</p> <p>Tour du canton (4 étapes)</p> <p>Genevoise (5km)</p> <p>Jussy (10km)</p> <p>Lausanne (10km)</p> <p>Cours du Duc (17km)</p>
	Avec qui	Avec l'équipe du boulot (petite dernière du classement)
	Choix	<p>Les collègues qui l'ont motivée sinon elle n'aurait pas fait les courses => tour du canton 1^{ère} grande course et a adoré.</p> <p>Pour se situer et pour son propre challenge de la finir, se met des temps en tête et essaie d'aller au-dessous.</p>
	Avant et après course	<p>Arrive assez tôt, boit un café-course-boire une bonne bière mais pas forcément manger.</p> <p>« On se rencontre à chaque fois après les courses, on se voit tous pour discuter, parler des temps. Je pense qu'on a tous envie de savoir le temps qu'à fait l'autre, les sensations, se féliciter et ça ne m'est jamais arrivé de finir une course et de partir toute seule comme cela » (p.6)</p> <p>Village => pas d'elle-même mais si cherche quelque chose de spécifique oui.</p>
Courses à L'étranger	Lesquels	Cette année Morat-Fribourg, Grand Prix de Berne => à nouveau sur conseil.
	Avec qui	Les collègues, ils vont ensemble en voiture
	Avant et après /tourisme	Pas contre aller courir dans une ville et prendrait le temps de visiter.

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES (suite)		
Vacances sportives	Lesquels	Non, mais aime découvrir des endroits différents, courir dans une ville qu'elle ne connaît pas.
Autres évènements sportifs		Un marathon de salsa pour une association (2005-2006) pendant 14 heures.

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	Magasin spécialisé pour les chaussures => ne veut pas prendre n'importe quoi. Textile => Migros car moins important.
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	2 ^{ème} paire d'Asics et Asics en général 3 manches longues => principalement Asics. Plus de manches courtes 2 longs pantalons, cours et des chaussettes Montre Garmin => pour entraînement et course = progression => 900 km avec la montre Cours avec la musique sinon moins entraînée.
	Combien x/an	« J'en ai acheté un paquet l'année passée, j'étais motivée donc euh... j'en achète peut-être 5 ou 6, ben j'essaie aussi de voir quand il y a les soldes, que ce soit intéressant avec les soldes ; et puis cette année ce n'est pas vrai, je me suis achetée un coupe-vent » (p.8) Chaussure 1x par année => on lui a conseillé. Design, couleur et forme.
	Utilisation multiple	Non, autre vêtements pour la Zumba mais pas de raison particulière => pas de legging pour la Zumba !
	Meilleure marque	« C'est vrai que c'est peut-être vers cela où je vais aller d'abord... après je pense que j'ai Asics en tête mais pour les textiles je n'ai pas plus de raison que cela non » (p.9).
	Citation de plusieurs marques	Garmin, Polar, Asics, Adidas, Nike, Isostar.
	Budget	Non
	CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES	
revues	lesquels	Prêts des collègues => pas encore lues car pas encore eu l'intérêt. Intérêt pour les conseils, nutrition, personne qui parle de leur expérience.
Conférence ou animation		Oui 1x à New Concept : « Oui, si je vois que c'est un sujet qui m'intéresse, je vais y aller, la en l'occurrence c'était intéressé, oui ça m'intéresse de faire des séances informatives » (p.8) Garde en mémoire et met en pratique après.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
médicale	Qui ? combien ?	Non car pas eu de souci.
	Réaction face aux blessures	Attend quelques jours et si disparaît pas va voir un médecin => chez la généraliste qui la redirigera vers un médecin du sport. Faire du sport = en tout cas le médecin du sport oui.
Paramédicale	Qui ? combien ?	Pas de massage, chiro pour mal de dos mais pas en relation avec la pratique du sport.

7 Henri

N° : 7
Date : 6 mars 2013, 8h30-10h00
Lieu : Propre bureau professionnel
Sexe, âge : homme, 45 ans

L'entretien s'est déroulé dans un bureau personnel au lieu de travail du répondant. Il s'agit d'une pièce contenant un grand bureau, une bibliothèque, puis entrant dans la pièce directement une petite table avec 2 chaises. Nous étions assis face à face autour de la petite table, le bureau fermé et sans aucun bruit. L'ambiance de la pièce était neutre. Il y a eu 2 interruptions, une téléphonique et une pour du courrier mais cela n'a dérangé en rien l'entretien. Même s'il s'agit d'une pièce non neutre pour le répondant puisque c'est son bureau, cela présente un grand avantage du fait que personne ne pouvait nous entendre et que le répondant était parfaitement à l'aise et avait du temps à consacrer.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : J'ai un sport principal qui était le foot, pendant plus de 30 ans, j'ai commencé à 7-8 ans à jouer au foot jusqu'à 35 à peu près. Donc ça c'était vraiment le fil rouge, autrement j'ai été touché à tout sur beaucoup de sport, j'ai fait du cyclisme, du badminton, du tennis, du ski, un peu de kayak, un peu de grimpe, la natation... enfin voilà assez éclectique dans les... et je ne cite pas la course à pied parce qu'en fait je ne faisais pas spécialement de course à pied avant d'arrêter le foot. Et puis le trail est venu avec la course à pied, au terme de ma carrière sportive plus sérieuse, compétition entre guillemets. Quand je parle de compétition, ce n'est pas un niveau de sportif professionnel, mais d'un bon amateur niveau première ligue... voilà à peu près ce qui me vient à l'esprit de prime à bord.

E : Le foot c'était vraiment toute votre « vie » ?

R : Oui, alors ça a été vraiment le continuum avec le foot tout le temps, ce qui veut dire grosso modo 3 entraînements par semaine vu le niveau auquel je jouais en plus des matches le dimanche, donc en gros un jour de sport sur deux. Autrement tous les autres sports que je vous ai cités sont venus se greffer à des moments donnés, le ski en hiver parce que c'est clair que pour moi c'est plus un loisir qu'un sport mais c'est aussi devenu un sport, le badminton ça permet de voir aussi autre chose, le tennis ça j'ai fait assez tôt aussi, quand j'avais entre 10 et 15 ans, en même temps parce que je n'habitais pas très loin du club de tennis, la natation ça a toujours été quelque chose de continue, ça se fait de temps à autre, le badminton est venu plus tard peut-être au collège genevois, donc au gymnase vaudois à partir de 16-17 ans, ben tiens je faisais du squash aussi à ce moment-là, c'était quelque chose qui a été initié dans le cadre scolaire et sur lequel j'ai croché un peu, j'ai fait 4-5 ans assez sérieusement du badminton.

E : Y-a-t'il eu des interruptions de la pratique sportive pendant votre vie ?

R : Non, à part les blessures.

E : Et comment vous en êtes venu à la course à pied ?

R : La fin du foot c'est fait... je me suis déchiré les ligaments du genou en 2003 ou 2004 et puis j'avais déjà 35 ans, je n'avais pas tellement envie de jouer au niveau vétéran et puis j'avais quand même quelques craintes par rapport à ce genou. J'ai juste refait une saison pour montrer que je ne m'arrêtais pas pour une blessure et puis j'ai un petit peu tout stoppé pendant 6-8 mois... et je me suis fait embarqué par un copain, que je voyais assez régulièrement le dimanche et puis qui m'invitait à manger chez lui et puis il me dit : ouais puis tu viens un peu plus tôt on va faire une ballade, il habite au pied du jura donc c'est sympa on va faire une ballade, on va courir un peu puis voilà je suis

parti comme cela ; la première fois on a fait une ½, la 2^{ème} fois on a fait 1 heure, la 3^{ème} fois on est monté sur le Jura et la 4^{ème} fois on a fait 2 heures 30.

E : Donc là ça fait environ 10 ans que vous avez commencé la course ?

R : Un peu moins, en 2005 j'ai dû commencer. Le vrai début de la course c'est une Schnaps idée, on s'est donné le défi avec un copain de faire Sierre-Zinal en fin de soirée au début juillet pour le Sierre-Zinal de 5 semaines plus tard donc voilà c'est comme cela que c'est venu. Je l'ai fait en ce que j'appelle touriste maintenant, et c'était déjà un bon petit effort.

E : Vous avez toujours fait en nature ou aussi sur route ?

R : Si je fais des marathons. Alors je n'ai jamais fait de piste, du tout de l'athlétisme, ça c'est quelque chose que je n'ai jamais fait si ce n'est à l'école. Mais... on a pas trop le choix, je fais les courses sur route ici dans la région parce qu'on ne peut pas toujours aller à des kilomètres pour aller courir, puis je fais des marathons parce que c'est l'occasion de faire de la distance, c'est l'occasion aussi d'expérimenter autre chose et de faire une longue sortie dans une ville, c'est le côté urbain, c'est peut-être plus facile de faire une sortie avec sa femme, ses enfants dans une ville. Là ces 3 dernières années on a fait 4 jours à chaque fois à Rome, à Madrid, ou à Florence pour aller faire un marathon.

E : Et quels sont vos objectifs actuels ?

R : Ben cette année c'est l'UTMB donc c'est le gros objectif de l'année et puis autrement c'est chaque année trouver quelque chose de sympa, trouver un nouveau trail... on a beaucoup de choix c'est chouette. L'année passée l'objectif c'était d'aller faire le trail dans les Grisons, 1^{ère} édition du Suisse alpine trail qui a été arrêté, je m'étais inscrit sur 140 km, justement en prévision de l'UTMB de cette année où je savais que j'allais être pris, du fait que j'avais été recalé l'année passée au tirage au sort, ben il a été annulé malheureusement, l'année passée je n'ai pas eu mon objectif atteint (en souriant). Puis l'année d'avant c'était faire la boucle de Verbier-St-Bernard, c'était pour mon 1^{er} trail au-dessus de 100 kils. Donc voilà c'est un petit peu les progressions, l'année prochain si ça se passe bien à l'UTMB, ben je ne sais pas après ça sera peut-être la Réunion, ça sera peut-être un trail par étape, ça sera quelque chose de nouveau.

E : Donc votre but dans les années futures c'est d'augmenter les distances et découvrir des nouvelles courses ?

R : Mmmh augmenter les distances, non je ne pense pas forcément mais c'est vrai que, dit comme cela je ne dirais pas forcément... puis dans la réalité dans ma tête je sais que je vais essayer d'aller jusqu'à la limite où je me dis : tiens j'ai plus envie, tiens c'est trop dur, où j'arrive à une saturation du à la distance, soit psychologique soit physique.

E : Donc vous recherchez plutôt des évènements différents à chaque fois ?

R : Si, si je peux faire deux fois la même chose, au contraire je suis plutôt un fidèle, ça me fait mal au cœur quand j'y vais pas (en riant), ce qui fait en plus que j'ai de plus en plus de chose, parce que j'en rajoute au moins une nouvelle chaque année.... Mais à titre d'exemple, l'année passée j'ai fait la Maxi race autour du Lac d'Annecy, je la refais cette année, où je suis arrivé cassé l'année passée donc c'est peut-être pour cela, je me dis qu'il faut que je m'en sorte mieux. Non, mais là j'ai vraiment défini un objectif qui est l'UTMB et en fonction de cela, ben j'ai regardé un petit peu, j'ai essayé de faire mon planning à l'envers en réalité en trouvant un trail de longues distances toutes les 5-6 semaines, que je vais faire en préparation, donc je referais les mêmes, je referais Verbier-St Bernard, je referais le trail d'Annecy, et puis un nouveau le trail de l'Eiger qui est pas mal, c'est la première édition que je vais aller faire pour faire un peu de dénivelé, de distance puis voir la région. Non je ne vais pas changer à chaque fois, mais c'est plus le défi qui me fais changer pour le moment, puis après ça sera la découverte de nouvelles choses. J'ai très envie d'aller à Andorre par exemple faire ce trail qui a l'air assez dur mais ... c'est une nouvelle région que je ne connais pas du tout, c'est le but de découvrir, ça serait d'y aller une semaine.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : Moi j'essaie d'avoir en tout cas une vraie pause, je vais commencer par le plus agréable : la pause (rires), puis je vais prendre l'exemple de ce qui vient de se faire. Donc il y a eu la course du Duc qui s'est faite le 1^{er} décembre sauf erreur, et après ça a signifié une pause complète ; j'étais déjà en semi pause juste avant, j'avais fait le marathon de Florence le 23 novembre, donc 10 jours avant, 2 semaines avant, et puis j'avais juste fait un footing tranquille, j'étais plus en phase d'entraînement, je me suis arrêté complètement après le Duc. Donc quand je dis complètement, ce n'est plus rien du tout, et jusqu'au début janvier, je n'ai absolument rien fait et j'ai recommencé à raison de 1 ou 2 fois en fonction du temps pendant le mois de janvier. Maintenant ça fait depuis début février que je suis sur un rythme relativement normal compte tenu des conditions qu'on sait toujours être un peu difficiles en cette période, et ma moyenne normalement c'est 2,5 par semaine ; c'est-à-dire que je fais des semaines à 2 et des semaines à 3 selon les possibilités et puis là-dessus s'ajoutent les possibilités de courses le weekend, donc je ne change pas ma semaine en fonction des courses, 2-3 comme je dis et je cours en général à midi donc c'est en fonction du travail aussi et je fais des sorties courtes. Je dis sorties courtes, ça alterne entre 50 minutes et 1 heure 30, 1 heure 45, c'est vraiment le maximum que j'arrive à faire en période traditionnelle à midi.

E : C'est dans Genève ?

R : Oui, je pars le long du Rhône, là j'essaie de trouver du terrain autre que du bitume. Alors l'hiver ça m'arrive de faire les quais parce qu'il n'y a pas le choix, mais autrement je pars au bord du Rhône et je vais sur les chemins qui longent le Rhône pour essayer d'éviter autant que possible le bitume.

E : Et le weekend ?

R : En weekend je fais en général les courses et puis si j'ai de la chance de temps en temps de pouvoir m'échapper un moment, je profite de situations pour faire quelque chose de temps en temps, mais c'est quelque chose qui est plus aléatoire, je dirais en moyenne mensuelle je vais faire une course et une sortie un peu comme ça.

E : Et où allez-vous pour les sorties en nature ?

R : Alors moi j'habite au pied du Salève donc, dès que j'ai besoin de faire un peu de dénivelé positif je fais le Salève, je fais 1 ou 2 fois la montée du Salève et puis autrement je pars en principe toujours dans les bois.

E : Vous prenez donc pas la voiture pour aller vous entraîner ?

R : Jamais, non, dans le pire des cas je prends le vélo, si je veux aller vraiment à un endroit particulier qui est un petit peu plus éloigné et puis autrement la seule raison pour laquelle je pourrais prendre la voiture pour aller faire une chose c'est pour aller faire une reconnaissance sur un parcours, ce qui m'est arrivé une ou deux fois, ben que je vais peut-être faire pour l'UTMB, je vais peut-être faire la 1^{ère} partie sur 1 ou 2 jours donc là je pense qu'on partira en voiture parce qu'il faut bien aller à Chamonix et que ça fait loin.

E : Le choix de ne pas aller en voiture c'est par rapport à votre vision nature de la pratique ?

R : Ben, moi je me déplace à vélo ici déjà, donc c'est un mode de vie, je ne pense pas que c'est lié au fait que je fasse du trail mais c'est vrai que j'ai un respect de la nature et quand je me balade avec mes enfants on a un petit sac avec nous pour ramasser les déchets dans la nature. Oui il y a une philosophie par rapport à ça, mais non elle n'est pas liée forcément au trail et ce n'est pas une philosophie de me dire : ah ben si je fais du trail, je ne peux pas prendre la voiture, je ne suis pas trop ayatollah par rapport à cela. Pour être précis, je ne vais pas me débrouiller à aller à Annecy en prenant les transports publics, le train etc. où ça va me prendre 1h 30 alors que j'y suis en ½ heure en voiture.

E : Et les sorties vous les faites principalement seule ?

R : Non, mais les sorties longues très souvent. Le copain dont j'ai parlé au tout début qui m'a un peu lancé dans l'histoire a dû s'arrêter de courir parce qu'il a un problème physique, donc j'ai perdu mon meilleur partenaire d'entraînement. Par contre là à midi, je cours très souvent avec quelqu'un, en tout cas sur les 2,5 sorties, 3 sorties par semaines, j'en fais au minimum 1 avec quelqu'un ; mais j'aime bien courir seul aussi.

E : Et en hiver ça vous arrive de courir sur un tapis en fitness par exemple ?

R : Jamais, exclu. La seule fois où j'ai fait du tapis c'était à Istanbul parce que ce n'était pas possible d'aller courir et puis que j'avais envie de faire quelque chose et j'y étais 5 jours donc j'ai été sur le tapis mais pour moi c'est la négation du plaisir. Non, j'ai fait une 2^{ème} fois, j'étais à Oman, il faisait tellement chaud que ça serait pas possible de courir donc il fallait courir dans la salle climatisée. Non, pour moi c'est la négation de la course, pour moi ce n'est pas du sport, j'ai aucune envie. Jamais je ne ferais cela... jamais ça ne pourra remplacer la course à l'extérieur, enfin pour moi tout ce qui est en fitness c'est la négation du sport sauf les cours.

E : Et les sorties elles sont fixes ou vous allez selon vos disponibilités ?

R : Non, totalement aléatoires.

E : Et donc si vous en loupez une ce n'est pas grave ?

R : Moi je suis un vrai amateur, je pars de l'idée que de toute façon ben je fais ce que je peux, comme je ne serais pas parfait, j'ai aucune envie d'être sur mon truc, par contre je fais des choses, à la limite X m'a donné un planning (ndlr : un coach), régulièrement je suis au mieux je me dis : ah ben tiens il me dit ça je n'ai pas fait ça, puis je combine les choses. Mais c'est vrai que je me débrouille aussi pour faire des choses moins sympa que sont des intervalles, des séances de fractionnées je les fais aussi mais peut-être qu'au lieu de la faire le lundi comme il était prévu, j'irais peut-être le vendredi puis le samedi je vais encore aller faire une sortie longue parce que je n'ai pas eu le temps de le faire dans la semaine, mais voilà, je compose les choses un petit peu à ma manière.

E : Vous faites encore d'autre coaching en plus de X, par exemple pour l'alimentation ou le mental ?

R : Alors je ne fais pas vraiment du coaching avec X en réalité je suis un peu part parce que, lui a dit très clairement qu'il ne voulait pas s'occuper de trail. Moi je suis plus pour être dans le groupe et puis faire un test d'effort qui permet de savoir un peu où j'en suis, je participe à 6 ou 7 séances dans l'année avec le groupe donc je suis un petit peu en marge. Donc je dirais que je ne fais aucun coaching parce que je ne fais pas de coaching alimentaire, je ne fais pas de coaching mental, je suis totalement en dehors de ces circuits.

E : Et comment vous êtes arrivé à recourir aux services de X ?

R : Comment c'est venu... c'est venu par le marathon de New York, parce que je n'avais pas de dossard et je savais que lui en disposait en certain nombre avec TPT (ndlr : Tourisme pour tous) et c'est comme cela que je suis venu, et puis comme j'ai trouvé que c'était quelqu'un de sympa et puis que je trouvais intéressant de... j'aime bien le côté groupe, vous l'avez compris en faisant du foot en 30 ans on aime bien le côté groupe, donc c'est vrai c'est plus facile d'aller faire certaine sortie avec un groupe et puis de les retrouver sur les courses, tour du canton comme ça, c'est assez chouette de pouvoir aussi partager un peu avec eux, c'est ça le côté qui m'a bien plus.

E : Donc vous êtes resté dans le groupe pour le côté convivial ?

R : Oui, puis j'aime bien X, puis c'est vrai qu'il donne aussi des petits conseils comme cela quand on est dans le groupe : ouai tu devrais regarder. Voilà c'est intéressant mais c'est vrai que je n'ai jamais pris 1 heure avec lui spécifique pour améliorer la foulée ou chercher certaine chose. Par contre c'est vrai si on est ensemble si on fait les choses sur la piste, il jette un œil à tout le monde et puis il va me faire 1-2 commentaires qui me rendent service.

E : Vous faites principalement un test effort et après il vous prépare un plan ?

R : Oui, ça donne cela (il me montre son plan, plusieurs pages)... et j'ai mis des choses à la fin, ça montre un peu le degré de fidélité par rapport au plan (ndlr petites notes si la séance a été effectuée ou non), qui est assez bon parce que comme je le disais, si je n'arrive pas à la faire à un moment donné je l'inverse. En général, il me fait des plans quand je prépare un marathon parce qu'il ne s'occupe pas des autres choses donc c'est en général des planifications marathon sur une douzaine de semaines.

E : Et c'est des choses qui vous aide, c'est-à-dire que vous tous seul vous auriez fait un plan comme cela ?

R : Alors je n'aurais jamais fait un plan et c'est ce que je fais en ce moment parce que je n'ai pas été le voir, je n'ai pas fait de test effort, je n'ai pas de plan et puis je pars sur quelque chose qu'il ne veut pas suivre donc je ne suis pas un plan, j'alterne les choses, je ne suis pas du tout un scientifique qui fait des blocs efforts, je suis beaucoup plus au feeling, je cours parfois sans montre, mes courses je les fais sans montre, je les fais juste avec le portable parce que c'est obligatoire, et puis si j'ai besoin de savoir l'heure qu'il est ben j'aurais mon portable.

E : Donc l'objectif sur la course ce n'est pas forcément la performance ?

R : Si, bien sûr que c'est une performance, parce qu'on ne court pas 80 kil' par hasard.

E : Par exemple j'ai des amis qui ont tous les temps marqués sur le bras ?

R : Sur un marathon oui, sur un marathon je le fais comme cela, parce qu'il n'y a aucun autre intérêt dans un marathon que de faire un temps, le reste, quand on est dans de très très belle ville on peut jeter un œil de temps en temps mais ça s'arrête là tandis que le trail, moi le plaisir c'est de m'arrêter parce que l'endroit est beau et de prendre une photo, c'est de voir des bénévoles sympa et de discuter avec eux, voilà ça fait aussi parti du plaisir que j'ai dans un trail ou discuter avec les autres concurrents puisqu'on ne court pas, on marche quand même je pense 80% du temps, donc c'est une autre philosophie.

E : Et durant les entraînement ou/et les compétitions est-ce que vous prenez des aliments spécifiques comme des gels, des barres ou des boissons spécifiques ?

R : C'est assez difficile. Pour ce qui est de l'entraînement je ne prends rien. Jusqu'à 1h30 je ne pars même pas avec de l'eau ou quoi que ce soit, dès fois je n'ai même pas mangé donc c'est vraiment à la dur. Pour ce qui est des courses en général les 3 jours avant je prends les maltodextrines et autres compléments glucidiques si je ne me trompe pas, oui ça je le fais en général. Pendant un temps je me suis dit ça c'est vraiment un truc essentiel il faut que je le fasse et puis j'en reviens et puis je me dis que si je ne le fais pas ce n'est pas grave, le dernier trail que j'ai fait c'était 50 kils je l'ai fait sans rien du tout et ça c'est très bien passé, le dernier marathon que j'étais faire, je n'en avais plus assez, j'en avait seulement pour un jour, ben voilà je l'ai pris puis le reste pas grave quoi. Donc je ne suis pas très attaché à cela, je trouve que c'est plus un rituel, une manière de mentalement se mettre dans le trail et de se dire je suis prêt, j'ai vraiment mis toutes les chances de mon côté et donc je vais y arriver grâce à cela, qu'une réelle nécessité, c'est comme cela que je le ressens... Normalement je prends 3 jours avant un complément glucidique, le matin je prends un Gatosport ou une petite crème qui permet de tasser un petit peu et puis après en course dans les trails il y a obligation d'avoir un minimum de nourriture, donc je prends des gels avec qu'en principe je ne touche pas et en principe c'est du 100% (en riant) et d'autres choses qui sont plus naturelles, j'ai de la viande séchée, j'ai des raisins, j'ai des noix avec moi, noisettes des trucs comme ça, que j'ai avec moi dans le sac et que je prends pendant la course et pour le trail je ne prends rien d'autre, je ne prends pas de.. après la course de boisson particulière. Comme boisson pendant la course, je ne prends pas de boisson particulière, là j'ai quelque souci pour trouver la bonne formule mais pour le moment j'en suis à la tisane au thé noir citron sucre et sel.

E : Vous privilégiez donc les choses naturelles plutôt que les préparations spécifiques du commerce ?

R : Je privilégie... alors je suis écœuré très vite avec les gels donc je ne peux pas les prendre. Les gels je ne les prends que pour les marathons où on a pas le temps de s'alimenter différemment et où ce n'est pas trop long donc j'ai pas le temps d'être dégouté, mais j'ai des gels vraiment pour assurer les obligations demandées sur les courses, assurer le règlement et en cas de coup dur parce qu'il ne faut pas se leurrer du moment où on se trouve paumé à la montagne ça peut être assez long avant de rejoindre un endroit où on peut être secouru et c'est important d'avoir quand même quelque chose. Mais je ne suis pas du tout en attente et en besoin de ce genre de chose.

E : Et puis ces Malto et ces gels, c'est qui qui vous les a conseillés ?

R : Alors c'est la 1^{ère} personne avec qui j'ai commencé à courir qui lui était un petit peu plus habitué et qui m'a dit ben tu peux aller voir dans tel et tel magasin ça peut un peu plus en phase avec les besoins nutritionnels que tu dois avoir pour faire ça. Puis après ben quand on commence à s'intéresser aux choses comme cela on s'intéresse aussi aux magazines qui en parlent et voilà par le biais des magazines j'apprends un petit peu les choses sur le tas.

E : Et vous les achetez où principalement ?

R : Je les achète au boulevard Carl Vogt, votre santé je crois que ça s'appelle, c'est un magasin bio etc. et qui a toute une gamme sur les éléments sportifs.

E : Puis justement si on parle des magazines vous êtes abonné ?

R : Je suis abonné à un qui est en gros souci financier donc je n'ai pas reçu grand-chose de leur part, qui est Ultra fondu, mais autrement oui j'aime bien ça me fait mousser un peu d'acheter l'endurance trail ou autre qui m'amuse et ça donne aussi des idées malgré tout, c'est à travers ce genre de chose que je me dis : ah ben tiens peut-être que tel et tel serait intéressant et puis ça permet de se donner des idées.

E : C'est quoi qui vous intéresse le plus dans ces magazines ?

R : Je crois que j'aime bien les photos pour commencer, j'aime bien en général les reportages sur le trail lui-même ne m'intéresse pas sauf si je l'ai fait comme cela ça fait un souvenir différent, puis autrement voilà je suis en train d'en regarder un qui parle beaucoup de matériel, de nutrition et tout et je trouve intéressant de se confronter à ce genre de chose. Mais je suis plutôt quelqu'un qui essaie les choses, que quelqu'un qui fait confiance à ce qui se dit ou à la bonne pensée prodiguée. Ce qui m'intéresse dans un magazine c'est plus le côté « part of », voilà ça fait partie de la grande famille et puis on en parle et puis je vois qu'il y a d'autres personnes : ah ben tiens il pense aussi ça, c'est aussi ça qui lui plaît. Je suis tout autant intéressé par les inconnus que par les vedettes, si on peut parler de vedettes dans le trail qui sont mis en avant. Et c'est ce que j'aime bien dans Ultra fondu que je n'ai malheureusement pas eu le temps de lire beaucoup parce qu'ils sont en suspens depuis 18 mois, parce qu'il parlent beaucoup de monsieur et madame tout le monde, d'une certaine manière, avec des reportages qui sont fait par Monsieur et Madame tout le monde et j'aime bien sur internet aussi aller voir les petites vidéos qui sont faites sur certains trails par des personnes qui ont participé ou des comptes rendus donc qui court où des choses comme cela.

E : Et s'il y a des conférences organisées sur l'alimentation ou l'entraînement, est-ce que vous y allez ?

R : Alors pour le moment je les ai vu passées, je me suis dit : ah tiens ça à l'air intéressant puis j'ai jamais eu l'occasion d'y aller pour x et y raison. Je ne vais pas bondir pour y aller mais ça a un certain intérêt, je pense que c'est intéressant et c'est important que ça existe, je ne suis pas forcément le premier public mais ça m'intéresse en tout cas.

E : C'est là que vous iriez aussi vous renseigner ?

R : Moi je m'informe beaucoup par moi-même ou alors par quelqu'un que je connais directement... je n'ai pas non plus un magasin de contact avec qui, chez qui je vais tout le temps, avec qui je discute... oui je pense que c'est plus par les contacts que j'ai avec les personnes qui font la même chose on se transmet les infos : ah j'ai été vachement content de tel et tel produit, regardes si ça te convient ; parce que en plus on a beau faire les mêmes parcours, on a juste pas les mêmes morphologies et les mêmes attentes donc on est vite très différent.

(Quelqu'un entre dans la pièce pour apporter du courrier)

E : Et si on en revient à l'alimentation de tous les jours, est-elle calquée sur votre pratique ?

R : Je dirais qu'il y a une petite évolution qui se fait, durant la période de pause je fais exactement ce que j'ai envie et puis plus on arrive vers l'été plus j'essaie d'être diététiquement correct, c'est-à-dire que je diminue fortement l'alcool, le verre qu'on va boire à midi avec un bon ami avec qui on va manger, je le fais sans problème en hiver et je prends même le deuxième et je ne le prends pas du tout en été quand ça commence à être un rythme de course assez régulier. Par contre je ne fais pas attention au-delà de ça, je sais ce que j'aime manger, je ne suis pas trop sucre heureusement donc je ne mange pas trop de truc sucré, j'essaie d'éviter les viennoiseries au bout d'un moment quand on arrive dans cette période un peu plus serrée en terme de course et donc je fais attention diététiquement mais je ne suis aucun régime. Je vais plutôt me dire : ben tiens je suis dans une phase où j'ai plutôt envie de manger, viande grillée salade ça me va super bien, ça me fait plaisir, un peu de légume de la ratatouille j'adore ça génial je manger ça, je ne prends pas de dessert je prends un petit morceau de fromage même si le fromage ce n'est pas forcément la meilleure des choses mais, ce qui me plaît, j'adore les produits laitiers donc voilà, je vais dans ce sens. Puis en hiver c'est vrai que je fais un petit peu moins attention et je me permets un peu plus d'écart.

E : Donc au cours de l'année vous observez une variation de votre poids ?

R : Oui, oui moi je suis trop lourd, pour un traileur je suis trop lourd, enfin bon pour un coureur à pied je suis beaucoup trop lourd j'ai 86-87 kilos pour 1m83, donc là en ce moment je faisais 90 et quelques il y a encore 3-4 ans, ça fait 3-4 ans que je perds du poids de manière très régulière et lente et je prends 2-3 kilos quand j'arrête au mois de décembre jusqu'à fin février et maintenant je suis dans une phase où je vais perdre de 2 à 3 kilos d'ici à l'été.

E : C'est quelque chose que vous essayez toujours d'atteindre ou si vous avez quelques kilos en plus ça ne vous dérange pas du tout ?

R : Aucun problème, le seul truc qui est important pour moi c'est de sentir mon corps ferme en fait, donc si le corps est ferme et que ça répond bien à 87 ben c'est 87, ça m'est égal ; mais je sais que si j'arrive à descendre un peu j'améliorerai mon rapport poids-puissance, parce que je suis quand même à la limite de l'obésité sur les normes de l'organisation mondiale de la santé, de l'OMS.

Moi je vois l'évolution de mon corps par rapport au pantalon des choses comme cela, je sais que je change un cran de ceinture entre février et le mois de juin. Oui je fais attention, non ce n'est pas du tout important si la balance me dit quelque chose, je ne me pèse jamais non plus, je fais sans montre et puis je ne me pèse pas non plus, c'est par hasard que de temps en temps ben tiens il y a la balance qui est sortie je vais me mettre dessus et puis je regarde.

E : D'autres sports en parallèle de la course à pied ?

R : Le ski en hiver, mais avec des petits enfants pour le moment je n'appelle pas cela du sport. Non autrement non, je suis assez focalisé la dessus. Autrement c'est vraiment des occasions une fois de temps en temps je vais faire du badminton des trucs comme ça mais je fais de la course, c'est déjà pas mal.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : Je pense que physiquement le coureur idéal dans une optique de performance, je pense que c'est plutôt quelqu'un qui est longiligne et qui a le rapport poids puissance qu'il faut. Après je pense que je ne peux pas parler d'autre chose que du coureur que j'apprécie, celui que j'aime côtoyer en trail, c'est celui avec qui je peux discuter, qui est ouvert à ce qui est autour de lui et qui ne s'intéresse pas uniquement à être vite devant dans la montée pour ne pas être bloquée et puis voilà, c'est celui-là qui m'intéresse, son matériel s'il est dernier cri et qu'il n'avance pas ça me fera rire, s'il est avec un vieux matos complètement désuet et puis qu'il me pose ben bravo, l'habit ne fait pas le moins dans le trail, et l'âge non plus, quand on voit Schweizer à quel point il marchait alors qu'il avait un âge pour le moins avancé. Non je crois que c'est plus une question d'état d'esprit, moi j'aime les gens qui sont ouverts qui ont envie de discuter, j'aime bien ceux qui donnent un coup de main, j'aime bien la solidarité qui peut se créer et puis c'est ça que j'attends, moi j'ai du plaisir à donner un coup de main à un gars pour qu'on arrive ensemble, que je fasse 8h22 ou 8h45, ça ne va pas changer grand-chose. Et si quelqu'un me donne le coup de main quand j'en ai besoin, ça me fait plaisir aussi.

E : Et si vous aviez un mot qui décrit au mieux votre pratique ?

R : Evasion.

E : Qu'est-ce qui vous empêche d'aller courir ?

R : Oui, je dis toujours si maintenant je suis millionnaire et puis que j'ai pas besoin de m'occuper de quoi que ce soit j'irais plus courir oui, donc c'est l'emploi du temps qui ne me permet pas d'y aller autant que je le souhaiterais. Je ferais clairement plus, je ferais plus de chose en montagne, je me déplacerais peut-être plus pour découvrir de nouveaux endroits si j'avais le temps, et puis la famille fait aussi que c'est, on fait des arbitrages, c'est pour cela que je cours tout le temps à midi d'ailleurs, dans l'absolu je courrais aussi le soir je trouve ça très sympa, mais le soir je le consacre à la famille et puis au coucher des enfants c'est important, etc. Donc oui je ferais plus si je n'avais ni famille ni boulot je ferais plus. J'aurais du plaisir à faire plus c'est peut-être comme cela qu'il faut le dire, parce que je serais meilleur et plus performant.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

R : Alors mon 1^{er} trail je l'ai fait il y a 4 ou 5 ans, c'était les Aiguilles Rouges de 50 km et puis après je n'ai pas fait de distance particulièrement grande, à oui j'ai fait la CCC quand même, mais l'année où on s'est arrêté donc je n'ai que fait 80 km. Sinon le 1^{er} qu'il faut citer, c'est la boucle de Verbier-St. Bernard, le 110 km que j'ai fait il y a 2 ans. Et l'année passée, je vous passe toutes les petites courses de la région parce que je pense que j'ai fait une dizaine de courses dans la région que ce soit le Derby des Bois, le tour du canton, ce genre de chose, donc des courses de 10 km, j'ai fait le semi de Jussy mais de manière particulière en transportant une goélette, donc c'était un peu particulier. Sinon l'année passée en trail j'ai fait la Maxi-race d'Annecy, 90 km, ensuite le trail du Salève de 38 km je crois ... on oublie vite ... j'ai fait quelque chose en juin quand même... j'ai fait un marathon en début de saison, j'ai fait Madrid, j'en ai fait un en fin de saison, Florence au mois de novembre, entre 2 j'ai eu Sierre-Zinal... j'ai eu le trail des Glières, 50 km qui se fait début octobre... en juin... j'avais le trail dans les Grisons qui a été annulé.

E : Et vous faites quelle différence entre les trails et les courses sur route que vous faites dans la région ?

R : Les petites courses dans la région c'est parce que ça me remplace un entraînement, ça me fait de la vitesse, puis ça me permet de voir des gens de la région, des amis que je ne vois pas forcément donc on se retrouve sur la course ça permet de se retrouver, je trouve cela sympa et puis ça permet de garder un peu de vitesse, quand on fait du trail on est tout le temps sur un mode de tracteur

diesel donc là ça oblige un peu à sortir les tripes et gagner un petit peu de vitesse malgré tout, enfin de résistance, c'est assez intéressant pour ça.

E : Et les trails vous les choisissez comment ?

R : Je fais un peu sur le feeling...ah ben j'ai eu les Templiers l'année passée (en riant), j'avais oublié , un peu plus de 100km... ben là typiquement les Templiers c'est quelque chose que j'ai fait au feeling parce que tout à coup au mois de juillet je me suis dit : ah ben tiens je me suis fait annulé les Grisons puis il faut que je me trouve quelque chose de sympa et puis j'ai trouvé cela, tout comme le marathon à Florence. Donc je dirais que mon début de saison est fait, pour cette année ça va être le trail urbain de Lyon, à mi-avril, après j'aurai la Maxi-race où là je dois déjà être inscrit parce que autrement on n'a pas de dossards et puis après la suite ça reste un peu plus floue ; après il y aura le trail Verbier- St. Bernard où je ne suis pas encore inscrit, normalement il y aura le trail de l'Eiger mais je ne suis pas encore inscrit et ça dépend aussi des vacances, quand on parle des contraintes, les vacances ne sont pas fixées avec la famille donc on a des options soit au début soit à la fin des vacances, ça risque d'être au début juillet donc je ne peux pas aller au trail VSB donc ça va me changer mon planning, je vais faire quelque chose avant puis quelque chose après. Donc ça se fait beaucoup au feeling, mais pas au feeling de la sensation du moment mais au feeling des envies.

E : Et vous les faites seul en général ?

R : Je m'inscrits seul et puis en général c'est rare que je ne connaisse pas quelqu'un, donc après on organise notre transport ensemble, éventuellement l'hôtel ensemble. Aux Templiers j'ai fait connaissance d'un ami d'une amie on s'est vu dans le train parce que normalement cette amie devait venir, elle s'est blessée et elle n'est pas venue, on s'est vu dans le train et puis on a fait toute la course ensemble, on a décidé de la faire ensemble et on a couru effectivement tout le long ensemble.

E : Et vous allez en train en général ?

R : Alors là, les Templiers c'est vers Millau donc un déplacement en voiture c'est 6 heures, quand on s'est tapé 100 bornes de course, je trouve que ce n'est pas très prudent de revenir en voiture, même le lendemain matin, donc voilà je trouve que ça c'est parfait, moi j'aime bien le train puis je trouve que c'est tranquille, puis au niveau financier c'est pas beaucoup plus cher en France le train, donc si c'est possible j'essaie d'aller en train oui.

E : Et est-ce que vous pourriez me décrire ce que vous faites avant et après la course ?

R : J'ai pas eu l'occasion de faire quelque chose de très loin, parce que les Templiers là c'était la première fois que j'allais aussi loin et puis je suis parti le jour d'avant, le jeudi, la course était le vendredi et puis je suis rentré le samedi donc je n'ai pas eu trop le temps. Mais je suis arrivé jeudi après-midi, donc toute l'après-midi je me suis baladé dans Millau j'étais voir un peu comment c'était, donc voilà je ne suis pas là-bas pour me mettre dans une chambre d'hôtel avec les jambes en l'air et puis me reposer, j'aime bien aller visiter. Là ce n'est pas le trail mais quand on était à Florence pour le marathon je suis allé avec ma femme on a été visité la ville, donc le samedi on a visité la ville, le dimanche il y avait le marathon, l'après-midi on a revisité un peu et puis l'objectif c'est aussi un peu de se faire des bonnes bouffes, donc c'était son anniversaire on a été faire une bonne bouffe le vendredi soir, on a bu une bouteille... de vin (en riant). J'avais l'objectif de faire moins de 3h30, j'ai fait 3h30 et quelques secondes, ben on a fêté l'anniversaire on a été bien mangé, et on a bu de l'alcool et puis le lendemain on a visité la journée sur les pattes et puis peut-être que c'est la minute que j'aurais gagnée, peut-être pas, peut-être que je me serais tellement fait chmir comme un rat mort que j'aurais été psychologiquement pas prêt pour faire un truc sympa et puis.

E : C'est quand même quelque chose d'important pour vous les visites ?

R : Ah oui oui bien sûr, comme je disais j'irai bien à Andorre faire le Trail parce que le trail à l'air magnifique mais aussi parce que c'est une nouvelle région et que ça me permettrait de visiter. J'étais dans les Grisons pour faire ce trail qui malheureusement a été annulé, on est parti aussi avec ma

femme, on avait laissé les gamins, le but était de faire 3 jours là-bas, de visiter un peu de faire une sortie ensemble on a fait le Glacier Express en passant par le Valais on a tout fait en train, voilà c'était sympa. Donc le but oui c'est clairement d'aller découvrir de nouvelles régions et d'aller me balader, j'irai en Corse pour cela, si je fais la Diagonale des Fous à la Réunion on ira 2 semaines c'est sûr ou 10 jours, on va pas aller juste pour faire la course ; les seuls endroits où je vais juste pour faire la course c'est en Valais parce qu'on connaît bien le Valais de toute façon donc je prends le train le soir et je prends mon dossards le lendemain matin, je cours puis je rentre le soir.

E : Vous avez déjà fait des vacances sportives, par exemple partir 1 semaine en France pour faire un entraînement ?

R : Non... oui j'envisage mais les contraintes qui sont liées à la famille font que je ne vais pas le faire quoi. Mes semaines de vacances je ne peux pas le consacrer à ça, je les consacre à d'autres activités avec la famille parce que sinon ça ne joue pas. Mais dans l'absolu j'aime bien, on s'est offert la haute route avec ma femme par exemple, sur les 6 jours de Chamonix à Zermatt, on ne peut pas dire que c'est une semaine d'entraînement sportive mais c'est une semaine sportive.

E : Elle fait également du sport votre femme ?

R : Elle en a fait pas mal oui, maintenant elle en fait un peu moins.

E : Elle vous suit dans les trail ?

R : Non... je dis non mais là j'ai réussi à organiser, moi j'essaie quand même de mettre la famille avec si je peux, quand on va aller à Lyon au mois d'avril j'ai réussi à l'embarquer avec et d'autres amis qui vont faire un 12 km non chronométré et elle va aller avec ces amis faire le tour et du coup ça lui met la pression et samedi elle va aller s'entraîner avec ses amies.

E : Donc elle vous encourage ?

R : Elle n'a pas trop le choix (rires)... non mais c'est vrai, on se connaît de bien avant avoir des enfants ensemble et puis elle sait que si elle me casse les pieds par rapport à cela ça ne jouera pas quoi.

E : Et avez-vous participé à d'autres manifestations sportives ?

R : Je ne pense pas non... non.

E : Et sur les courses vous allez visiter les villages marathon ?

R : Si je vais loin que je suis en avance, oui... j'aime bien.

E : Et quand vous êtes sur une course, après vous allez manger ?

R : Dans l'absolu j'aime bien rester, j'aime bien manger un truc, prendre une bonne bière, rester 2-3-4 heures après la course. Déjà souvent parce que si je connais du monde il y en a qui arrive après moi, il y en a largement devant, mais j'aime bien les accueillir et puis j'aime bien l'ambiance donc je reste assez volontiers. Et puis je ne suis pas très bien au niveau gastrique en finissant donc ça fait du bien de laisser un petit peu reposer et puis manger un peu plus tard.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : J'ai pas mal de truc Décathlon, Quechua, les collants et les choses comme cela ce n'est pas des marques quoi, les seules marques que j'ai c'est les chaussettes c'est des X-Socks ou éventuellement des boosters pour les mollets. Autrement j'ai eu des shorts qui étaient de marque, j'ai eu des shorts North Face je crois, c'est par hasard... j'achète en solde en fait, je n'achète pas cher, donc c'est l'occasion qui fait le larron par rapport à la marque, je n'ai aucune marque de prédilection. Les chaussettes socks sont très bien franchement. Autrement pour les maillots dessous, ce que j'appelle maillot dessous la 1^{ère} couche c'est en général ce que je reçois dans les courses du coup le panel de marques est très large, là je viens de commander, de découvrir les 2^{ème} couche... avant je mettais des polaires qui n'avaient pas de marque particulière mais là je viens de découvrir les Craft qui sont

franchement super bien, c'est chaud, c'est léger, c'est fin c'est parfait quoi, je me réjouis de les prendre. Donc je mets beaucoup cela cet hiver, et puis autrement... k-way et autres c'est aussi un peu l'occasion qui fait le larron mais là j'ai acheté un truc aux Etats-Unis Marmotte qui était assez bien, qui laisse passer l'eau comme tous les k-ways, je ne sais pas pourquoi ils veulent des trucs étanches, ça ne sert à rien de toute façon, ça garde un peu la chaleur. Pour les chaussures je n'ai de nouveau pas de marque, ça j'achète... je n'ai pas non plus d'habitude d'acquisition donc ça m'arrive d'aller dans un magasin ici, comme je dis je fais beaucoup aux soldes car j'ai de la peine à mettre 250-300 francs dans des chaussures, pour le soldes je fais un petit peu le tour des magasins par là, ça m'arrive aussi d'aller chez Oxygène en France et puis je tourne pas mal aussi sur les ventes directes sur internet, sur les sites Wigle ou Sport direct, où là récemment j'ai acheté 3 paires de chaussures qui étaient en liquidation. Moi je n'ai pas de problème de pied, je n'ai pas de chose spéciale donc je pense que j'ai un éventail d'acquisition assez large et là ce que je fais je vais regarder un peu ce qu'ils ont, après je vais sur les forums regarder les commentaires pour ces chaussures et puis j'en prends. Ce que j'essaie de faire avec ça c'est pas de reprendre tout le temps la même paire mais au contraire d'essayer parce que comme elles sont un peu liquidées, elles sont à des 70-80 euros au lieu de 200 ou 220 euros, là j'ai pris une marque qui est anglaise que je ne connaissais pas et qui est très spécialisée pour les sols très boueux, semblerait qu'elles aient un grip intéressant, donc voilà j'ai pris ça et la prochaine fois que j'ai des conditions difficiles je vais les essayer, si c'est bien ben ça me donne une bonne marque ; j'ai un ami qui m'avait parlé de Cascadia (ndlr : modèle de Brooks) il était vachement content donc j'ai essayé d'en trouver.

E : Vous en avez combien par année des chaussures ?

R : Ben j'en achète 3 ou 4 paires.... Je pense qu'en usure simple j'en ferait 2 à 3 paires et puis après il y en a toujours 1 qui a un pépin pour une raison ou une autre qui déchire qui a ceci qui a cela.

E : Et pour les textiles ?

R : Je pense pour donner un ordre d'idée je refais un équipement complet chaque année.

E : Vous avez un budget par année pour le matériel ?

R : On a la chance de ne pas avoir trop besoin de faire un calcul budget par budget, comme je dis j'essaie de ... j'achète en solde, Décathlon j'achète en solde donc le budget se fait naturellement dans le sens que je n'achète pas forcément des choses inutiles mais je me dis, enfin je pense que mon budget inscription aux courses me coûte plus cher que mon budget acquisition de matériel.

E : Et pour les courses vous ne regardez pas non plus les prix des courses pour le choix ?

R : Oui et non, pour le moment j'ai envie de faire des courses donc je les fais, mais si je commence à regarder par la suite je ferais aussi des choix en fonction de cela. Il y en a qui sont trop cher il y en a qui demandent un déplacement qui coûtent cher, c'est vrai que si une année je fais la Réunion c'est vrai que je ne vais pas me déplacer beaucoup en dehors de cela compte tenu du coup que ça représente.

E : Et si j'ai bien compris pour les magasins vous pouvez très bien aller chez Décathlon, chez un spécialiste ou sur internet ?

R : Oui, sauf si je cherche quelque chose de très particulier, là j'aurais plutôt tendance à aller chercher les conseils, parce que la plus-value du magasin c'est juste le conseil avec quelqu'un qui est plus au fait que Ochsner Sport ou autre, sans être péjoratif par rapport à Ochsner sport mais je pense juste que les vendeurs c'est pas des personnes qui ont des grandes connaissances sauf dans leur domaine qui est leur sport où là ils peuvent nous en raconter pendant des heures mais si on ne tombe pas sur celui qui est un peu féru de ce sport. Comme je disais internet est quand même une bonne source avec les commentaires. Moi le point de départ ce n'est pas je cherche telle marque je cherche tel modèle, c'est je regarde ce qu'il y a, ah tiens il y a des bonnes offres sur ceci donc je vais regarder et si ça me semble correct je vais acheter.

E : Vous avez encore d'autres matériel, type sac ou bâtons ?

R : Alors mon sac je l'ai acheté quand j'ai fait mon 1^{er} trail, donc c'est un vieux Quechua de Décathlon qui a 5 ans... et puis j'ai des bâtons que j'utilise assez peu qui m'ont été offert par ma douce et tendre. Pour moi le seul autre élément de matériel très important et dont on a pas parlé c'est les lunettes de soleil parce que c'est vrai que c'est le plus grand danger que je vois dans le trail c'est le problème du soleil, des réverbérations ; j'ai des lunettes glaciers que j'ai utilisées pour la randonnée en montagne que je mets très souvent puis là je viens d'acheter 2 autres paires de nouveau qui étaient dans des offres que je vais tester parce qu'elles sont beaucoup plus légères que les lunettes glaciers, je veux voir si elles ont une bonne protection aussi.

E : Autres choses au niveau matériel ?

R : Comme je ne mets pas de bonnet, non, les gants, je n'en mets pas vraiment donc ça ne m'intéresse pas trop, non je crois que c'est à peu près tout me semble-il.

E : Est-ce que vous pourriez me citer les marques qui vous viennent à l'esprit pour la course à pied ?

R : Quechua, Nike, X-Socks, Erima, Craft, Odlo, North face, Lafuma, Salomon... il y en a encore quelques-unes que je dois oublier, je ne peux pas passer en revue mon matériel donc c'est toujours plus difficile... Raidlight et puis voilà.

E : Et il y en une qui est la meilleure pour vous ?

R : Alors je n'ai pas vraiment de préférence, en ce moment le truc qui me scotch c'est Craft, les seconde couche qui sont vraiment super bien, qui me font plaisir, qui me donne envie d'aller en racheter. Parce que avec 3 entraînements par semaine 2 trucs ça va pas... j'aime bien qu'il y ait un peu de couleur, un truc que je n'arrive pas à comprendre chez la plupart des équipementiers, ils font des t-shirts spécifiques trail notamment avec des renforcements sur les épaules pour le sac, à manches courtes et ils les font noir, je veux dire c'est juste la négation même de quelque chose à manches courtes, manches courtes c'est qu'il faut beau c'est qu'il fait chaud, il y a du soleil, c'est qu'on a besoin de quelque chose qui n'attire pas la chaleur et eux ils nous font que des trucs noir. Là ce que j'aime bien chez Craft c'est qu'il y a un peu de couleur et on sort de ces traditionnels trucs noir qui sont un peu tristounets.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Ben 1 fois par année parce qu'on est obligé pour toutes les courses en France d'avoir un certificat médical donc ...théoriquement chaque année je devrais y aller, en réalité j'y vais 1 fois tous les 3-4 ans et puis comme je connais bien mon médecin il me dit s'il n'y a rien qui a changé tu me lances un coup de fil puis je t'envoie un certificat.

E : C'est un généraliste ou un spécialiste ? Et pourquoi chez lui ?

R : Oui, généraliste. Je vais chez lui pour 2 raisons, premièrement parce que c'est le fils du médecin que j'avais avant et puis deuxièmement parce que j'étais à l'école avec donc on se connaît bien.

E : Il fait du sport à côté ?

R : Il fait du sport mais ce n'est pas pour cela que je vais chez lui. C'est vraiment le médecin de famille, je le connais, il est à côté de là où j'habite et puis on a une relation de confiance.

E : Et s'il y avait un médecin du sport spécialisé dans la course à pied sur Genève vous iriez le consulter ou vas passeriez d'abord par votre généraliste ?

R : Ben si c'est le consulter pour une blessure ben de toute façon mon assurance m'oblige à passer par le médecin de famille qui m'envoie chez un spécialiste après, autrement je me suis déchiré les ligaments du genou j'ai été voir un médecin spécialisé dans l'opération que je devais faire. Pour ce qui est blessure je dirais que le cheminement on ne le maîtrise pas, et puis pour ce qui est de la

consultation préalable prévention ou de faire un contrôle je ne le fais pas. Les 1^{er}s certificats médicaux je les faisais moi-même et puis je les envoyais comme cela.

E : Ça vous arrive souvent d'être blessé au cours d'année ?

R : En principe pas.

E : Et si vous êtes blessé votre 1ère réaction ça sera d'aller directement chez le médecin ?

R : Non, je fais de l'automédication.

E : Quoi par exemple ?

R : Si j'identifie comme quelque chose étant une inflammation ben je prends des anti inflammatoires, si j'estime être des luxations et autres je vais mettre de la Décongestine, des éléments comme cela puis je vais arrêter de courir un moment, aussi simple que cela, et puis s'il y a vraiment des problèmes là je vais consulter , mais ça ne m'est plus arrivé depuis assez longtemps.

E : Et vous vous renseignez sur internet ?

R : Non... on ayant fait du foot je pense que j'ai déjà eu une 15 aine de vraies blessures donc on se connaît un petit peu je pense. Puis franchement quand je dis que je n'ai pas de blessure, effectivement je n'ai pas de blessure donc c'est plus des petites gênes : tiens je sens un petit peu le genou, tiens qu'est-ce qui se passe et puis 2 jours après il n'y a plus rien donc c'est passé, c'est rare que j'ai vraiment des choses qui dérangent.

E : Consultez-vous des masseurs, physio ou osthé ?

R : En cas de blessure bien sûr, s'il y a une blessure, la rééducation je la fais avec un physio, etc. autrement en dehors non je ne consulte à peu près personne, je ne suis pas du tout un consommateur médical.

E : Et puis vous les choisiriez comment ?

R : Dans le milieu du foot il y a des physio qui sont avec des équipes donc on connaît, à l'époque j'avais quelqu'un chez qui j'allais facilement, maintenant une de mes meilleures amies qui fait du trail avec moi qui est physio donc à la limite j'y demande en premier lieu. C'est plus la relation de confiance et de bouche-à-oreille puis après si le médecin me dit écoutes j'ai vraiment quelqu'un de super bien pour ceci cela, ça dépend aussi où ils sont, quand je me suis fait opéré du genou donc une rééducation du croisé, on ne fait pas cela n'importe où, pour moi, donc en l'occurrence j'ai pris à la clinique Beaulieu où ils ont une piscine il y avait la salle de sport et j'avais un accès à la piscine tant que je voulais donc tous les jours j'allais faire des exercices à la piscine, ce qui fait que j'ai eu une super rééducation que je n'aurais pas eu si j'avais été à la physio qui habite à 3 rues de chez moi et puis qui a son petit cabinet qui est très bien pour Monsieur et Madame tout le monde qui a un peu mal au dos et qui ne sert à rien pour un sportif.

E : Donc c'est quand même important d'aller chez un médecin qui connaît le type de blessure ?

R : Oui, assurément, pour moi c'est évident et ne serait-ce que dans l'appréhension du patient qu'il peut avoir, on ne traite pas la même chose quelqu'un qui fait du sport et qui en a toujours fait et qui a une volonté sportive que quelqu'un qui ... je vois ma mère elle a eu une rééducation le médecin lui dis de faire 10x un mouvement par jour, puis elle va le faire 2 fois et ça fatigue et je vais m'arrêter. Moi dans le même temps j'avais eu une rééducation il m'avait donné un Compex, il fallait mettre le Compex 3 fois par jours pendant 10 jours, je lui ramène le truc et il me dit : alors ça a été tu as pu faire, et je lui dis : désolé je n'ai pas pu faire 3 fois par jour j'ai ait 2,5 fois par jour en moyenne et : ah ben mais c'est génial, mais non je n'ai pas fait 3 fois, ah mais on dit 3 fois pour qu'il fasse au moins 1 fois par jour les gens donc je pense que c'est ça le côté sportif, il faut être avec quelqu'un qui comprend ça quand tu lui dis en fait encore une série on fait encore une série, ce n'est pas ah vous savez vous devriez faire attention.

E : J'arrive au bout des questions que je voulais aborder, est-ce-que de votre côté il y a un thème qui vous paraît important et que vous aimeriez aborder ?

R : Peut-être le côté lien et environnement avec la nature pour le côté trail en l'occurrence qui pour moi est quelque chose d'important effectivement.... Pour moi un des éléments qui est important et vous allez me dire qu'il n'y a pas besoin de faire une course pour faire cela mais c'est qu'il y a des endroits où l'on ne peut pas se retrouver autrement qu'à pied. Quand la course dans les Grisons a été arrêtée, c'était après 4 heures de courses on était au milieu d'un massif, on nous a dit : longer ce chemin pour aller au village où vous pourrez vous faire rapatrier, on a fait 2 heures de marche pour rejoindre le village, donc on était vraiment au milieu de rien et ça c'est des choses qui me touche. D'ailleurs je ne prends jamais de music autant sur des courses... autant je pourrais prendre de la musique pour aller faire un marathon puisque voilà, quand je vais m'entraîner ici je prends de la musique, quand je vais en montagne je ne prends jamais de musique.

E : En France voisine, il y a des stations trail si vous connaissez, est-ce-que c'est quelque chose qui rejoint votre vision ou c'est déjà trop « touristique » ?

R : Je ne suis pas du tout sectaire par rapport à cela, je trouve cela très bien si ça permet d'amener des gens à réfléchir autrement, à se mettre dans une activité sportive, je trouve ça parfait, j'ai aucun souci à ce qu'il y ait un côté mercantile derrière, pour moi ça permet simplement à des gens qui n'ont pas la possibilité de le faire par eux-mêmes, d'avoir quelque chose qui est marqué, qui est plus ou moins sécurisé et je pense que c'est une très bonne chose ça m'amuserais de faire une fois un parcours qui est kilométré une fois en l'occurrence.

E : En définitive, ce qui vous plaît c'est d'être loin de tout, vu que vous n'utilisez pas de montre et vous prenez le natel puisqu'il est obligatoire sur les courses ?

R : Excellent... tout à coup moi j'aime bien être scotché parce qu'on passe un petit promontoire et puis on arrive, il y a un magnifique lac et il y a la montagne qui se reflète, et j'aime l'esprit de compétition, je ne dis pas que j'y vais en touriste quand je suis dans une course j'ai envie d'aller vite le but ce n'est pas de flâner non plus, quand je marche, je marche quand je cours je cours mais j'aime prendre le temps de m'arrêter et c'est vrai que c'est ce plaisir de la nature qui prend le dessus à certain moment. Pour moi le plus beau souvenir c'est d'avoir fini le trail VSB où je peux encore, dans 6-7 dernières heures j'étais hyper bien avec des poussées d'adrénaline monstrueuses tout allait bien, j'ai dû dépasser 80 personnes sur les dernières 6 heures de course et je suis arrivé tranquillement tout allait bien et c'est ça l'objectif que j'ai, mais quand je vois la petite lumière du gars de devant qui va moins vite que moi j'ai envie de le rattraper donc ça c'est sûr.

E : Et ça vous arrive de parler avec d'autres personnes durant ces courses ?

R : De nouveau pour ce même trail, on a discuté un peu à la sortie d'un ravitaillement et on a fait 5 heures ensemble, à s'arrêter ensemble, chacun son tour pour manger après lui il avait des amis on s'est arrêté pour parler, moi j'avais la famille, puis au moment où il a commencé à lâcher ben voilà j'ai lâché, il a fini un peu plus lentement, on s'est retrouvé sur Facebook, ah salut on devient ami et puis voilà, ça se fait de manière assez naturelle. L'autre ami que j'ai rencontré sur les Templiers il est aussi sur l'UTMB et on va en principe aller faire 1 ou 2 entraînements en commun pour préparer cela peut être qu'on fera l'UTMB ensemble même si il est un peu plus rapide que moi il est assez dans un philosophie qui est la mienne, ne partons pas trop vite si ça se passe bien on pourra toujours accélérer un petit peu et puis même si on accélère pas on ira toujours plus vite que ceux qui se seront grillés au départ, et on finira bien. Donc je ne prends pas de risque dans le trail, c'est de me dire je finis bien. C'est le contraire dans les petites courses où à un moment donné il faut prendre un risque parce que c'est aussi le but de faire un chrono. Et puis si j'ai fait une bonne course je constate souvent par rapport... je fais un rapport par rapport au premier, en général je fais 1,5 fois plus de temps que du premier plus ou moins et si je fais cela je me dis que j'ai fait une bonne course.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 26.04.1968

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : de formation avocat, et maintenant s'occupe de conditions cadres économiques / père : taxi et mère : téléphoniste.

9. Votre statut social ?

R : Marié, 2 enfants.

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Veyrier.

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : 12'000 francs.

Analyse méthodologique

Je suis bien arrivée à me détacher de la grille d'entretien et les transitions se sont faites naturellement. Ceci a été facilité par le répondant qui répondait de lui-même de manière très complète aux questions sans que j'aie besoin de le relancer à chaque fois, ce qui facilite bien la chose et rend l'entretien fluide.

La grille d'entretien me paraît adéquate pour les pratiquants ayant un certain degré de pratique, comme c'était le cas ici.

7.1 Grille d'analyse : «l'ex-footballeur - écolo»

Il a fait du football en 1^{ère} ligue jusqu'à ce qu'il se déchire un ligament et doive arrêter ce sport. Il commence alors à courir par l'entremise d'un ami qui lui fait découvrir le trail. Il se fixe un gros objectif par année puis ensuite des courses qui font offices d'entraînements longs. Il est encore dans une phase de découverte puisqu'il aimerait aller jusqu'à saturation de la distance et de ce sport. Il n'aime pas le bitume mais fait quand même des courses sur route qui permettent d'être dans une autre dimension et qui est plus facile pour l'accompagnement familial. D'ailleurs sa famille est très importante puisqu'il fait ses entraînements la semaine à midi, réservant la soirée pour la famille.

Il adore la nature et trouve que le fitness est la négation du sport. Il a une relation privilégié avec le milieu naturel puisqu'il court sans montre, n'écoute pas la musique et s'arrête pour prendre de photos lorsqu'il court en montagne. Ce côté est souligné par le fait qu'il prend sur les épreuves des aliments naturels et ne consomme des gels que sur les marathons car il n'y a pas d'autres alternatives. Avant les courses, il ne va pas s'enfermer dans l'hôtel et ne pas marcher juste pour gagner 2 minutes au marathon, il préfère avoir du plaisir et visiter.

Ce qu'il aime dans le trail c'est la convivialité, de pouvoir discuter avec les bénévoles et les autres concurrents. Il donne volontiers des coups de main car il accorde peu d'importance à arriver en 8h20 ou à 8h45. Il est satisfait lorsqu'il arrive en fin de course et qu'il est bien physiquement. Il n'accorde pas d'importance aux marques, n'a pas d'habitudes d'achats fixe car il achète principalement aux soldes ou sur internet.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Homme, marié, 2 enfants
	Age	26.04.68 (45)
	Profession	Avocat et maintenant s'occupe des conditions cadres économiques
	Salaire	12'000.-/mois
	Domicile	Veyrier
	Habitudes alimentaires	Evolve avec la pratique (en pause pas attention, attention si pratique importante => vin et viennoiseries) Oui variation du poids. Trop lourd pour un traileur => pas grave corps doit juste être ferme. Amélioration du rapport poids puissance si moins lourd Se pèse rarement.
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Foot pendant plus de 30 ans (7-35 ans) puis touche à tout (7 sports), pas de cap avant d'arrêter le foot => niveau 1 ^{ère} ligue (3x/sem).
	Profession parents	Taxi et téléphoniste

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	général	Trail => occasionnellement autres sports et ski.
	Initiateur	Après avoir arrêté le foot => Déchirure des ligaments du genou => un ami l'emmène courir et depuis ce jour a toujours augmenter la durée. « <i>Le vrai début de la course c'est une Schnaps idée, on s'est donné le défi avec un copain de faire Sierre-Zinal en fin de soirée au début juillet pour le Sierre-Zinal de 5 semaines plus tard donc voilà c'est comme cela que c'est venu</i> » (p.2).
	Objectifs	Cette année l'UTMB et chaque année trouver un trail sympa. Augmenter la distance => Réunion ou par étape arriver à ses limites, à saturation psychologique et physique.
Mesure contingente	Ancienneté	2005 avec Sierre-Zinal, 8 ans (37 ans)
	Fréquence	2-4 /semaines
	Durée	50-1h45 minutes en semaines (pour lui sortie courte)
Sociabilité	Lieu de pratique (distance)	Le long du Rhône = trouver du terrain autre que le bitume Les quais en hiver car pas le choix Salève ou dans les bois (depuis chez lui) Tapis = exclu, jamais = négation de la course = négation sport le fitness sauf les cours
	Avec qui	Min 1x à midi avec qqn sinon aime bien courir seul Sorties longues en général seul

PRATIQUE SPORIVE ET CAP (suite)		
Sociabilité	Planification des sorties	<p>Aléatoires</p> <p>De novembre –janvier : pause complète</p> <p>Janvier : 1-2 fois /semaine</p> <p>Février et suite : 2.5 fois /semaine => à midi sortie courte + course le weekend</p> <p>Dimanche = 1 cours et 1 sortie de manière aléatoire par mois</p> <p>« Non, mais là j'ai vraiment défini un objectif qui est l'UTMB et en fonction de cela, ben j'ai regardé un petit peu, j'ai essayé de faire mon planning à l'envers en réalité en trouvant un trail de longues distances toutes les 5-6 semaines, que je vais faire en préparation (...) » (p.3)</p> <p>« Moi je suis un vrai amateur, je pars de l'idée que de toute façon ben je fais ce que je peux, comme je ne serais pas parfait, j'ai aucune envie d'être sur mon truc, par contre je fais des choses, à la limite X m'a donné un planning (ndlr : un coach), régulièrement je suis au mieux je me dis : ah ben tiens il me dit ça je n'ai pas fait ça, puis je combine les choses » (p.5).</p>
	déplacement	<p>En vélo au pire, voiture si distance longue et reconnaissance de parcours.</p> <p>« (...) je ne pense pas que c'est lié au fait que je fasse du trail mais c'est vrai que j'ai un respect de la nature et quand je me balade avec mes enfants on a un petit sac avec nous pour ramasser les déchets dans la nature » (p.4)</p>
Perception de sa pratique	Mots	<p>Evasion</p> <p>Marathon = > marque les temps sur le bras parce que aucun autre intérêt que le temps dans un marathon => jeter un coup d'œil mais ça s'arrête là => occasion de faire des kil', plus facile avec a famille.</p> <p>Trail = plaisir de s'arrêter de prendre des photos, de discuter avec les coureurs, les bénévoles, marche 80% donc autre philosophie.</p> <p>« Non mais c'est vrai, on se connaît de bien avant avoir des enfants ensemble et puis elle sait que si elle me casse les pieds par rapport à cela ça ne jouera pas quoi » (p.12).</p> <p>« Donc je ne prends pas de risque dans le trail, c'est de me dire je finis bien. C'est le contraire dans les petites courses où à un moment donné il faut prendre un risque parce que c'est aussi le but de faire un chrono » (p.17).</p>
	freins	<p>Emploi du temps et famille (pour ça que court à midi)</p> <p>Aurait du plaisir à faire plus car plus performant et meilleurs</p>
	Caractéristiques coureur type	<p>Longiligne, puis coureur qu'il apprécie : ouvert, qui parle, pas uniquement focalisé à être devant à la montée, l'habit et l'âge ne fait pas le moine, donner un coup de main.</p>

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	<p>=> 1h30 : sans rien, même pas mangé des foies =>Malto : 3 jours avant la course, mais moins essentiel qu'avant. Gatosport ou crème le matin avant la course.</p> <p>Gels parce que obligatoire mais ne les touchent pas => des choses plus naturelles : viande séchée, raisins, noix. Gels seulement pendant les marathons car ne peut pas s'alimenter autrement.</p> <p>Boisson : tisane au thé noir, citron et sel.</p> <p><i>« Donc je ne suis pas très attaché à cela, je trouve que c'est plus un rituel, une manière de mentalement se mettre dans le trail et de se dire je suis prêt, j'ai vraiment mis toutes les chances de mon côté et donc je vais y arriver grâce à cela, qu'une réelle nécessité (...) » (p.6)</i></p> <p>Sur conseil de l'ami avec qui il a commencé.</p>
	Lieu achat	Magasin bio avec une gamme d'alimentation sportive. Pas de magasin de référence.
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentaire et mental	Oui mais pour lui en dehors du système	<p>Mais ne le voit pas vraiment comme du coaching => but est d'être dans le groupe parfois et de faire un test effort pour savoir où il en est. Participe à 6-7 séances en groupe dans l'année. Reçoit aussi des petits conseils.</p> <p>=> car voulait un dossard pour New York.</p> <p><i>« (...) j'aime bien le côté groupe, vous l'avez compris en faisant du foot en 30 ans on aime bien le côté groupe, donc c'est vrai c'est plus facile d'aller faire certaine sortie avec un groupe et puis de les retrouver sur les courses, tour du canton comme ça, c'est assez chouette de pouvoir aussi partager un peu avec eux, c'est ça le côté qui m'a bien plus » (p.5).</i></p> <p><i>« (...) je ne suis pas du tout un scientifiques qui fait des blocs efforts, je suis beaucoup plus au feeling, je cours parfois sans montre, mes courses je les faits sans montre, je les fais juste avec le portable parce que c'est obligatoire (..) » (p.6).</i></p>

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine	Lesquels	<p>Trail des Aiguilles rouges (il y a 4-5 ans), 50km CCC, 80km (stoppé) Boucle Verbier-St.-Bernard (il y a 2 ans), 110 km</p> <p>10aine de courses dans la région en 2012 (Derby des bois, tour du canton, semi de Jussy, Cours du Duc, etc.) => car peut pas toujours se déplacer loin pour courir => entraînement.</p> <p>Maxi Race d'Annecy, 90 km, Trail du Salève, 38 km, Sierre-Zinal, les Glières, 50 km, les Templiers, 100 km, Trail dans les Grisons, annulé</p> <p>Marathon début : Madrid et fin de saison Florence</p> <p>=> 2013 trail urbain de Lyon, Maxi Race, Verbier-St.-Bernard, trail de l'Eiger</p>
	Avec qui	S'inscrit seul et connaît quelqu'un toujours et organise le transport ensemble.
	Choix	<p>« Si, si je peux faire deux fois la même chose, au contraire je suis plutôt un fidèle, ça me fait mal au cœur quand j'y vais pas (en riant) (...) » (p.3)</p> <p>Course dans la région => remplace un entraînement, fait de la vitesse, revoir les gens de la région (v. p 10).</p> <p>Au feeling des envies (pas de la sensation du moment), dépend des vacances => peut aussi être un frein, fixe à la fin ou au début des vacances.</p>
	Avant et après course	<p>Aime bien visiter le village si a le temps.</p> <p>Aime rester manger, prendre une bière, aime bien l'ambiance et accueillir les coureurs qu'il connaît.</p>
Courses à L'étranger	Lesquels	Marathon de Florence et Madrid.
	Avec qui	Femme et enfants.
	Choix	<p>=> maintenant le défi et plus tard la découverte</p> <p>« (...) J'ai très envie d'aller à Andorre par exemple faire ce trail qui a l'air assez dur mais ... c'est une nouvelle région que je ne connais pas du tout, c'est le but de découvrir, ça serait d'y aller une semaine » (p.3)</p>
	Avant et après /tourisme	<p>« Là ces 3 dernières années on a fait 4 jours à chaque fois à Rome, à Madrid, ou à Florence pour aller faire un marathon » (p.2)</p> <p>« Mais je suis arrivé jeudi après-midi, donc toute l'après-midi je me suis baladé dans Millau j'étais voir un peu comment c'était, donc voilà je en suis pas là-bas pour me mettre dans une chambre d'hôtel avec les jambes en l'air et puis me reposer, j'aime bien aller visiter » (p.11)</p> <p>Même si trail annulé dans les Grisons a visité pendant 3-4 jours avec son épouse. Sauf le valais ne visite pas.</p>

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES (suite)		
Vacances sportives	Lesquels	Envisage mais problème avec la famille
	Avec qui	Femme
Déplacements		En train : « <i>Alors là, les Templiers c'est vers Millau donc un déplacement en voiture c'est 6 heures, quand on s'est tapé 100 bornes de course, je trouve que ce n'est pas très prudent de revenir en voiture</i> » (p.11).

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	Internet => bonne source de commentaires Magasin spécialisé => pour les conseils
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	Décathlon, Quechua, marque uniquement pour les chaussettes et booster pour les mollets. Pas de marque de prédilection 1 ^{ère} couche : ce qu'il reçoit dans les courses 2 ^{ème} couche Craft qu'il vient de découvrir : « (...) <i>seconde couche qui sont vraiment super bien, qui me font plaisir, qui me donne envie d'aller en racheter. Parce que avec 3 entraînements par semaine 2 trucs ça va pas... j'aime bien qu'il y ait un peu de couleur</i> » (p.14). K-Way Marmotte acheté aux USA. Chaussures : pas de marque, aux soldes, vente direct sur internet, Oxygène en France. Regarde plutôt un modèle qu'une marque => jette un coup d'œil dans le magasin, va voir les commentaires puis achète. Ne pas prendre toujours la même paire. « (...) <i>comme je dis je fais beaucoup aux soldes car j'ai de la peine à mettre 250-300 francs dans des chaussures (...) là récemment j'ai acheté 3 paires de chaussures qui étaient en liquidation. (...)</i> » (p.13). Sac Quechua qui a 5 ans => pour le 1 ^{er} trail. Bâtons offerts par sa femme 3 lunettes de soleil => important pour lui
	Combien x/an	Achète en solde pas cher. L'occasion fait le larron par rapport à la marque. 3-4 paires par année (2-3 en usure normale). 1 équipement complet chaque année.
	Meilleure marque	Non => parle par rapport à lui.
	Citation de plusieurs marques	Quechua, Nike, XSocks, Erima, Craft, Odlo, North Face, Lafuma, Salomon, Raidlight.
	Budget	Ne fais pas attention, fait son budget de lui-même en achetant au solde, dépenses courses beaucoup plus chères => si se déplace à la Réunion ben va moins voyager.

CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFÉRENCES		
revues	lesquels	=> apprend sur le tas, permet de se donner des idées. Ultrafondu => abonné mais en souci financier Achète parfois endurance trail. => reportage par M. et Mme tout le monde, se confronte et après essaie les choses.
Conférence ou animation		Important que ça existe, mais pas le 1 ^{er} public. S'informe beaucoup par lui-même, et demande à des connaissances.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
médicale	Qui ? combien ?	1x par année mais moins en réalité.
	Pourquoi ?	Pour le certificat médical pour les courses en France
	Choix	Médecin généraliste, était à l'école avec, médecin de famille, le connaît bien et à une relation de confiance. Bouche à oreille. Fait une différence entre soigner monsieur tout le monde et un sportif.
	Réaction face aux blessures	Automédication, va consulter pour les problèmes graves, après 30 ans de foot et une 15aine de blessures se connaît. Pas du tout un consommateur médical. Ne contrôle pas le chemin si blessé et ne fais pas de prévention. <i>« (...) on ne traite pas la même chose quelqu'un qui fait du sport et qui en a toujours fait et qui a une volonté sportive que quelqu'un qui (...) » (p.16).</i>
	Si spécialisé sur Genève ?	Oui mais obligé de passer par un généraliste d'abord.
	Choix	Physio : demande conseil à sa meilleure amie qui fait du trail. <i>« (...) je n'aurais pas eu si j'avais été à la physio qui habite à 3 rues de chez moi et puis qui a son petit cabinet qui est très bien pour Monsieur et Madame tout le monde qui a un peu mal au dos et qui ne sert à rien pour un sportif » (p.16).</i>

8 Hubert

N° : 8
Date : 7 mars 2013, 9h50-11h05
Lieu : Bureau professionnel personnel
Sexe, âge : homme, 43 ans

L'entretien s'est déroulé dans un bureau personnel au lieu de travail du répondant. Il s'agit d'une pièce contenant un grand bureau, une bibliothèque, puis entrant dans la pièce directement une grande table ronde avec plusieurs chaises. Nous étions assis face à face autour de la grande table, le bureau fermé et sans aucun bruit. L'ambiance de la pièce était en relation avec la profession du répondant notamment les affiches murales, par contre comme il a créé le club de course à pied de l'entreprise cela se voit également dans son bureau rempli de référence à la course à pied, en résumé : on voit que c'est un passionné. Comme pour l'entretien précédent dans un bureau, ce lieu présente l'avantage de mettre le répondant parfaitement à l'aise et avec un sentiment de maîtrise.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : Alors déjà j'étais sportif quand j'étais gamin mais pas trop, j'aimais bien faire du sport pour m'amuser mais je n'ai jamais pratiqué du sport intensivement, donc j'ai commencé par l'équitation qui était plutôt un loisir, je faisais beaucoup de vélo à l'époque mais comme moyen de locomotion mais c'était jamais des longues distances, mais sinon c'était plus pour m'amuser, je n'ai pas eu une enfance très sportive mais je n'étais pas sédentaire non plus. Donc j'ai commencé réellement la course à pied quand j'avais à peu près 28 ans bien que la course à pied c'était un sport que je pratiquais déjà avant mais de manière occasionnel, mais 1 fois par mois, 1 fois tous les 2 mois juste pour me dégourdir et à partir de 28 ans dans mon ancienne boîte on a commencé à s'entraîner entre copains les uns les autres et on a décidé d'aller courir 2 fois par semaine ¾ heure à midi. Donc c'est à partir de là que j'ai commencé à avoir une certaine régularité dans le sport. D'ailleurs j'étais un petit peu grassouillet à l'époque et j'ai perdu à peu près 10 kilo en 10 ans sans vraiment m'en rendre compte et donc j'ai aussi fait la conversion en muscle, voilà j'ai commencé vraiment à 28 ans. Pendant 3-4 ans j'ai vraiment gardé ce rythme, ¾ d'heure à 1 heure par semaine, ensuite j'ai changé d'entreprise donc j'ai trouvé à ce moment-là le club de course d'Avully qui était dans la commune où j'habitais, et là j'ai commencé vraiment à m'accrocher comme le niveau du club était déjà un peu plus élevé c'était des gens qui avaient tous faits des marathons, etc. donc au début j'avais peur de ne pas suivre et j'allais d'abord 1 fois par semaine, ensuite plutôt 2 fois et petit à petit en gardant la régularité on fait des progrès et on arrive à s'attacher au groupe. Donc en septembre 2007 on a décidé de faire le marathon de Berlin pour fêter les 30 ans du club et je me suis inscrit en début d'année, comme il n'existait pas de semi-marathon et je me suis fixé cet objectif et c'est là où j'ai commencé à intensifier mes entraînements et j'ai fait mon 1er marathon en 3h46 en septembre 2007. Et puis depuis je pensais faire un marathon dans ma vie pour l'avoir fait et depuis c'est vite venu une passion alors j'ai voulu enchaîner je me dis tant que j'ai du plaisir tant que ça va je continue. J'en ai fait 18 en 5 ans, ben les gens me disent que j'en fais un peu trop, etc. c'est vrai que je me suis fixé des objectifs que je n'ai pas réussis à tenir puisque c'est vrai comme j'ai des courses trop rapprochées, en plus de ces 18 marathons j'ai fait plein d'autres courses, j'ai fait 5 fois Sierre-Zinal, j'ai fait le ½ Ironman, j'ai fait aussi des courses de distance jusqu'à 50 km plutôt des trails. Donc j'ai été à ce moment pris dans le jeu et là maintenant ça fait vraiment partie de mon quotidien.

E : C'est quoi exactement qui t'a fait commencer à 28 ans ?

R : C'était plutôt une amitié avec un groupe de copain, c'était un moyen aussi de connaître d'autres gens dans mon entreprise d'aller manger avec, on était un groupe très soudé, comme on allait courir 2 fois par semaine à midi et ensuite on enchaînait par des activités sportives ensemble le weekend et c'était vraiment le fait d'être ensemble qui m'a un peu boosté et de faire cela avec plaisir. Et aujourd'hui quand je fais de la course, j'en fais assez intensivement, ce qui me tire en avant c'est toujours le plaisir, donc ce n'est jamais une contrainte, même je fais toujours des entraînements assez difficiles quand on fait du VMA, du seuil etc. mais malgré tout j'ai quand même beaucoup de satisfaction à le faire que ce soit pendant ou après on se sent bien, donc ça fait partie de mon équilibre. Et puis la course l'avantage c'est que j'ai toujours réussi à jongler entre le travail, la famille et la course sans jamais rien négliger, j'y arrive toujours à adapter mes horaires à avoir une paire de chaussures sur moi, quand je pars en voyage pour le travail j'ai toujours une paire avec moi il y a toujours un fitness ou un endroit où on peut aller courir.

E : Quels sont tes objectifs actuels ?

R : Alors l'objectif le plus proche c'est le marathon de Londres, le 21 avril et ensuite le 1^{er} septembre je me suis inscrit pour mon 1^{er} Ironman à Vichy, je me suis inscrit par l'organisation challenge et donc aujourd'hui je m'entraîne pas mal autour de cela, donc j'ai casé pas mal de courses, je fais des courses 1 à 2 fois par mois au minimum en guise d'entraînement, je vais faire notamment une étape du tour de France à vélo tour du lac aussi en vélo, il y a des courses comme le Grand Prix de Berne, le semi-marathon de Cortaillod, Kerzers, etc. enfin toutes ces courses qui permettent de m'entraîner, je vais faire aussi je pense le marathon de Genève mais comme il est 2 semaines après Londres, je pense que je vais quand même le faire pour entraîner l'endurance, mais à vitesse réduite.

E : Et dans les années à venir ?

R : Comme je fais toujours cela par plaisir, j'aime bien relever un défi et puis une fois que je l'ai atteint j'en recherche un autre, alors là j'aimerais peut-être m'orienter vers des courses un peu de montagne, ça j'en fais déjà mais des courses plutôt style patrouille des glaciers, etc. c'est quelque chose que j'aimerais bien faire une fois dans ma vie. Pour l'instant j'ai acheté mon matériel mais je n'ai encore rien sorti. Sinon je me suis mis au ski de fond, on a fait la Transjurassienne cette année, l'année passée aussi, moi j'ai un problème c'est que je ne suis pas coordonné dans mes mouvements et c'est pour cela que je fais un sport comme la course, on peut être le bossu de notre Dame on arrive toujours à courir mais si tu me mets un ballon dans les pattes ou un sport d'équipe je n'arrive pas, donc c'est pour cela aussi que les sports qui demandent beaucoup d'habileté, de technique j'ai du mal donc là c'est pour cela que je me suis mis au skating, c'est pas facile pour moi, j'ai la chance d'avoir la pompe j'arrive à tenir mais je dépense beaucoup d'énergie pour peu de rendement. Même si je ne suis pas bon dans certains sports j'aime bien dire que je l'ai fait, maintenant c'est tous les sports qui tournent autour de l'endurance qui me plaisent.

E : Tu m'as dire faire du ski de fond, que fais-tu encore comme sport en parallèle ?

R : Bon, mon sport d'attache c'est vraiment la course à pied et c'est vraiment le sport auquel j'ai beaucoup de plaisir, après maintenant je me suis vraiment un peu forcé à faire du triathlon parce que je voulais surtout ménager mes articulations, mais je suis vraiment en train d'y prendre goût, je pense que c'est, plus on pratique un sport et plus on a du plaisir à le faire, c'est comme la course à pied au début c'est toujours un peu une contrainte et dès qu'on commence un peu à y aller régulièrement ça devient un plaisir, alors là maintenant je commence à avoir beaucoup de plaisir au triathlon aussi c'est pour ça que j'ai décidé de faire cet Ironman, je pense qu'effectivement je vais rester dans ces 3 sports, c'est 3 sports complémentaires et qui me conviennent bien bon évidemment on ne peut pas pratiquer toute l'année, le vélo et la natation c'est plus difficile alors que la course à pied c'est plus facile. Aujourd'hui je cherche un peu des performances, j'aimerais bien réussir à battre mes performances mais je pense que j'arriverais bientôt en haut de la courbe et quand je serais un petit peu en haut de la descente et que je ne serais plus capable de faire des

temps meilleurs, peut-être que je m'orienterais plutôt vers des sports plus relax et qui me donneront plus de plaisir, comme le trail surtout.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : Alors là maintenant je note toutes les sorties depuis 2 ans, mais aujourd'hui chaque fois que je fais un sport je marque combien de km j'ai faits et le temps que j'ai fait et puis le type de sport. En moyenne je fais du sport à peu près 6 fois par semaine, j'essaie un petit peu d'intensifier la durée puisque maintenant je dois tourner autour d'une dizaine d'heure par semaine et j'aimerais peut-être 14-15 pour l'Ironman. Donc là où j'ai le plus de plaisir c'est les sorties longues, donc le dimanche, sans forcément courir vite mais... et puis bon je fais des plans d'entraînements je vais voir X (coach) tous les 6 mois, mais bon je ne les suis pas souvent parce que finalement je préfère faire mes entraînements en fonction de mon plaisir et de mes possibilités, par exemple aujourd'hui j'ai un cours de piscine tous les jeudis, j'ai la gymnastique en salle tous les mardis (ndlr : entraînement du club de course en salle) et donc ça c'est 2 activités que je garde régulièrement et en dehors de cela tous les samedis matins tous les dimanches matin c'est consacrés à des sorties longues de course et à part cela chaque fois que j'arrive à m'échapper ben je cours, par exemple ce matin je me suis levé plus tôt que d'habitude parce que je n'arrivais pas à dormir, j'en ai profité pour aller au fitness, ce n'était pas quelque chose que j'avais prévu mais comme je savais que je ne pouvais pas y aller ce soir, donc je me suis dit autant profiter de cette occasion plutôt que de rater une fois. Donc c'est pour cela que vraiment c'est en fonction de mon emploi du temps et des couvertures que j'ai, je préfère faire ça plutôt que de fixer un calendrier que je dois tenir parce que sinon c'est trop contraignant et je ne vais pas m'y tenir. Et là quand j'arrive au fitness, je sais combien de temps j'ai à disposition et puis là je fais en fonction de mon envie, je me dis ben tiens là je pourrais faire du VMA, je pourrais faire du seuil ; parce que quand je fais des entraînements trop courts j'ai besoin de faire intensif pour compenser alors c'est pour cela j'ai tendance à faire trop d'entraînements style VMA ou seuil et pas assez d'entraînements où je vais moins vite et c'est pour ça aussi que je ne perds pas du poids alors que je devrais perdre normalement 7-8 kilos pour avoir normalement un bon poids pour la course.

E : Tu as quand même un jour de repos fixe dans la semaine ?

R : Alors non c'est en fonction de... ben aujourd'hui je ne pensais pas courir parce que justement j'avais des trucs à midi puis le soir, puis comme j'ai pu y aller ce matin je suis quand même allé. Mais j'essaie d'aller tous les jours, mais dans la réalité ce n'est jamais possible.

E : Faire du sport tous les jours c'est quelque chose de nécessaire pour toi ou si tu manques un entraînement ce n'est pas trop grave ?

R : Ce n'est pas... moi je fais beaucoup de sport pour réguler mon poids, parce que je mange énormément, parce que si j'arrête le sport je prends tout de suite des kilos. Bon il y a eu des moments où là j'étais en état de sur-fatigue et j'ai fait des pauses et j'en avais besoin, mais j'ai dû me forcer, parce que j'ai toujours envie de courir, alors faire des pauses un jour par ci un jour par là c'est bien ça il n'y a pas de souci mais par exemple, je me suis arrêté presque 2 semaines après Noël et là ça m'a fait du bien, là après c'est plus dur de reprendre parce qu'on perd un certain rythme... j'ai eu plus de mal à reprendre oui.

E : Et annuellement c'est toujours la même chose où tu organises différemment en fonction de la course que tu vas faire ?

R : Alors moi j'organise pas en fonction des marathons j'organise en fonction de mon emploi du temps, si ça ne tenait qu'à moi j'irai le plus souvent possible, après dans la pratique il y a des fois où on est blessé dès fois où on est fatigué, donc comme je fais des marathons toute l'année, j'en fait à peu près... l'année passée j'en ai fait 4 plus ½ Ironman plus Sierre-Zinal, l'année d'avant j'avais fait 5,

dès que je vois que j'arrive à mettre un marathon dans le calendrier, je cherche lequel je peux faire, et d'ailleurs je fais aussi celui d'Athènes cette année au mois de novembre.

E : Et tes entraînements tu les fais dans quels lieux en général ?

R : Partout, ça dépend plus des copains, quand je veux courir tout seul je pars depuis chez moi, j'habite à Meyrin village, mais bon comme je fais des longs entraînements mes parents habitent à Chancy, c'est après Avully, donc quand je vais chez mes parents j'y vais en courant et ma femme me ramène en voiture ou le contraire. Quand on est allé dimanche passé on s'est donné rendez-vous au parc des Eaux-Vives, là fois d'avant on était à Meinier, donc vraiment on s'arrange souvent avec qui je vais courir.

E : Combien de fois par semaine en groupe et seul ?

R : Alors quand je cours en général en groupe c'est le samedi, dimanche et puis le mardi en été et puis sinon les autres jours quand je cours seul c'est plutôt au fitness. Alors avant je courais tous les mercredi midi avec Tag parce que j'ai créé l'équipe de Tag, et là on courait tous les mercredi midi, ben là je ne peux plus le mercredi midi parce que j'ai des cours d'anglais donc ils vont toujours, ils sont un peu plus dispersés mais... d'ailleurs on a fait une équipe pour le marathon de Genève cette année comme chaque année.

E : Est c'est quoi l'avantage pour toi de courir en groupe ?

R : C'est motivant, on se tire les uns les autres, c'est les copains, on discute avec les gens. C'est clair que c'est des moins bons entraînements parce que je ne peux pas me dire... C'est plutôt on s'adapte mais c'est plutôt des entraînements d'endurance. Le samedi, dimanche on s'envoie des emails et tout le monde est le bienvenue, mais après on a toujours des problèmes de niveau, c'est-à-dire quand moi je cours le weekend j'aime bien courir minimum 2 heures mais j'ai des copains que j'aime bien mais qui sont capable de courir que 1 heure alors ça on adapte un parcours soit on court la 1^{ère} heure ensemble la deuxième heure seul. Le weekend on fait aussi souvent le Salève, on monte et on descend.

E : Et tu prends la voiture pour aller aux entraînements ou tu sors de chez toi et tu cours ?

R : Alors je prends la voiture, oui généralement je prends la voiture, là il y aussi un entraînement que l'on a fait pas mal de fois, là on essaie d'organiser un semi-marathon donc on a fait 3 fois le repérage de la course et on va le faire une 4^{ème} fois, ben ça typiquement c'est un peu compliqué parce qu'il faut aller mettre une voiture de chaque côté.

E : Et tu m'as dit que tu allais courir dans un fitness, tu fais cela toute l'année ?

R : Oui, oui parce que premièrement je suis tout seul et c'est plus motivant d'aller au fitness que d'aller courir tout seul, et c'est surtout pour faire du VMA ou du seuil que sur tapis c'est plus facile parce que c'est des tapis que l'on peut programmer donc voilà je programme, je fais mes 10 séries et l'avantage c'est que le tapis déroule et on est obligé de suivre alors que quand on fait ça sur stade ou ailleurs on a toujours tendance à ne pas courir à la bonne vitesse. Ça m'a permis de courir aussi à un rythme plus régulier, parce que avant je faisais toujours le yoyo, là maintenant ça va mieux aussi.

E : Et tu écoutes de la musique ou tu regardes la TV en faisant cela ?

R : Alors je n'écoute pas la musique, cela je n'aime pas. Au fitness, là maintenant je suis à nouveau dans un où il y a la TV donc, c'est rare, c'est rare que je regarde la TV mais ça m'arrive.

E : Est-ce-que tu as recours à du coaching, tu vois X et aussi tu m'avais raconté une nutritionniste et pourquoi tu fais cela ?

R : J'aimerais bien perdre quelques kilos mais je n'ai pas envie de faire de régime, j'ai plutôt envie de comprendre aujourd'hui comment marche mon corps, car je fais un peu de la boulimie en nourriture comme j'en fais un peu en course, dès fois quand je cours beaucoup j'ai l'impression qu'il faut que je mange beaucoup, qu'il faut que je me nourrisse de féculents etc. et puis finalement je vois que je ne perds jamais 1 kilo. Pour des questions que j'avais envie qu'elle m'explique un peu comment ça

marchait et donc effectivement je voulais à la fois pas faire de régime parce que je pensais, bon déjà je n'ai pas la volonté, mais je pensais que ça peut être aussi néfaste par rapport à ce que je fais à côté, parce que je me rends compte que dans ces entraînements on est toujours en carence de quelque chose et que si en plus on fait du régime ce n'est pas forcément compatible. Voilà j'ai été juste 2 fois voir cette nutritionniste qui est spécialisée pour les sportifs. Ce que j'ai pu en retirer c'est qu'aujourd'hui les entraînements que je fais ben je les fais toujours trop rapides pour pouvoir perdre du poids, il faudrait que j'aie un petit peu plus lentement pour aller taper un petit plus dans les graisses. Au niveau de mon alimentation, je mange très peu de légume, et elle m'incite maintenant à prendre peut-être les quantités que j'ai l'habitude de prendre mais à diviser l'assiette en 3 portions, c'est-à-dire 1/3 de légume, 1/3 de féculent et 1/3 de protéine, donc faire toujours un peu attention à respecter ces proportions, ce que je ne faisais pas du tout jusqu'à maintenant, voilà de privilégier les pâtes et de prendre plutôt des pâtes aux fruits de mer que des pâtes au carbonara... au niveau des compléments alimentaires elle m'a dit que je devais prendre tout l'année du fer et du magnésium que ça c'était indispensable vu les efforts que je fais, maintenant il y a aussi d'autres vitamines qui sont conseillées comme les antioxydants, B, A, E, etc.... je prends aussi, c'est X qui m'avait conseillé, des vitamines pour les articulations. Tout ce que je prends, il y a un effet rassurant mais on ne sait jamais vraiment si ça marche, j'ai pris du L-Carnitine qui était censé faire maigrir, etc. mais je n'ai jamais perdu un kilo, on en sait rien, parce que tous ces compléments pour la course c'est toujours conseillé mais jamais prouvé alors finalement on les prend parce qu'on nous dit qu'il faut les prendre... c'est comme le maltodextrine avant de faire un marathon, au début j'en prenais systématiquement, je prenais ces packs marathon, maintenant je suis en train de diminuer parce que des féculents de toute façon j'en mange beaucoup et puis on ne sait pas, j'ai fait des courses avec et des courses sans et je n'ai pas vu la différence. Voilà les conseils qu'elle m'a donnés... manger beaucoup d'Omega 3 c'est important et puis maintenant si vraiment je voudrais maigrir il faudrait que je répartisse mes repas différemment, par exemple le matin manger plutôt des protéines plutôt que des tartines sucrées comme j'ai l'habitude de prendre, ça me permettrait de diminuer ma faim pour plus tard et puis voilà, ça m'a pas apporté beaucoup plus que cela.

E : Et le coaching avec X ?

R : Ce que ça m'a apporté surtout c'est que c'est beaucoup dans la discussion parce que d'un côté il me fait un test effort et de l'autre côté on passe une heure à discuter là où j'y pose toutes mes questions et ça me permet... et c'est quelque part assez rassurant de savoir ce qui est juste et ce qui est faux même si moi je suis loin d'appliquer tout ce qu'il faudrait, moi je suis quelqu'un, j'aime bien savoir où est la vérité mais après souvent je ne l'applique pas, je suis quelqu'un qui ne suit pas toujours les bons conseils mais au moins je sais, j'essaie toujours un petit peu de ne pas trop m'écarter. Donc par exemple ce matin j'ai couru à jeun donc le but c'était de perdre des graisses c'était un conseil qu'X m'avait donné, j'ai couru peut-être un peu trop vite pour que ce soit efficace à jeun et peut-être un peu trop longtemps aussi, j'ai couru 1h15 et à jeun ce serait plutôt 50 mn, puis j'ai couru à 13 à l'heure et il aurait fallu ne pas dépasser les 12. Mais voilà je fais beaucoup au feeling, ce qui me fait envie, ce qui me fait plaisir et c'est pour cela que je fais autant que si maintenant j'étais toujours contraint de suivre un plan qui ne correspond pas forcément à mon envie ben peut-être que j'en ferais moins.

E : Tu as eu recours à d'autres coaches ?

R : Non parce que X est bien, là je vais aller voir un physio qui veut m'aider à... en fait c'est un gars qui m'a repéré dans un fitness il avait l'impression que je courais tout tordu, et puis comme il a son bureau en dessous du tapis de course il a vu que je tapais beaucoup des pieds et que ça résonnait dans son bureau et il est venu me proposer de travailler sur ma posture, donc il va me faire un Myotest, je ne connais pas du tout mais j'ai décidé de faire un essai, alors pendant un mois il m'a fait faire des exercices pour muscler un peu les tendons pour les solidifier et puis j'ai rendez-vous la semaine prochaine pour pouvoir faire ma première séance et essayer de travailler sur ma posture.

E : Et dans la vie de tous les jours tu fais attention ?

R : Alors je ne suis pas du tout quelqu'un qui fait attention, maintenant j'essaie de ne pas manger entre les repas, par exemple avant les séances de sport c'est bien de prendre un petit encas ce que je ne faisais pas jusqu'à maintenant. Je suis conscient de cela j'essaie de ne pas manger en dehors des repas et quand il y a des repas c'est souvent des grosses portions.

E : Si on en vient aux gels, barres et autres boissons spécifiques, est-ce-que tu en prends et quand ?

R : J'ai mon placard qui est plein j'ai acheté plein de trucs. Généralement j'en prends dans les courses pendant les marathons mais moins pendant les sorties relax. Alors quand je fais des sorties longues, je prends toujours un gel avec moi, mais souvent je ne l'utilise pas. Après pendant les marathons, avant je me fiais au pack marathon et maintenant je les prends plutôt au feeling, mais... j'ai effectivement des protéines de lait, comme là dans ma gourde, parce que comme j'ai fait du sport ce matin j'essaie un peu de compléter.

E : C'est des conseils que tu as eu quelque part ?

R : C'est des conseils que j'ai soit de copains, soit ben justement de la nutritionniste qui m'a dit que c'est important que chaque jour j'aie ma dose de protéine parce que c'est ça qui finalement nourrit les muscles.

E : Tu as un magasin où tu vas acheter les choses ?

R : Moi j'achète beaucoup quand je voyage, aux Etats-Unis par exemple ça vaut la peine et il y a du choix et sinon j'achète un petit peu partout, je n'ai pas vraiment un magasin particulier.

E : Tu as une marque particulière ?

R : Alors j'aime bien Powerbar et Sponser aussi. Il y a des marques que je n'aime pas par exemple Décathlon, c'est truc un petit peu bon marché, ce n'est pas toujours, en tout cas les gels je ne les aime pas, mais en tout cas mes gels préférés ça doit être les Sponser et les Powerbar, après j'aime bien goûter ce que je ne connais pas sauf pour les courses ou je n'aime pas vraiment avoir des surprises.

E : Quelque chose à ajouter ?

R : ... C'est vrai que j'ai eu beaucoup de carence en fer et c'est vrai que j'ai du mal à les diagnostiquer parce que mon médecin pensait à tout sauf à la course, donc elle m'a même fait faire une coloscopie et tout allait bien et les médecins qui ne sont pas des médecins du sport ne savent pas qu'en course à pied on perd du fer et c'est moi qui est du lui dire parce qu'on allant taper sur internet on trouve tout de suite. Donc j'ai dû faire des perfusions de fer à plusieurs reprises et maintenant ben j'essaie de surveiller et je donne mon sang et ça c'était une erreur alors maintenant je donne mon plasma, la ça ne dérange plus.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : Tout le contraire de moi... ben c'est quelqu'un qui fait attention à son poids d'une part, c'est quelqu'un qui est raisonnable d'autre part. Le coureur idéal il doit d'adapter à ses plans d'entraînement plutôt qu'à ses envies, donc moi je sais que je pourrais être meilleur si déjà j'avais moins de poids, si je faisais des entraînements meilleurs. Tu m'as demandé si j'avais fait d'autre coaching et j'ai fait 2 fois le stage marathon, que New Concept organise, et eux ils ont des théories, et c'est un peu curieux comme stage car il y a 3 personnes et chacun à un peu des théories différentes et l'admettent aussi. Ce qu'ils nous disaient c'est que plus on courrait lentement plus c'était bénéfique et X il n'est pas tout à fait d'accord avec ça, lui il me conseil de courir à des vitesses un peu supérieures alors que chez New Concept, Y ou Z ils nous conseillent de courir euh presque de marcher. Donc le coureur idéal pour moi c'est quelqu'un qui fait 95% de ses entraînements lentement et 5% plus rapide alors que moi je fais peut-être 35% rapide et 65% lentement ou peut-

être même d'avantage de rapide, donc le coureur idéal il doit faire son calendrier en tenant compte de son état de fatigue de ses autres entraînements, en tenant compte de ses objectifs etc. Il faudrait que chaque fois qu'il fait une course il se pose la question de comment est-ce-que ça va s'intégrer dans son entraînement ; mais moi là je ne le fais pas parce que pour moi ça ne serait plus un plaisir et donc ça risque... et je suis déjà surpris de tenir car je ne me considérais pas comme un sportif dans l'âme, jusqu'à 28 ans je ne faisais pas de sport, j'étais pas du tout sportif et je n'imaginai pas le devenir et là je me dis tant que ça tiens tant mieux, et puis un jour, j'ai plusieurs copains qui ont arrêté le sport et les kilos qu'ils avaient perdus, il les avaient tous repris après et je sais que je finirai comme eux, je fais encore pour prolonger tant que je peux et on verra bien et donc j'ai peur d'aller vers des choses trop contraignantes qui pour moi seraient le début de la fin.

E : Et si tu devais résumer ta pratique en un mot, lequel serait-il ?

R : Obstination, moi je suis très têtu, et c'est tout dans le mental chez moi, quand je décide de faire quelque chose je vais jusqu'au bout.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels événements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

R : En 2012, les marathons qu'on a fait c'était Rome au mois de mars, ensuite Boston au mois d'avril, ensuite on a fait Sierre-Zinal avec encore les courses de préparation qu'on fait d'habitude comme la course d'Anzère, j'ai fait aussi Morat-Fribourg, je crois que j'ai dû faire le Grand Prix de Berne cette année, après en fin d'année on a fait le marathon de la Forêt Noire en octobre c'était les 35 ans du club, et le marathon de Florence au mois de novembre. Après il y a eu encore la course du Duc à l'Escalade... je dis des bêtises je ne l'ai pas faite, j'ai abandonné au départ, j'étais blessé et le semi-marathon de Lausanne, bon sinon des petites courses que j'ai oubliées...ah oui l'année passée j'ai fait beaucoup de triathlon, j'ai fait half Ironman du Seeland, j'ai fait le triathlon de Lausanne... le half Ironman de Rapperswil.

E : Et tu as fait 1-2 trails ?

R : J'ai fait Sierre-Zinal, Anzère... en course je crois que c'est tout on a fait souvent le Salève mais pas dans le cadre d'une course.

E : Tu te définis comme un coureur sur route ou tu t'intéresses aussi à la course en montagne ?

R : Moi je suis plus un coureur sur route mais j'ai beaucoup de plaisir à la montagne aussi, maintenant à la montagne je suis moins entraîné, je gère moi l'effort c'est juste pour le plaisir.

E : Pourquoi plus la route, y-a-t'il une raison ?

R : Parce que d'une part c'est plus facile à être régulier et à se mesurer, aujourd'hui j'aime quand même bien me fixer des repères, me dire je suis capable de faire un marathon en 3h20 donc il faut courir mieux donc je dois courir à telle vitesse, il faut être régulier pendant tout le long ; ce côté régularité que j'aime bien, que je recherche et que je n'ai pas dans le trail, le trail c'est vraiment plutôt on y va entre copains, on s'attend, on discute et puis de toute façon on arrive quand on arrive. Mais des courses que je connais comme Sierre-Zinal c'est un peu différent parce que on a des points de repère, on sait quel temps on a fait l'année d'avant et il faut qu'on essaie toujours de faire mieux, puis c'est aussi des questions de proximité, les courses de montagne pour aller m'entraîner c'est déjà plus difficile, ça prend plus de temps et donc si je m'entraîne moins, je peux aussi m'attendre à faire des moins bons résultats donc voilà, ce côté route c'est plus le côté compétition alors que le côté trail c'est plutôt le côté plaisir qu'on fait un peu en dehors, et le côté plaisir c'est qu'avec toutes les compétitions que je me suis mis dans l'année j'ai du mal à rajouter des entraînements plaisir sans que ce soit contre-productif dans le reste des entraînements.

E : Et quand tu vas faire les courses tu vas en groupe ou parfois seul ?

R : En groupe, c'est rare que j'aille seul parce que je ne suis pas motivé, parce que quand je fais des marathons à l'étranger le but c'est avant tout de faire un voyage avec des amis donc c'est ce côté social qu'on recherche avant tout et puis on fait toujours cela autour d'un marathon intéressant, mais faire un marathon seul. Ah ben Athènes je le ferai seul parce que, mais je pars quand même avec des amis j'ai de la famille là-bas, le but c'est quand même d'aller les voir ; après pour courir je serai seul mais le voyage je ne l'aurais pas fait si ce n'était pas pour voir du monde.

E : Et quand tu vas à l'étranger pour les courses tu profites à chaque fois de visiter ?

R : Oui toujours. Alors jamais longtemps mais c'est vrai que le but c'est de voir la ville. C'est-à-dire que le marathon c'est toujours le dimanche et j'aime bien partir le vendredi après-midi et revenir le lundi soir parce qu'on sait que avant le marathon on ne profite pas car avant le marathon il faut aller chercher le dossard, ensuite ça prend toujours beaucoup de temps ensuite il y a l'expo marathon, il ne faut pas trop se fatiguer pas trop marcher, le dimanche on fait la course ensuite on est lessivé et donc le seul moyen de pouvoir visiter c'est le lundi donc on essaie toujours de pouvoir garder le lundi puis de repartir le lundi soir.

E : Et c'est aussi un critère la ville à visiter ?

R : Ah oui tout à fait, bon dès fois je cherche un marathon dans la région parce que je ne veux pas aller trop loin, ça peut être Lausanne, ça peut être Genève, ça peut être vers chez toi Yverdon... ah il y a une course que j'ai faite que je ne t'ai pas dit et qui tombait en même temps que le FYNE c'était le semi-marathon d'Aletsch, c'est une course qui est magnifique c'est vraiment à couper le souffle, il y a une autre course que j'aimerais faire c'est le marathon de la Jungfrau, mais le problème de toutes ces courses c'est le calendrier... le marathon de Zermatt j'aimerais faire aussi mais voilà il faut que ça tombe... toutes les courses que je n'ai jamais faites j'aime bien les faire une fois.

E : Est-ce que tu peux me décrire pour une manif ce que tu fais avant et après la course ?

R : Alors après la course on va toujours manger, on se fait plaisir, on va se faire un bon resto et puis on récupère les calories... (rires). Avant la course... avant j'étais très stressé avant les courses, maintenant plus, enfin ça dépend des types de course mais... j'aime bien tout préparer d'avance pour ne pas avoir trop de pression, mais je dirais tout dépend des courses, on essaie d'arriver tôt, d'aller sur place de profiter un peu de l'exposition marathon et puis de se mettre un peu dans les rangs pas à la dernière minute.

E : Donc tu vas visiter ces expositions marathons ? Et tu vas y voir quoi ?

R : Oui ça j'aime bien.... Tout ce qu'on peut y acheter, ma passion c'est un peu d'acheter les articles de course même si j'ai les armoires qui sont pleines à chaque fois, je me fais engueuler par ma femme en arrivant parce que c'est toujours ça en plus, j'achète plein de truc que je n'ai pas besoin, bon c'est des trucs que j'utilise mais que je n'ai pas besoin mais j'aime bien.

E : Tu as déjà fait des vacances sportives, c'est-à-dire partir t'entraîner une semaine dans un autre pays ?

R : Ben justement j'ai failli y aller cette année, j'ai mon meilleur ami qui en vient, qui est revenu samedi, il était à Fuerteventura, il a fait un stage de triathlon c'est celui avec qui je fais toutes les courses. Il m'avait proposé d'aller avec, je voulais partir avec eux et problème c'était un stage qui était tout en allemand et finalement j'ai dit laisse tomber, lui il parle allemand il est avec un autre copain qui parle allemand, mais moi ce qui m'intéressait c'était quand même la théorie, en plus ça tombait un peu au mauvais moment, je n'avais pas pris de vacances et je voulais quand même garder des vacances pour aller faire toutou (??) avec mes filles, etc. mais j'aimerais, je n'ai pas encore fait. Cette année on va faire... j'ai un appartement à Crans-Montana et j'ai un copain qui a un appartement à Montana au bord d'un lac de montagne, on va faire des séjours des deux côtés avec entraînements triathlon, mais entre nous, on est un groupe de copain qui s'entraînons pour

l'Ironman donc le but c'est qu'on aille un peu s'isoler quelques jours des 2 côtés et puis qu'on fasse vélo natation course tant qu'on peut.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Bon des t-shirts j'en ai énormément qui sont un peu les prix souvenirs des courses, comme je fais à peu près 30 courses par année, depuis pas mal d'année j'ai accumulé et je n'aime pas jeter, pour moi c'est des souvenirs. Donc avant j'en achetais beaucoup mais maintenant des t-shirts je n'en achète plus parce que j'en ai trop à part ceux qui sont pour le vélo, qui ont quelque chose de différent mais je dirais que je ne suis pas spécialement attaché à une marque, je regarde un peu plutôt la qualité. Donc au niveau short t-shirt je regarde plutôt l'esthétique, j'aime bien Adidas, j'ai acheté par exemple un ensemble Adidas que j'utilise pour l'hiver, donc c'est un ensemble long que j'ai acheté à Paris, c'est une marque que j'aime bien, bon la matière j'ai l'impression que toutes les marques se valent c'est plutôt l'esthétique que j'aime bien chez Adidas. Après au niveau des chaussures, là j'aime bien les Adidas marathon les séries Boston par exemple, donc ça c'est celle que j'achète pour les marathons, sinon j'ai un peu essayé toutes les marques et dans chaque marque il y a des modèles qui me conviennent presque parce que moi j'ai le problème j'ai des pieds plats et larges donc c'est pour cela que je ne prends pas des Nike ou des Puma enfin il y a certaines marques qui sont réputées pour être très fins et qui ne me conviennent pas mais sinon j'aime bien les Mizuno, les Pearl Izumi, les Brooks, les Saucony.

E : Et tu les choisis comment ?

R : Je les essaie, à part les Adidas marathon parce que je sais que c'est un modèle qui me va, par contre je prends toujours bien grand, je prends toujours 2 tailles de plus parce que avant j'avais le problème d'avoir des doigts de pieds qui étaient toujours tout noir ça fumait. Maintenant depuis que je prends plus grand que j'ai aussi changé mon laçage, donc que je tiens la chaussure plus en arrière, j'arrive à ne plus m'esquinter les doigts de pied.

E : Donc tu privilégies le confort ?

R : Avant je prenais beaucoup des chaussures pour pronateur, bon après je mettais des formes dans les chaussures et ça corrigeait plus et bon maintenant je n'ai plus mes formes et je n'ai jamais su si vraiment ça m'aidait donc je pense que je vais arrêter avec les formes et continuer avec les pronateurs.

E : Et tu fais combien d'achat par année ?

R : Ben là c'est nouveau une question de, ben là quand je suis aux Etats-Unis je fais le plein, puis là maintenant j'en ai plein les placards donc j'arrête un peu d'acheter, je sais que les chaussures il est conseillé de les utiliser dans les 3 ans donc là il y en a beaucoup que j'ai achetées ça fait un moment et que je ne mets pas et malgré le fait que je cours beaucoup j'ai l'impression que mes chaussures sont increvables, j'ai toujours un petit peu du mal à les jeter.

E : Et sur Genève tu as un magasin de prédilection ?

R : Non, c'est une question... bon c'est vrai que j'achète souvent aux soldes parce que les chaussures c'est vrai que, je n'ai pas envie de mettre 250 francs dans les chaussures alors j'ai mis souvent ce prix-là, un temps j'achetais beaucoup chez Univers sport, même maintenant j'y vais encore très souvent mais bon parce que les gens sont bien, ils sont des bons conseils, c'est des pros et c'est aussi un endroit où je vais souvent parce que... par exemple là où tu bossais c'est aussi des pros mais moi j'ai toujours du mal à aller dans ce quartier parce que j'y suis jamais et en voiture c'est infernal d'y aller donc si j'habitais plus près peut-être que j'achèterais aussi plus là-bas, mais bon moi j'achète souvent aux soldes et puis je fais mes réserves et puis je les utilise ensuite toute l'année. Ah oui là où j'achète beaucoup de chaussures c'est à la course de l'Escalade parce que justement il y a les

revendeurs de toutes les marques sur place et ils nous donnent de bons conseils, il y a du choix en plus ils font des bons prix.

E : Tu as un budget dépense ?

R : Non, je ne regarde pas, je préfère ne pas savoir parce que c'est vrai que je dépense beaucoup mais dès fois je me dis il faut vraiment que j'arrête parce que quand j'achète c'est toujours des coups de cœur et en plus si c'est soldé je me dis ça vaut la peine alors je les prends, mais peut-être je n'en ai pas besoin, mais quand je regarde combien j'en ai dans le placard, je me dis mais il faut quand même que je les mette aussi.

E : Tu as une montre ? Et si oui quel modèle ?

R : Oui une Garmin. Alors j'ai essayé beaucoup de modèles mais mes préférés c'est vraiment les Garmin. Donc j'ai la Forrunner 610, qui est vraiment super, elle a vraiment tous les atouts, mais j'aimerais, je vais acheter la 900 et quelques parce que justement elle fait pour le triathlon, il paraît qu'elle est très bien aussi, mais voilà ça c'est quelque chose que j'investis à chaque fois qu'il y a un nouveau modèle je le prends, j'adore ces montres et je les utilise beaucoup, j'ai aussi acheté ce gadget si tu connais (ndlr il me montre le Nike Fullband), ça j'aime bien aussi parce que je l'utilise comme montre et que je l'utilise aussi tous les jours.

E : Et au niveau de tous ce qui est veste, K-way ?

R : Oui j'en ai pas mal mais je ne les mets pas souvent, là j'en ai une que j'adore parce que c'est celle du Boston marathon c'est une Adidas aussi, jolie couleur, j'en ai une autre une Saucony.

E : Tu vas courir quand il pleut ?

R : Oui... maintenant j'ai le fitness et je vais plutôt dans des fitness quand il pleut vraiment mais avant j'allais, par tous les temps j'allais même dans la neige, on a même fait un marathon avec ça de neige (ndlr environ 20 cm) c'était le marathon de Zurich de nouvel an, le 31 décembre de nuit et c'était vraiment le temps exécrable, j'étais content de l'avoir fait après mais là c'était les pires conditions.

E : Tu les utilises pour une autre pratique sportive tes habits ?

R : Non seulement pour la course.

E : Pour quelle raison ?

R : Non, parce que c'est justement une matière où comme ça évacue la transpiration si je les mettais tous les jours ben je sentirais le phoque aussi assez vite, non non ce n'est pas fait pour. Mais bon comme je fais de la course tous les jours, je mets mon t-shirt de course sous mes habits et puis comme ça je suis déjà prêt tout de suite.

E : Lis-tu ou est-tu abonné à des revues spécialisées ?

R : Alors je ne suis pas abonné mais je les achète souvent, j'ai toute une pile d'ailleurs j'ai un copain qui m'a donné un sac plein des revues qu'il a déjà lues qu'ils voulaient jeter, alors comme c'est des articles qui m'intéressent, ben oui je les lis je les lis beaucoup mais c'est vrai je les lis quand j'ai le temps et quand je voyage je me prends tout le temps un journal avec dans l'avion et puis je le jette après, mais j'aime bien effectivement.

E : Qu'est ce qui t'intéresse le plus dans ces revues ?

R : C'est les conseils et puis c'est les courses, il y a des courses ça nous donne en général, j'ai découvert une course qu'on voulait faire c'était les 100 km de Mongolie et c'est toujours des idées sympas avec des reportages des gens qui nous disent ce qu'ils ont aimé etc. et ça m'aide un petit peu à planifier mes courses pour l'année. Bon les c'est toujours finalement les mêmes conseils on commence à les connaître mais dès fois il faut lire aussi souvent pour pouvoir s'en rappeler et que ça rentre etc.

E : Est-ce-que tu peux me citer les marques que tu connais pour la course à pied et qui te viennent à l'esprit ?

R : Oui, il y a Nike, Adidas, Brooks... Saucony, hormis les fabricants de chaussures, il y en a plein... Reebok, Garmin, Pearl Izumi, Mizuno.

E : Y'en a t'il une qui est la meilleure pour toi ?

R : Alors moi j'aime bien Adidas... ça ne veut rien dire car pour les chaussures, les meilleures chaussures c'est celles qui nous vont, on n'a pas tous les pieds pareils, on n'a pas tous les mêmes sensibilités, c'est une marque qui me convient bien tant pour le look que pour le confort mais je ne suis pas d'accord avec le fait de pouvoir dire que c'est la meilleure parce qu'il n'y en a pas qu'une de meilleure.

E : As-tu quelque chose à ajouter ?

R : Au niveau des habits je prends beaucoup les bas de contention et c'est quelque chose que j'ai essayé nouvellement parce que j'ai pas mal de crampe ; alors c'était un gros problème que j'avais au début, que j'ai toujours et qui va en diminuant, par exemple c'était flagrant à Sierre-Zinal, je m'arrêtais à tous les stands de massage et je n'arrivais jamais à finir, je finissais la course mais toujours avec des crampes et des crampes, mais au bout de 5 fois j'ai remarqué que ça allait quand même en diminuant donc d'un côté le fait de pratiquer plus les courses de montagne parce que ce n'est pas les mêmes muscles ben on se muscle et puis ça vient plus tard, bon il y a aussi des réflexes : bien s'hydrater, bien dormir avant, faire des cures de magnésium etc. mais le fait d'avoir mis des bas de contention j'ai l'impression que ça m'aide aussi. Pareil au marathon, avant les 1^{er}s marathons que je faisais je finissais avec des crampes, maintenant j'ai des bas de contention pour le mollet et je trouve que ça aide et ça va mieux. J'ai pris aussi des shorts, spécialement pour Sierre-Zinal mais maintenant que je les ai, je les mets dans toutes les courses importantes, euh bon j'ai essayé aussi des trucs de compression pour le haut et ça je suis moins convaincu de l'efficacité, au contraire j'ai l'impression que ça m'opprime un peu et que ça me dérange alors c'est pour ça je suis assez pour les bas de contention pour la partie des jambes mais moins pour le haut. Et sinon au niveau des autres textiles, j'ai un copain qui ne jure que par les nouvelles matières qui sont en vente chez Décathlon qui n'irritent pas les tétons, bon moi j'ai moins ce problème donc je suis moins sensible à cela et voilà au niveau des textiles c'est tout je crois.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Alors ben j'ai fait beaucoup de physio et d'ostéo pour 2 raisons : la 1^{ère} c'est qu'il y a 3 ans je suis tombé sur les fesses juste avant le marathon de Paris que je n'ai pas pu faire à cause de cela et je m'étais fortement blessé et donc j'ai attendu que ça passe et j'ai recommencé à courir. Mais ensuite j'ai mon médecin qui a remarqué que je courais déjà de travers et puis que j'avais toujours mes douleurs et que je faisais beaucoup de compensation, alors il y a une partie qui est probablement due à cette chute avec mes tendons qui ne sont pas correctement remis etc. et puis il y a peut-être une partie que j'ai déjà depuis toujours, je ne sais pas, mais le fait est qu'on a essayé de travailler sur ma position, sur les mouvements, sur le fait d'avoir plus de mobilité au niveau des os etc. et donc j'ai fait des séances toute l'année chez le physio et l'ostéo et l'année d'avant aussi et petit à petit on arrive à améliorer, j'ai toujours ce défaut mais il est atténué.

E : Et quand tu vas chez un médecin c'est un généraliste ou un médecin du sport ?

R : Un médecin du sport.

E : Qui pratiquent la course à pied ?

R : Alors là j'en ai un qui s'occupe beaucoup des coureurs et lui il m'a fait faire aussi... une sorte d'acupuncture, un nom spécial... mais je n'étais pas convaincu de cette méthode je ne suis pas sûr que ça m'a fait vraiment quelque chose.

E : Tu l'as choisi comment ?

R : Parce qu'il m'avait été conseillé, et qu'il était dans ma région, et qu'il était connu comme médecin du sport. C'est lui qui m'a fait des bons pour aller chez la physio ensuite.

E : Et c'est important pour toi que le médecin du sport fasse du sport ou connaisse les blessures de la course à pied ?

R : Oui je pense que c'est quand même quelque chose... apparemment, ben justement quand je suis allé voir ma généraliste et que je lui ai parlé de mes problèmes de carences de fer, elle en savait moins que moi là-dessus. Il m'a aussi montré des positions pour faire des étirements des choses que quelqu'un qui n'est pas médecin du sport ne connaît pas.

E : Et quelle est ta réaction si tu te blesses, tu vas tout de suite chez le médecin ou tu pratiques de l'automédication ?

R : Je ne vais pas souvent chez le médecin moi, vraiment il faut me forcer pour y aller, donc il faut vraiment que je sois fortement blessé pour y aller, donc bon si je me blesse à la course généralement je sais comment me soigner. De toute façon le médecin à chaque fois que je suis allée chez lui, les conseils qu'il m'a donnés je les connaissais déjà c'est du repos, c'est mettre du froid, faire quelques étirements, une fois qu'on connaît on arrive à se soigner soi-même alors je vais vraiment chez le médecin si c'est quelque chose de plus grave.

E : Et la physio et l'ostéo comment tu les as choisis ?

R : Je les ai choisis moi-même car c'était plus une question de proximité, c'est-à-dire que je voulais aller à l'hôpital de la Tour parce qu'ils étaient connus pour la médecine du sport et puis l'hôpital de la Tour était complet et puis je me suis rendu compte que tous les physio de la région étaient complets et puis finalement j'ai été où il y avait de la place et finalement je me suis attaché au gens là-bas qui sont sympas et qui m'ont fait du bien donc j'ai continué à aller là-bas.

E : Tu arrives à quantifier combien de fois tu vas chez l'ostéo et la physio par année ?

R : Là j'y vais lundi pour faire ce Myotest, l'année passée j'avais 10 bons puis comme j'avais toujours des douleurs ils me l'ont renouvelé et j'ai dû y aller 20 fois l'année passée, enfin c'était sur les 2 ans, enfin sinon je n'y vais jamais, enfin pas souvent, là maintenant je vais y aller 4-5 et ça sera tout pour l'année.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 22 mai 1970

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : Directeur informatique /mère et père : commerçants

9. Votre statut social ?

R : Marié, 2 enfants

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Meyrin

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : env. 15'000.-

Analyse méthodologique

8.1 Grille d'analyse : «l'hyperactif 1»

Il n'a jamais été très sportif, avant de réellement commencer la course à pied dans la vingtaine, toutes les semaines dans le cadre professionnel jusqu'à s'inscrire pour un premier marathon. Depuis là il s'entraîne de plus en plus jusqu'à aujourd'hui où il essaie de faire du sport tous les jours. Il a récemment diversifié sa pratique sportive en ajoutant le triathlon et surtout le vélo. Comme il a pris du plaisir en triathlon, son objectif pour 2013 est de faire un Ironman.

Le sport fait partie de son quotidien et il essaie d'en faire à chaque fois qu'il peut, mais il voit ça comme un plaisir et non une obligation. Il fait des plans d'entraînements, lit beaucoup et va aux conférences car il aime comprendre et savoir ce qui est juste, même si il ne va pas forcément l'appliquer. Actuellement il est dans une phase où il essaie d'améliorer son chronomètre et pense que quand il sera en haut de la pente, il voudra se reconvertir dans ce qu'il appelle le plaisir : le trail et la montagne.

Son poids le préoccupe mais il est un bon vivant. Ainsi il a perdu 10 km depuis qu'il a commencé la course et essaie toujours de faire attention, surtout de perdre du poids avant les courses importantes. Il a déjà essayé plusieurs substituts pour perdre du poids et reconnaît que comme pour le sport, il est boulimique aussi pour la nourriture.

Il est très attaché à ses affaires qui représentent des souvenirs et des sentiments particuliers. Il achète son textile sur un coup de cœur et fait attention à l'esthétique. Il achète des souvenirs lors des expos marathon. Ils achètent principalement ses affaires sur coup de cœur et en soldes ou aux Etats-Unis. Il aime Adidas car l'esthétique est importante pour lui. Le côté convivial est très important notamment en étant dans le club de course et en ayant créé le groupe de course dans son entreprise. Il aime courir en groupe et partager avec les amis notamment en allant récupérer les calories après les courses.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Homme, marié, 2 enfants
	Age	22.05.70 (43)
	Profession	Directeur informatique
	Salaire	15'000.-/mois environ.
	Domicile	Meyrin
	Habitudes alimentaires	A perdu 10kg en 10 ans avec la course. Pas attention mais un peu car aimerait perdre du poids. Est allé consulter une spécialiste pour son alimentation de tous les jours = pas de régime car tient pas et mauvais quand on fait autant de sport, déjà des problèmes de carence en fer. Essaie de ne pas manger en dehors des repas, grosse portion. Devrais perdre 7-8 km pour avoir un poids pour la course.
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Enfance pas très sportive plutôt pour s'amuser, équitation et vélo en déplacement. Pratique occasionnelle de la cap (1x/mois) avant de commencer à s'entraîner à 28 ans dans l'entreprise.
	Profession parents	Commerçants

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Course à pied principalement et tous les sports d'endurance : Ski de fond, triathlon pour ménager les articulations, vélo et natation.
	Initiateur	Travail avec les collègues, entraînements 2x par semaine ¾ heure =>3-4 ans Moyen de connaître et de manger avec des gens, puis fait des activités sportives avec ses collègues le weekend. Change de travail et va avec le club X => arrive et niveau du groupe bon alors augmente son intensité. 1 ^{er} marathon comme objectif en septembre 2007 => intensification des entraînements. Depuis 18 marathons entre autres.
	Objectifs	Marathon de Londres (21 avril) et 1 ^{er} Ironman (en sept). Une fois le défi atteint en recherche un autre => course en montagne style Patrouille des Glaciers.
Mesure contingente	Ancienneté	15 ans (28 ans)
	Fréquence	6 fois/semaine => essaie tous les jours mais pas possible
	Durée	Env. 10 heures => 14-15h pour l'Ironman

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Sociabilité	Lieu de pratique	Partout, dépend avec qui il court De chez lui jusqu'à ses parents & fitness toute l'année pour séance rapide et car motivant si seul. Salève le weekend
	Avec qui	Fitness=seul Mardi, samedi et dimanche=groupe (problème de niveau) Equipe au boulot mercredi midi (plus pour le moment)
	Planification des sorties	Pas de fixation de calendrier = contrainte => ne suit pas forcément le plan fait par le coach. Mais note toutes ces sorties en détails. « (...) j'ai peur d'aller vers des choses trop contraignantes qui pour moi seraient le début de la fin » (p.8). « (...) donc je me suis dit autant profiter de cette occasion plutôt que de rater une fois » (p.3). Pause : 2 semaines à Noël (mais dur v.p. 4) Matin ou midi en semaine => famille Mardi : gym ou course en été Jeudi : cours de natation Samedi et dimanche matin : sorties longues => 2x par mois des courses en guise d'entraînement.
	déplacement	Voiture
Perception de sa pratique	Mots	<p>Obstination. « Donc j'ai été à ce moment pris dans le jeu et là maintenant ça fait vraiment partie de mon quotidien » (p.2).</p> <p>« (...) c'est plus facile à être régulier et à se mesurer, aujourd'hui j'aime quand même bien me fixer des repères, me dire je suis capable de faire un marathon en 3h20 donc il faut courir mieux donc je dois courir à telle vitesse » (p.9). => contraire dans le trail...=> côté plaisir et loin pour s'entraîner.</p> <p>Plaisir pas obligation, fait partie de son équilibre : « (...) donc ça fait partie de mon équilibre. Et puis la course l'avantage c'est que j'ai toujours réussi à jongler entre le travail, la famille et la course sans jamais rien négligé, j'y arrive toujours à adapter mes horaires à avoir une paire de chaussures sur moi, quand je pars en voyage pour le travail j'ai toujours une paire avec moi il y a toujours un fitness ou un endroit où on peut aller courir » (p.2).</p> <p>A de la peine avec les sports techniques => coordination.</p> <p>« Aujourd'hui je cherche un peu des performances, j'aimerais bien réussir à battre mes performances mais je pense que j'arriverais bientôt en haut de la courbe et quand je serais un petit peu en haut (...) peut-être que je m'orienterais plutôt vers des sports plus relax et qui me donneront plus de plaisir, comme le trail surtout » (p.3).</p> <p>Beaucoup de sport pour réguler son poids => mais plaisir. Irai courir tous les jours si possible mais en réalité pas possible, même choses pour les courses !</p> <p>« Mais voilà je fais beaucoup au feeling, ce qui me fait envie, ce qui me fait plaisir et c'est pour cela que je fais autant que si maintenant j'étais toujours contraints de suivre un plan qui ne correspond pas forcément à mon envie ben peut-être que j'en ferais moins » (p.6).</p>

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Perception de sa pratique	Mots	<p>Obstination.</p> <p>« Donc j'ai été à ce moment pris dans le jeu et là maintenant ça fait vraiment partie de mon quotidien » (p.2).</p> <p>« (...) c'est plus facile à être régulier et à se mesurer, aujourd'hui j'aime quand même bien me fixer des repères, me dire je suis capable de faire un marathon en 3h20 donc il faut courir mieux donc je dois courir à telle vitesse » (p.9). => contraire dans le trail...=> côté plaisir et loin pour s'entraîner.</p> <p>Plaisir pas obligation, fait partie de son équilibre : « (...) donc ça fait partie de mon équilibre. Et puis la course l'avantage c'est que j'ai toujours réussi à jongler entre le travail, la famille et la course sans jamais rien négligé, j'y arrive toujours à adapter mes horaires à avoir une paire de chaussures sur moi, quand je pars en voyage pour le travail j'ai toujours une paire avec moi il y a toujours un fitness ou un endroit où on peut aller courir » (p.2).</p> <p>A de la peine avec les sports techniques => coordination.</p> <p>« Aujourd'hui je cherche un peu des performances, j'aimerais bien réussir à battre mes performances mais je pense que j'arriverais bientôt en haut de la courbe et quand je serais un petit peu en haut (...) peut-être que je m'orienterais plutôt vers des sports plus relax et qui me donneront plus de plaisir, comme le trail surtout » (p.3).</p> <p>Beaucoup de sport pour réguler son poids => mais plaisir.</p> <p>Irait courir tous les jours si possible mais en réalité pas possible, même choses pour les courses !</p> <p>« Mais voilà je fais beaucoup au feeling, ce qui me fait envie, ce qui me fait plaisir et c'est pour cela que je fais autant que si maintenant j'étais toujours contraints de suivre un plan qui ne correspond pas forcément à mon envie ben peut-être que j'en ferais moins » (p.6).</p>
	freins	Boulot, famille.
	Caractéristiques coureur type	Contraire de moi... fait attention à son poids, plan d'entraînement plutôt qu'envie... tient compte de la fatigue et autres entraînements

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	<p>Placard plein</p> <p>Gels pendant les courses</p> <p>Protéine de lait après les entraînements</p> <p>Malto au début mais diminue car mange déjà beaucoup de féculent et n'a pas remarqué de différence.</p> <p>Powerbar et Sponser => pas les Décathlon et truc bon marché, aime bien goûter ce qu'il ne connaît pas.</p> <p>Conseil des copains de course.</p> <p>Achat aux USA car beaucoup de choix, un peu partout.</p> <p><i>« Tout ce que je prends, il y un effet rassurant mais on ne sait jamais vraiment si ça marche, j'ai pris du L-Carnitine qui était censé faire maigrir, etc. mais je n'ai jamais perdu un kilo, on en sait rien, parce que tous ces compléments pour la course c'est toujours conseillé mais jamais prouvé alors finalement on les prend parce qu'on nous dire qu'il faut les prendre » (p.6).</i></p>
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentaire et mental	Oui	<p>Test effort, plan et pose des questions.</p> <p>2x le stage de New Concept.</p> <p>Perdre du poids => pas de régime => comprendre comment marche le corps => consultation nutritionniste.</p> <p>Aime connaître la vérité mais n'applique pas forcément.</p>

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels	<p>Marathons : Rome (mars), Boston (Avril), Forêt Noire (octobre), Florence (novembre).</p> <p>Sierre-Zinal, Anzère, Morat-Fribourg, Grand Prix de Berne, Semi de Lausanne (+ autres oubliées)</p> <p>Triathlon : half-ironman Seeland, de Rapperswil, Lausanne.</p> <p><i>« l'année passée j'en ai fait 4 plus ½ Ironman plus Sierre-Zinal, l'année d'avant j'avais fait 5, dès que je vois que j'arrive à mettre un marathon dans le calendrier, je cherche lequel je peux faire(...) » (p.4).</i></p>
	Avec qui	Des amis
	Choix	Ville à visiter /proximité pour les entraînements
	Avant et après course /tourisme	<p>Toujours faire du tourisme = rallonger le séjour</p> <p>Avant expo marathon et visite après sinon pas bon</p> <p>Expo= passion achète les articles de courses</p> <p>Après : bon resto et récupérer les calories</p>
Vacances sportives	Lesquels	<p>Aurait voulu faire stage de triathlon avec son ami.</p> <p>Prévoit d'aller faire un séjour en valais dans le chalet => entraînement triathlon entre copains.</p>

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où, pourquoi	USA pour les chaussures, achète souvent aux soldes Achète des chaussures et fait des réserves => en a beaucoup Univers sport : pro et conseil A l'Escalade : tous les choix et il y a de bons prix, bon conseil. => avant achetait dans des magasins spécialisés.
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	T-shirt= souvenir des courses, n'aime pas jeter Adidas = textile Regarde plus la qualité que la marque, esthétique Chaussures = Adidas marathon sinon Mizuno, Pearl Izumi, Brooks, Saucony . Essaie pour choisir, chaussures pronatrices. A essayé beaucoup de montre => Garmin 610 mais va acheter la 900 pour le triathlon, prend chaque nouveau modèle, nike fullband. K-Way Adidas et Saucony, adore l'Adidas car vient du Boston marathon. Bas de contention = convaincu Connaît bien la marque de ses habits.
	Combien x/an	Pas de budget mais achète beaucoup et sur coup de cœur.
	Utilisation multiple	Non car fait du sport tous les jours.
	Meilleure marque	Pas qu'une de meilleure : « (...) les meilleures chaussures c'est celles qui nous vont, on n'a pas tous les pieds pareils (...) » (p.13).
	Citation de plusieurs marques	Nike, Adidas, Brooks, Saucony, Reebok, Garmin, Pearl Izumi, Mizuno.
CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
revues	lesquels	Pas abonné mais achète souvent prend avec en voyage. Les conseils et les courses avec les reportages => aide à planifier les courses en fonction de l'avis des gens. Souvent même conseil = répétitif mais faut lire plusieurs fois.
Conférence ou animation		Oui 2x New Concept => aime bien s'informer.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale	Qui ? combien ?	Médecin du sport
	Pourquoi ?	Il s'occupe beaucoup des coureurs, connu et conseil de personne
	Choix	« <i>les médecins qui ne sont pas des médecins du sport ne savent pas qu'en course à pied on perd du fer et c'est moi qui est du lui dire parce qu'on allant taper sur internet on trouve tout de suite</i> » (p.7) « <i>Il m'a aussi montré des positions pour faire des étirements des choses que quelqu'un qui n'est pas médecin du sport ne connaît pas</i> » (p.14).
	Réaction face aux blessures	Ne va pas souvent chez le médecin. « (...) <i>une fois qu'on connaît on arrive à se soigner soi-même alors je vais vraiment chez le médecin si c'est quelque chose de plus grave</i> » (p.14).
	Médecin spécialisé fasse du sport	Oui => exemple avec l'expérience de sa généraliste.
Paramédicale	Qui ? combien ?	Physio et suite à un accident a travaillé sur sa posture avec un ostéo et physio, beaucoup l'année passée, 4-5 x pour cette année.
	Pourquoi ?	Il l'a repérée dans le fitness => myotest Voulait aller où c'était connu pour le sport mais plus de place => hôpital de la Tour => choix de proximité et où il reste de la place.

9 Norbert

N° : 9
Date : 7 mars 2013, 11h00-12h00
Lieu : Bureau professionnel
Sexe, âge : homme, 33 ans

L'entretien s'est déroulé dans le bureau personnel du chef de la troupe de running, sur le lieu de travail du répondant. Il s'agit d'une pièce contenant un grand bureau, une bibliothèque, puis entrant dans la pièce directement une grande table ronde avec plusieurs chaises. Nous étions assis face à face autour de la grande table, le bureau fermé et sans aucun bruit. Le répondant était relativement à l'aise et il n'y a pas eu d'interruptions pendant l'entretien. Le tutoiement a été adopté à la demande du répondant, je ne le connais pas préalablement à l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : Comment je suis rentré dans la course à pied... je n'en sais rien, en fait c'était un passe-temps au Lycée plutôt que de sortir, de se défouler, j'étais à l'internat et du coup on est allé courir tous les soirs pour évacuer un peu le trop plein d'énergie que tu as à cet âge-là. Ensuite j'ai toujours été sportif, c'est-à-dire j'ai fait de la planche à voile, j'ai fait du VTT, j'ai fait de la course à pied, j'ai fait du roller quand j'étais à Paris, je fais beaucoup de ski, du ski de randonnée depuis pas très longtemps, de l'escalade, de l'alpinisme. En fait je suis vraiment ouvert à toutes les disciplines et j'aime bien apprendre en fait, depuis toujours donc ça. Le trail j'ai commencé il y a 3 ans, et c'est avec X (ndlr : meilleur ami), et c'est lui qui un jour est venu me voir en me disant ben je pense qu'on peut s'amuser à faire du trail, et je ne savais pas ce que c'était en fait, et quand il m'a expliqué ce que c'était, les distances et tout, je lui ai clairement dit : tu es un grand malade, jamais je ne ferai ça de ma vie ; et puis on a commencé... donc il y a 3 ans par un trail qui faisait 50 kilomètres, donc je n'ai jamais commencé à faire du semi-marathon, des 10 km, ce genre de trucs, je n'ai jamais fait de course à pied en compétition, j'ai découvert cela il y a 3 ans. Et en fait, toutes les compétitions que je fais, je me fiche de mon rang, c'est-à-dire que je ne fais vraiment pas cela pour la gagne, je fais cela pour l'apprentissage de soi-même, parce que c'est une discipline qui te pousse dans des retranchements que les seules personnes qui peuvent le comprendre sont ceux qui le pratiquent. Et du coup j'ai fait ma 1^{ère} course et à l'issue de ma 1^{ère} course je suis arrivé en pleurant en disant que c'était un truc de fou que c'était vraiment pour les fêlés que jamais je ne recommencerais et 1 semaine après j'ai dit : bon la prochaine course c'est quand ? Et après à partir de là c'était foutu donc... la 1^{ère} année j'ai fait 2 courses qui faisaient 50 et 60 kilomètres, l'année d'après j'ai fait 3 courses qui faisaient donc 50, 60 et 30, la 3^{ème} année j'ai fait 50, 30, 60, 120 et là cette année on va faire 50, 40, 30, peut-être le 60, un 80 au milieu et on va finir par un 170 à la Réunion. Donc c'est crescendo depuis 3 ans parce que d'une année à l'autre je m'aperçois que le corps arrive à encaisser toutes les doses d'entraînements qu'on s'inflige, qu'il garde en mémoire aussi les très longues distances que tu as été amené à faire, et oui ça va mieux, je souffre moins sur un 120 kilomètres aujourd'hui que sur un 60 il y a 3 ans.

E : Et tes objectifs futurs, c'est d'augmenter encore plus ?

R : Non, là j'arrive au maximum des objectifs qu'on s'était fixé, excepté peut-être une course qui est un 300 kilomètres avec un 20'000 mètres de dénivelé, mais tu n'abordes plus du tout ces courses-là dans la même optique. C'est-à-dire que ces courses-là c'est vraiment de l'autonomie complète, il n'y a plus de staff, tu te débrouilles, c'est comme un grand Raid quoi, et la tu es plus ou moins seul, tes courses, tes ravitaillements, du dors où tu peux quand tu veux. Donc ça, ça serait un objectif qui me tient à cœur avec X, je pense qu'on le fera, mais c'est sur 5 jours de course du coup la préparation ce n'est pas la même, tu ne vas pas te donner de la même manière durant toute la course.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : Alors en fait c'est très facile, si je ne suis pas malade, si tout vas bien, j'arrête de courir après le dernier objectif de la saison parce que j'ai un ras la casquette mais alors je ne veux plus entendre de course à pied pendant grosso modo 3-4 mois. C'est-à-dire pendant 3-4 mois j'ai une pause où vraiment c'est un besoin quoi, psychologiquement je n'en ressens pas du tout l'envie, je suis même à la limite du dégoût de l'entraînement. Là les entraînements je commence gentiment à m'y remettre, c'est-à-dire, que ma trêve hivernale est finie, l'année dernière, mise à part les soucis de santé où tu es malade tu ne peux pas aller t'entraîner, là je reprends à 3 fois par semaine des séances qui vont faire au maximum 45 minutes et ce n'est pas forcément le même type de séance à chaque fois. Je viens tous les jours travailler en vélo, donc ça aussi ça me fait ¾ heure le matin et ¾ heure le soir, et pour le moment je n'ai pas encore fait de grosse sortie le weekend, donc gentiment ça se met en place. Ensuite ça va être, genre 1 mois ½ avant les premières courses je vais augmenter à 5 fois par semaine plus 1 grosse sortie par semaine, j'entends grosse sortie c'est 3-4 heures de course à pied dans le weekend et ça toutes les semaines jusqu'à arriver à la première course qui est généralement début mai et après c'est 1 gros entraînement par mois, c'est-à-dire une sortie de plus de 40 kilomètres par mois.

E : Cela fait combien d'heures par semaine environ ?

R : Si on compte les sorties de 45 minutes 5 fois par semaine et 1 grosse sortie de 3-4 heures par semaine et 1 fois par mois c'est la journée entière, c'est-à-dire qu'on part avec X soit faire une reconnaissance de parcours, soit un parcours qu'on connaît et qui va nous infliger oui 40-45 kilomètres.

E : Et les lieux de sorties ?

R : C'est uniquement Haute-Savoie, j'essaie de minimiser mes déplacements en voiture pour les entraînements.

E : Donc ça ne t'arrives pas de courir dans Genève ?

R : Les 5 fois par semaine c'est ici, pendant ma pause de déjeuner pour ne pas impacter mes entraînements sur ma vie familiale, c'est au bord du Rhône. C'est plusieurs choses en fait, on s'est aperçu avec X que les entraînements toujours les mêmes à courir 45 minutes de fond c'était inutile, parce que de une ça te fatigue, de deux tu ne deviens pas plus performant en abaissant ton temps de parcours, donc du coup maintenant on fait ce qu'on appelle les marches d'escaliers en montant en courant avec une récupération passive et active dans la descente, on fait du sprint, on fait des remises en forme sur une piste de course à pied autour d'un stade où là-bas on va pour se détendre ça généralement c'est pour se détendre, on va le lundi, on va on se détend un peu on fait des assouplissements, des mouvements, c'est gentille quoi, et après il y a une course de fond par semaine, donc du sprint et les marches d'escaliers où après on régule selon nos envies.

E : Ça t'arrive d'aller seul où c'est toujours avec X ?

R : Non ça m'arrive d'aller seul, parce que dès fois avec ton travail t'es pas forcément dispo entre midi et 2 ; on y va souvent à 2 parce que ça motive et puis parce que du tout comme on fait la même activité on a le même besoin d'entraînement parce que je ne sais pas comment ils s'entraînent pour leur marathon mais je ne pense pas que ce soit la même chose, eux ils ont besoin, j'imagine, d'avoir un cardio constant pendant une bonne période de temps. Les courses ce n'est pas les mêmes je veux dire, nous quand on parle de 8km heure de moyenne c'est déjà le top du top quoi, eux ils parlent de 15-16-17 km/heure donc tu ne peux pas t'entraîner de la même manière quoi, je pense que ce n'est pas possible. Je pense que sur une des courses qu'on avait faite j'avais rencontré un mec en parlant comme cela il faisait 5-6 marathons par an, alors c'est sur le plat il m'a mais alors laissé sur place, il avait une enjambée phénoménale mais dès qu'on a attaqué la montée je l'ai rattrapé, doublé et je ne

l'ai plus jamais vu dans la course. Ça reste de la course à pied mais c'est deux types de pratique qui sont complètement différentes parce que nous sur un 50 km on a pratiquement 4000 mètres de dénivelé eux sur un marathon s'ils ont 200 mètres de dénivelé, ils estiment que la pente elle est forte. J'extrapole un peu mais c'est ça quoi.

E : Est-ce-que tu trouves que l'esprit du trail est différent de la course à pied ?

R : Je ne sais pas je n'ai jamais fait de course à pied sur route, je ne peux pas, je viens déjà en vélo et ça me fatigue un peu, ça m'énerve un peu d'être avec les voitures sur le bitume, mais alors courir sur le goudron jamais je ne le ferai, ce n'est pas du tout mon truc, moi ce qui m'éclate c'est monter au sommet des montagnes et redescendre en courant, là vraiment je kiffe comme on dit.

E : Et les sorties, tu dis j'en fait 5 par semaines, elles sont fixes ou si tu en loupes 1 tu te dis ce n'est pas grave pour cette semaine ?

R : Non moi je ne suis pas du tout... alors enfin en même temps c'est un peu contradictoire, parce que il y a des années où je me fait un énorme planning annuel que j'accroche bien en évidence avec les sorties que je dois faire, vraiment c'est cartographié annuellement et ça permet de te dire je n'ai pas le choix quoi et en même temps des fois il y a les gamins qui disent : aller papa on va faire si on va faire ça, alors je mets de côté ce côté-là pour profiter de mes gamins, ma femme c'est pareil, mais ces 2 façons de voir, mais c'est bien d'avoir un planning annuel histoire de te rappeler quand même ta compète et les sorties qui vont arriver, mais en même temps si t'en rate une, pour moi ce n'est pas dramatique... si je rate un entraînement ce n'est pas grave.

E : Tu pratiques d'autres sports en parallèle ?

R : Ben depuis que j'ai fait le trail j'avoue que ça m'a... ben les entraînements sont quand même lourds, je m'éclate tellement dans ce truc que pendant toute la saison de trail je ne fais pas autre chose que ça, excepté des sorties en montagne en famille qu'on peut faire mais ça reste toujours du crapahutage en montagne, à un rythme inférieur mais ça reste du crapahutage. Du ski l'hiver et je profite au maximum de mon environnement qui est la montagne.

E : Et ça t'es déjà arrivé d'aller courir dans un fitness, sur un tapis ?

R : Ah non, je ne peux pas... si déjà j'ai du mal à aller courir sur la route parce que je trouve déjà que l'environnement il est trop urbain, je ne peux pas concevoir d'aller m'enfermer dans une salle et de courir sur un tapis roulant, c'est pour moi inconcevable. Je préfère aller me mettre dans de la boue, dans 30 cm de neige à galérer, à me les geler en montagne qu'aller en salle, je ne suis jamais allé en salle, jamais, jamais, jamais. Une fois m'a femme m'y a trainer et j'ai dit : je ne peux pas ce n'est pas possible.

E : As-tu déjà eu recours à du coaching pour l'alimentation ou l'entraînement ?

R : Non.

E : Tu y as pensé ?

R : J'y ai pensé, mais en fait, pour ma discipline qui est une discipline qui est ultra individuel, c'est-à-dire que tu peux faire 10 fois la même course, tu ne vas pas la ressentir de la même manière, ton corps ne va pas la prendre de la même manière, il y a tellement de paramètres physiologiques qui rentrent en ligne de compte que même si tu es un tueur avec des cuisses comme cela (ndlr : grosses cuisses musclées) tu peux ne pas finir la course. Donc non, j'ai appris à me connaître sur les différentes années, je pense être arrivé aujourd'hui à une connaissance personnelle qui est assez approfondie, donc je n'en ai pas besoin, clairement du coaching je n'en ai pas besoin, parce que je ne suis pas à la recherche de performance en fait, donc c'est sûr que pour moi l'objectif c'est de finir la course, si je suis dernier je m'en fou, alors c'est sûr que dès fois tu te dis oui j'étais en forme j'arrive dans les 50 premiers sur 500 c'est pas mal et après tu peux retracer l'historique sur comment tu es arrivé à faire ce résultat et en même temps ben le chemin pour y arriver il est tellement escarpé qu'il y a aucun paramètre qui dit si je suis ce programme d'entraînement je suis sûr d'arriver à ce résultat-

là. Il suffit que tu aies une mauvaise nuit la veille et c'est terminé, ta course tu ne la termines pas, il suffit que tu choppes une ampoule parce qu'il y a un petit caillou qui est venu dans ta basket et tu ne termines pas là course, et en montagne les chemins sont tellement escarpés, ce n'est pas de la route, tu vois ce que je veux dire. Tu es tellement soumis aux conditions extérieures, à ta propre forme à ton mental, ta fatigue et à comment tu gères ta nourriture qu'il y a trop de paramètres pour pouvoir faire un plan d'entraînement de type que tout le monde pourrait suivre pour arriver à être performant en trail. Alors c'est sûr, il y a une grosse phase d'entraînement mais même cette phase elle est personnelle, c'est-à-dire que... ben la 1^{ère} année X et moi on ne s'est pas entraîné de la même manière, on est toujours en compétition tous les 2, je ne sais pas si c'est un truc de garçon, les autres je m'en fous, s'il est devant ça m'énerve et si il est derrière voilà ça me flatte un peu... et en même temps on s'est aperçu que même si dans la course la compétition elle règne, on se retrouve toujours à un moment donné, on arrive quasiment en même temps, parce que comme on s'entraîne ensemble on a à peu près la même forme physique, généralement quand je suis devant ça me booste que je suis devant ça le booste et on arrive à faire des trucs assez sympa. La 1^{ère} course des 120 kilomètres qu'on a faite, on l'a faite ensemble du début à la fin et il y en a plein qui nous ont dit que ça va être une erreur parce que quand toi tu vas être bien il va te ralentir et quand toi tu... mais en même temps, quand moi je n'étais pas bien c'est lui qui me poussait et quand lui était pas bien c'est moi qui le pouvais et du coup on a fait un résultat qui était quand même honorable, on a abandonné au km 100, soit mais on était dans les 400 premiers sur 1500 donc ça veut dire que la logique elle est bonne, c'est un partage amical qui est sympa, j'ai pris beaucoup de plaisir à partager cette course avec lui quoi.

E : Et ça t'arrive souvent de parler avec les autres pendant les courses ?

R : C'est difficile, tu peux arriver, mais ça sera que sur du cours terme, c'est-à-dire... trouver quelque avec qui tu vas prendre le pas de l'attendre quand il n'est pas bien et inversement, c'est très rare, je ne l'ai fait qu'avec X. C'est un truc vraiment individuel parce que ton corps ne réagit pas au même moment la même chose et il y a des fois des montées tu vas les faire super facilement et dès fois des montées tu vas en baver, tu vas te choper une crise d'hypoglycémie, c'est difficile de se dire j'ai une ligne de conduite et je vais la respecter... pas à mon niveau en tout cas... J'imagine que sur les 50 premiers d'une course qui fait 100 bornes ils doivent y arriver, moi je n'y arrive pas. Je n'ai peut-être pas leur niveau d'entraînement, je n'ai pas leur niveau physiologique et en même temps je bosse 40 heures par semaine, je veux dire moi la performance je m'en fou.

E : Et maintenant si on parle de nutrition, tu peux me dire ce que tu prends pendant les entraînements, les longues sorties et pendant les courses ?

R : Clairement je peux tout t'expliquer. Si je fais une sortie de moins de 2 heures, la nutrition je m'en fou, si je fais une sortie de plus de 2 heures je vais commencer à prendre des gels hypoglycémiques. Si on avoisine les 4-5 heures, ça va être des gels hypoglycémiques avec plusieurs sources d'hydratation dans le sac qui ne sont pas les mêmes et éventuellement une soupe chaude ; et au-delà de 4-5 ce n'est que de l'alimentation liquide, je ne pourrais rien manger de solide, c'est-à-dire que ce sera soit de la soupe avec des vermicelles. Généralement c'est salé parce que le sucré au bout d'un moment te génère, l'apathie, c'est un phénomène qui te fait dégueuler systématiquement tout ce que tu manges et il ne faut surtout pas arriver à ce stade là parce que ta course s'arrête. J'ai découvert que c'était le salé et pas le sucré, excepté les gels hypoglycémiques mais ça c'est en dessous des... je dirais 7 heures de courses tu arrives à les avaler, au-delà ça commence à devenir très compliqué.

E : Et tu prends de la Malto avant et des boissons de récupération ensuite ?

R : Non, non, la boisson de récupération si, mais c'est de la carbosystéine je crois, mais je n'ai pas trouvé que tu avais une meilleure récupération que si tu prenais un bon bol de soupe quoi, alors j'ai effectivement de la carbosystéine sur les longues courses de 50 km, j'en ai aussi quand j'allais au-delà de 20 km sinon en dessous je n'en ressens pas le besoin.

E : Et tes gels tu les choisis comment ?

R : Alors j'ai essayé toutes les marques tous les modèles, tout ce qui se fait sur le marché, j'en ai trouvé qui me correspondaient plus que d'autres, après c'est un choix personnel.

E : C'est quelle marque ?

R : ...ah je ne l'ai plus en tête... c'est un truc bio... si je vois l'étiquette... en même temps sur une course je prends plein de marques et plein de choses différentes que je connais pour pouvoir mixer pour ne pas être toujours sur le même parce que au bout d'un moment c'est toujours la même chose, l'apathie fait que tu ne peux plus l'avaler même si c'est très bon et que d'habitude tu peux le faire.

E : Tu les achètes où en général ?

R : J'ai un magasin à Annemasse qui s'appelle Oxygène 74, mais ils n'ont pas tous ceux que je préfère, donc dans tous les magasins de sport où je peux trouver, je n'ai pas un magasin spécifique, parce que eux changent leurs stocks aussi donc du coup je m'approvisionne comme je peux. Mais comme sur les 50-60 km je prends essentiellement de la soupe, c'est les organisateurs qui font que tu t'alimentes, parce que il y a ces gels-là qui te permettent de récupérer ces petits coups de fouet, mais il y a quand même ce que j'appelle les sucres lents : la soupe avec des pâtes, voilà c'est essentiellement ce que je bois.

E : Et dans la vie de tous les jours tu fais attention à ton alimentation ?

R : Non, la seule chose à laquelle je fais attention c'est une semaine avant les compétes, enfin les courses, j'habitue mon estomac à ne recevoir que du liquide, c'est-à-dire que je vais beaucoup plus mâcher les aliments, je vais essayer de m'alimenter liquide pour habituer mon corps à ne recevoir que du liquide, et je fais ça généralement une petite semaine avant les grosses grosses courses, les plus de 60 kilomètres. Je mange de manière générale équilibrée, donc à partir de ce moment tu n'as plus besoin de faire vraiment attention, je ne vais pas me focaliser sur quoi que ce soit.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : Un mec qui respecte la nature et qui va ramasser son tube de gel quand il est en montagne.

E : C'est ce que tu fais ?

R : Oui, c'est ce que j'essaie de faire, je ramasse même les... ça peut arriver d'en faire tomber mais c'est un respect de la nature.

E : Et au niveau des qualités physiques et mentales ?

R : Qualités physiques, honnêtement, il n'y a que le mental, parce que physiquement il y a des gens tu te dis oui c'est bon ils sont ratatinés ; je me rappelle à une course, j'arrive à un ravitaillement et je vois une nana qui est en train de hurler en se faisant masser par une kiné, mais avec une crampe monumentale et on n'a pas arrêté de se suivre avec cette fille, je me suis dit c'est bon c'est fini, et elle m'a doublé 500 m, aller 2 km avant l'arrivée et elle termine avant moi quoi. Et pareil, je peux te raconter le 120 km que j'ai fait, je me suis chopper des douleurs au genou au bout du km 40, j'étais à 2 doigts d'arrêter la course, puis les douleurs sont passées, pourquoi je ne sais pas, je me suis retrouvé au km 80 avec un problème à la hanche, et j'ai cru que j'allais arrêter ma course, mais vraiment j'étais persuadé qu'au prochain ravito j'arrêtais, et je suis tombé sur une kiné qui m'a massé 1 heure et j'ai terminé ma course, en courant, donc je pense qu'il n'y a que le mental qui rentre en ligne de compte, parce que physiquement tu peux être ratatiné si tu décides de pousser les limites encore d'un cran tu peux y arriver. C'est assez spécial mais je pense que les limites physiques, je pense que tu peux les pousser très très loin d'un point de vue encaissement de l'effort physique.

E : Et si tu devais décrire ta pratique en 1 mot ?

R : ...folle, parce que quand je parle de ce que je fais à des amis à moi, ils me disent que je suis complètement fêlé mais en même temps j'aime tellement apprendre à connaître ce où tu peux aller donc c'est une douce folie.

E : Et hormis les blessures, il y a quelque chose qui t'empêche de courir ?

R : Non, mise à part si c'est annulé, non. Le dernier 120 km que j'ai fait, on a fait des passages de col avec 20 cm de neige, il faisait -10 la nuit, j'ai jamais couru avec 4 couches thermiques sur moi je l'ai fait ce jour-là, j'ai couru pendant 29 heures avec les pieds trempés, donc depuis cette course je pense qu'il n'y a pas grand-chose qui peut faire que ta course elle s'arrête.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

R : Ça a commencé comme cela... j'ai fait un entraînement de 20 km, la semaine d'après j'ai fait une course en off qui faisait 40 km, c'est-à-dire que je l'ai faite mais je n'étais pas du tout classé, je n'avais pas de dossard, je n'avais rien, je me suis incrusté dans leur course pour pouvoir juste bénéficier du parcours et du balisage. Une semaine après cela j'ai fait un 50 kilomètres avec 4000 mètres de dénivelé à l'issue de cela, c'était 3 semaines après, X avait une course de 80 km à faire et j'en ai fait 40 avec lui pour le soutenir en off complet, donc ça ne fait pas partie mais j'y étais. Et ensuite... je n'ai fait que des entraînement pour arriver à ma course des 120 km, donc si on récapitule j'ai fait 2 courses officielles, une de 60 et une de 120, une non officielle de 40 et un gros entraînement de 40.

E : Et le nom des courses tu peux me le dire ?

R : Oui, alors le 40 km c'était le trail du Salève, le 60 km c'était le trail de Allobroges et la grosse course c'était la TDS qui faisait partie de l'UTMB, voilà.

E : Tu les choisis comment ces courses ?

R : Alors les Allobroges, je le ferais toujours parce que c'est la 1^{ère} course qu'on a faite et c'est par là qu'on a commencé, c'est une course qui est en début de saison, ce qui est très bien parce que ça te permet de savoir où tu en es, directement en début de saison, c'est pas l'objectif de la saison, c'est vraiment un petit thermomètre de ton état physique qui permet de te dire : bon ben là il faut s'y mettre vraiment ou pas. Ensuite, tout pars du début en fait, quand X est venu me voir pour faire du trail, on s'est dit on va faire l'UTMB et pour faire l'UTMB, la 1^{ère} année il fallait 4 points en 2 courses, donc on est rentré dans un système de courses à points, donc on les choisissait dans la liste des courses à points, on a bénéficié de nos 4 points ; ils sont passés en fin d'année à nous dire qu'il fallait 5 points pour l'inscription suivante, on a raté l'inscription, donc en 2 courses, il nous fallait une course à 3 points, donc on a re-sélectionné une course à 3 points dans la liste de l'UTMB et on est arrivé à faire la TDS puisqu'elle nous permettait de valider, elle n'était pas très loin et ça permettait de ne pas impacter la vie familiale de partir loin tout un weekend et tout, on a pas terminée la course, la 1^{ère} année donc du coup il a fallu tout recommencer l'année suivante on a terminé la course, on a eu nos 7 points parce qu'on est passé à 7 points maintenant, c'est toujours dans la liste des courses qui sont qualificatives pour l'UTMB et on a pas été tiré au sort cette années. Donc du coup on a laissé tomber North Face et leur UTMB pour se diriger vers la diagonale des fous qui est une autre course mythique, voilà, parce que cette année X a un mariage à la Réunion et comme par hasard il pouvait pendant cette période-là, il m'a bien pressuré pour que j'aille avec lui, et comme j'ai un autre ami qui part la faire, je me suis dit que le concours de circonstances pour qu'on y aille tous les 3 ensembles ça ne se refera pas, donc j'ai pris le pas d'acheter les billets d'avion pour tout le monde et on part donc à la Réunion pour le mois d'octobre pour faire la diagonale des fous.

E : Et l'UTMB, vous allez le ré-envisager dans le futur ?

R : Ben l'année prochaine, quand on bénéficiera d'un coefficient 2 pour les inscriptions, et comme on va faire la Diagonale des fous, on va avoir nos 3 points qualificatifs pour cette année avec les quelques autres courses qu'on va faire cette année on devrait avoir nos 7, 8 ou 10 points qu'il va nous falloir pour l'année prochaine.

E : Et quand tu vas sur des courses comme cela tu visites les alentours ?

R : Ben la Réunion le problème c'est que je me suis planté dans les dates de retour, on revient 8 jours plus tôt que prévu, donc on va rester une semaine sur place, ce qui va faire un peu court pour vraiment profiter... mais en même temps j'ai 2 enfants, qui sont scolarisés dont un qui va en CP l'année prochaine et c'est embêtant de manquer à cette période-là donc du coup on part 1 semaine c'est un espèce de compromis qui arrange un peu tout le monde.

E : Mais sinon tu profiterais ?

R : Si j'avais vraiment le choix oui je serais parti 3 semaines, je serais resté 15 jours histoire de bien profiter parce que les billets d'avion sont relativement chers, c'est quand même un peu dommage de dépenser autant dans des billets d'avion si tu pars que pour la course, en même temps cette année c'est ce qu'il se passe.

E : Et sur les autres courses ?

R : En même temps les autres courses elles sont toutes en Haute-Savoie donc la Haute-Savoie je connais on part tous les weekends en randonnée, donc le milieu dans lequel j'évolue je le connais, je ne vais pas forcément faire du shopping à Chamonix parce que je vais faire l'UTMB quoi.

E : Et quand tu vas à ces courses est-ce que tu peux me décrire ce que tu fais avant et après ?

R : C'est très simple je me repose, parce que généralement les courses que l'on fait, excepté peut-être la TDS où on a besoin d'être la veille là-bas parce que le départ est à Courmayeur et du coup c'est un peu compliqué d'y aller pour un départ à 7 heures du matin, et puis ça te permet d'être sur place de ne pas te dire si j'ai un problème avec ma voiture je vais rater ma course et tatati et tatata.... Non je ne me déplace pas et je ne fais pas plus de shopping ou de découverte, je me repose essentiellement. Généralement 1 semaine avant une course de plus de 60 km je ne fais rien, je fais la sieste entre midi et deux, je m'alimente bien comme il faut et je me repose, j'essaie d'avoir des bonnes nuit de sommeil... parce que je sais que je vais aller chercher des réserves que tu ne vas pas chercher d'habitude donc il faut quand même que ton corps soit bien reposé. X ne fonctionne pas comme cela par exemple, lui il y a besoin d'aller s'entraîner jusqu'au dernier moment, vraiment pour se dire je suis en forme, l'année dernière la veille avant son 80 km, je sais qu'il a fait une sortie de plus de 45 km, chose que moi je n'aurais jamais fait quoi, le weekend je serais peut-être sorti 2 heures mais c'est tout, lui avait besoin de se rassurer à ce moment-là sur son état physique, c'est pour cela que j'en reviens, les planning d'entraînement c'est personnel au possible.

E : Et juste après la course, vous rentrez directement ou vous profitez de l'ambiance sur place ?

R : Tout dépend de l'heure à laquelle tu arrives, parce que sur des courses qui font 60 km en général tu n'as pas... tu arrives tard le soir donc tu vas boire un coup puis tu vas te coucher ou il y a ta femme qui est là tu vas monter dans la voiture, c'est elle qui va conduire et toi tu vas de toute façon roupiller. Non on ne reste généralement pas sur place, parce que on a la chance d'habiter à côté. Après à la Réunion je serais forcé d'habiter sur place. Il y a tellement de courses à faire en Haute-Savoie qu'on a pas le besoin d'aller comme des Parisiens qui viendraient faire des courses ici qui profiteraient, nous on est sur place... on boit généralement un coup on essaie de se réhydrater de manger un bout....mais pour moi, après c'est personnel, c'est très difficile de me réalimenter solide tout de suite après un effort pareil, il faut que ce soit crescendo et généralement je vais boire de la soupe en continue pendant 24 heures et seulement après il y a tout qui se réveille et je deviens un peu fringaleux je peux manger tout ce qui se trouve en grosse quantité.

E : Tu es déjà parti 1 semaine pour faire des entraînements spécifiques ?

R : Non.

E : Ça te plairait ?

R : Non, je ne pense pas, j'en ai jamais fait, donc je ne peux pas dire si ça peut m'apporter quelque chose ou pas mais pour le moment je n'en ressens pas du tout le besoin, pour le moment je suis arrivé à un degré de connaissance personnel qui me permet de m'entraîner seul sans avoir besoin des autres, sans coaching, sans faire de stage intensif, j'ai réussi en fait à caler tous mes plannings d'entraînement, à gérer ma vie sans vraiment impacter ma famille et ça c'est vraiment une ligne de conduite que je tiens à garder parce que je n'ai pas fait 2 enfants pour ne jamais les voir, j'ai envie de rentrer chez moi à 6 heures, de pouvoir profiter d'eux, sans me dire mais il faut que j'aie m'entraîner. Alors c'est sûr je n'atteindrais peut-être jamais un niveau qui me permette de devenir vraiment performant sur le podium, mais ça comme je te le dis je m'en fiche. Pour moi ce que je fais actuellement ça me suffit largement.

E : Et pour les sorties le weekend c'est ta famille qui passe avant aussi ?

R : Je pars à 6 heures le matin le samedi et donc si je m'entraîne 4 heures, je suis de retour à 10 heures, les enfants se lèvent en général vers 8 heures 30, j'impacte d'1h30 mon temps sur le weekend, je trouve que ce n'est pas énorme. Bon c'est un sacrifice pour moi parce que je rate une grass 'mat, mais en même temps je profite de mes gamins et ils sont contents de prendre le petit déjeuner avec moi.

E : Tu as participé à d'autres manifestations sportives à côté du trail ?

R : De manière officielle non, après ça m'est arrivé moi de m'infliger des 4 jours en montagne, des circuits avec ma femme.

E : Elle fait aussi du trail ta femme ?

R : Non, elle s'y met gentiment mais c'est difficile.

E : Elle te soutient ?

R : Oui et elle est très fière de moi.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Alors chaussures j'ai mis 3 ans, enfin 2 et demi à trouver, j'ai essayé alors comme marque Nike, Adidas, j'ai essayé... le 3^{ème} gros (moi : Asics)... Asics voilà, tout ça pour moi ça ne correspond pas à ma physiologie de pied. J'ai essayé Salomon, ça ne marche pas non plus, j'ai trouvé Brooks et les chaussures Brooks, en ce qui me concerne, me permettent de faire un entraînement de 40-50 km sans avoir une seule ampoule, sans changer la paire de chaussette, je garde ma paire de chaussure au pied pendant 8 heures et je n'ai pas une seule ampoule, c'est magique. J'ai donc découvert cela après être passé par Adidas, qui génère des ampoules, Nike qui génère des ampoules, Asics qui génère des ampoules et Salomon je n'en parle même pas, donc il n'y a plus photo maintenant je ne prends que des Brooks.

E : Et tu t'es fait conseiller ou tu les as choisies tout seul ?

R : Ben en fait pour ça le magasin à Annemasse qui s'appelle Oxygène 74, sont d'un conseil qui est top c'est-à-dire que tu vas là-bas tu demandes une paire de chaussure, ils ne vont pas te dire vous voulez quoi comme paire de chaussure, ils vont venir avec 50 cartons de chaussures, ils vont toutes te les faire essayer et après tu vas pouvoir choisir. C'est sûr que si tu passes après 3-4 personnes il y a un temps d'attente phénoménale mais en même temps tu peux sortir dans le magasin courir, mais vraiment ils sont d'un super conseil et c'est eux qui un jour m'ont fait essayé ça. Les Brooks ont une particularité, elles ont une semelle qui est toute plate et du coup j'ai eu du mal la 1^{ère} année où ils m'ont fait essayé ces chaussures, je ne suis pas encore habitué et donc je suis passé chez Adidas, ça

m'allait très bien au début et puis après elles se sont très vite abîmées et du coup j'ai dû changer de paire de chaussures, c'est X qui avait essayé ces chaussures qui m'a dit essaies ça, je suis partie en entraînement 40 km, je n'ai pas eu une seule ampoule donc j'ai acheté cette chaussure, que je trouvais moche que je n'aime pas du tout avoir au pied, tu sais presque tu mets tes chaussettes par-dessus en disant j'ai honte d'avoir ces chaussures, elles sont moches, moches, moches ; mais bref je m'y suis fait et depuis que je m'y suis fait je ne peux plus passer à autre chose en fait. Alors les chaussures c'est réglé c'est Brooks, et donc là c'est la 3^{ème} paire que j'ai.

E : Tu changes 1 fois par année ?

R : 1 à 2 fois par année.

E : Tu tournes avec 1 ou 2 paires en même temps ?

R : C'est un peu plus compliqué que cela, c'est-à-dire que... je prends la paire de chaussure de l'année précédente pour faire tous mes entraînements, je garde une paire assez confortable et assez récente pour faire les grosses sorties et sur la sortie de 120 km de l'année dernière par exemple j'ai utilisé 5 paires de chaussures pendant la course, parce que les conditions météo étaient tellement pourries que j'ai la chance d'avoir ma femme en assistance pour pouvoir me permettre de changer de paire de chaussure à peu près tous les 25-30 km parce que de toute façon elles étaient trempées et défoncées, ce qui m'a permis de faire 120 km sans une seule ampoule. J'essaie de m'acheter une nouvelle paire en début de saison que je garde que pour les compètes, je prends la paire de l'année dernière qui est un peu tassée mais pour des sorties de 45 minutes ça suffit allégrement et je me fais faire des semelles orthopédiques qui permettent de corriger les petits soucis au niveau des jambes.

E : Et pour le textile ?

R : Je m'achète un t-shirt par an, manche longue, parce que nous on est en haute montagne... ça c'est ma façon de voir les autres font ce qu'ils veulent. Le manche longue te permet 2 choses, te protéger du soleil et garder une humidité certaine pour te rafraichir quand il fait trop chaud, te protéger du froid quand il fait froid, ce qui fait que je ne mets que du manche longue en course, comme en été quand il fait 35° les gens me disent mais tu es malade, mais en même temps mon t-shirt est complètement trempé du coup ça accentue l'effet de déperdition du corps. Généralement en short sauf quand il fait très froid où là je passe sur un caleçon et une protection... de toute façon après tu as un matériel obligatoire à trimbaler dans le sac qui est listé et qui est généralement une couche thermique, une couche de protection de type membrane, je suis tenu de l'avoir donc ça te toute façon je suis tenu de l'avoir.

E : Et tu vas tout acheter chez Oxygène ?

R : Non, ça je ne suis pas du tout... j'aime bien pouvoir utiliser différents matériels sur différentes activités donc je ne vais pas cibler mon achat pour avoir que du matériel de course à pied, typé course à pied où tu ne... vraiment la performance du textile en course à pied ne m'est pas important, par exemple ma couche membrane c'est une veste de haute montagne de chez Patagonia, parce que j'adore cette marque qui tient excessivement longtemps dans le temps, je ne suis pas du tout ciblé, si je vois un produit qui me plait... je sais que sur les couches, les t-shirts, ma marque des prédilection c'est Odlo parce que je trouve que c'est un grand confort, après elles s'usent vite mais on ne peut pas tout avoir parce que la matière qu'il utilise est ultra respirante mais du coup un petit peu plus fragile. J'aime beaucoup Patagonia mais c'est une fibre chaude parce que c'est plus typé haute montagne et du coup pour les entraînements et les courses où il fait très chaud ça ne va pas non plus alors que le Odlo et très respirant, c'est des détails. Ca par contre j'ai toujours acheté et je me suis toujours tenu au courant de ce qui se faisait en montagne donc du coup j'ai maintenant 33 ans et ça fait une bonne 15aine d'années que je n'arrête pas d'acheter du matériel de montagne et que je sais que telle ou telle marque est plus performante dans ce genre de chose là.

E : Et au niveau des montres et des sacs ?

R : J'ai une montre, je voulais avoir le top du top qui est pour moi Suunto avec le baromètre, le thermomètre, le cardiofréquencemètre et tout ce qui en mètre, je me suis donc acheté une Polar tek parce que je n'avais pas la finance de m'acheter une Suunto qui coûte très cher. J'ai pendant 1 mois et demi porté ma ceinture sur tous les entraînements pour visualiser mon cardio et après j'ai appris à me connaître et je sais qu'en fonction de la respiration que j'ai en fonction du rythme cardiaque, de la sensation que tu peux avoir, je sais exactement où j'en suis, je n'ai plus besoin de cardio, j'ai ma montre pour avoir le chrono et l'heure pour les barrières où j'en suis. Les sacs c'est pareil, je suis passé par plusieurs phases et j'en ai trouvé un qui me correspond et du coup je l'ai gardé et je n'en veux pas d'autres.

E : Tu as une marque de prédilection où tu es fidèle ?

R : Non pas du tout j'en ai essayé plusieurs puis comme X on a pris d'autres marques on a pu se les échanger pour essayer et j'en ai trouvé une que je ne connaissais pas qui s'appelle Gregory, alors ne me demandes pas pourquoi comment, ce sac quand je le mets sur les épaules j'ai l'impression de ne pas avoir de sac, donc j'ai aucune ampoule. Donc X, il s'est acheté un sac de chez Raidlight qui est quand même un monstre dans la pratique du trail, il est top sauf que tu fais une course de 100 bornes et là il n'y a plus de peau (ndlr : base du cou et hanches). Mon premier sac c'était Décathlon je suis arrivé et j'étais lacéré, c'est pareil pour les t-shirts, j'ai compris que ceux avec le petits zip qui te permet de remonter, ça permet d'avoir le tissu qui passe au-dessus de la bretelle et de ne pas faire un pli en dessous et de faire une ampoule, tu apprends beaucoup dans le trail. La crème solaire, j'ai découvert la marque qui s'appelle Tingerlate (?), qui est une marque extraordinaire pour la protection solaire en haute montagne, parce que j'en mets avant de faire une course, je vais transpirer comme pas possible, et t'as aucun coup de soleil en ayant eu une application dans la journée, pour moi c'est fantastique. J'ai toujours une casquette sur moi, j'essaie d'être au maximum à l'ombre pour me protéger des coups de soleil que j'ai eu sur la 1^{ère} course, 1^{er} course j'avais brûlé littéralement parce que pas de crème solaire sur les bras, t-shirt manches courtes, tu es dans un effort tellement intense que le soleil il passe au-dessus et la sensation de chauffer des bras c'est au 15ème ° dans l'importance des douleurs. Je ne suis pas fanatique de crème solaire, donc le fait de mettre un manche longue me permet de ne pas mettre de crème solaire sur une bonne partie du corps.

E : Tu as un budget pour ces achats ?

R : Non, je ne regarde pas... bon en étant père de famille, j'ai un budget qui n'est pas énorme non plus, déjà les inscriptions en courses c'est généralement 1 euro du km donc comme on va crescendo, mais non je ne me fixe pas un budget mensuel, quand j'ai besoin de changer ma paire de chaussure je la change.

E : Tu lis des magazines spécifiques sur le trail ?

R : Non, parce que... alors pour le cou mon ami X il lit un maximum de revues là-dessus, vient avec tout un tas de nouvelles théories toutes les semaines sur la pratique du vélo et comment on doit s'entraîner... ce qui fait qu'un jour il m'a trouvé la bonne idée : ah j'ai lu que quand on fait du vélo il faut faire la danseuse, résultat des courses il s'est déplacé le bassin, il est resté pendant 15 jours sans s'entraîner, il a mis 2 mois et demi à s'en tirer. Je lui ai dit c'est ridicule il faut arrêter, c'est une approche, une connaissance de soi le trail. Moi j'ai d'une pas le temps et ça ne m'intéresse pas forcément de savoir que Kilian Jornet est arrivé 1^{er} de telle ou telle course, voilà après j'ai ma vie, ce qui tourne autour du trail, ça peut intéresser des gens mais moi je le pratique, je préfère le pratiquer plutôt que le lire.

E : Et si des conférences sont organisées sur l'alimentation ou l'entraînement tu y vas ?

R : Ca ça pourrait m'intéresser, d'ailleurs j'avais envie... mais ça c'est pareil c'est pour une compréhension encore du corps de faire appel à une nutritionniste juste pour comprendre quels étaient les impacts de telle ou telle nourriture parce que vraiment la clé c'est la nourriture. Tu peux

t'entraîner comme tu veux si tu vomis tous les 20 km parce que tu es en hypo complet ta course tu ne l'a terminera pas. Moi je pense être arrivé à bien connaître ce que je peux avaler, j'aimerais juste peut-être rendre cela un peu plus performant donc là nutrition j'ai un peu encore à travailler là-dessus. Mais je n'ai pas envie d'écouter tous les gens qui te disent qu'il faut faire cela comme ça, j'ai envie d'avoir une approche un peu plus individuelle.

E : Si je te dis trail tu peux me dire toutes les marques que tu connais ?

R : Salomon, Raidlight, Brooks... c'est les 3 qui me viennent en priorité... il y a Leki pour les bâtons, voilà je pense que les marques que je vais pouvoir te sortir c'est parce que j'ai du matériel qui me correspond et du coup je ne regarde plus du tout les autres.

E : Il y en a une qui est la meilleure pour toi ?

R : Non, dans le sens où, chacun voit midi à sa porte quoi... après il y a des systèmes sur les bâtons de marche, Leki c'est les meilleurs pour moi, parce qu'ils ont eu un système où tu peux décrocher tes bâtons sans enlever la dragonne et ça c'est... une solution ultra pratique, mais après ça ne veut pas dire grande chose, on n'a pas tous la peau pareil, les fibres ne vont pas réagir de la même manière. Tu prends Dawa Sherpa il est sponsorisé par Décathlon, il ne porte que du Décathlon et il gagne toutes les courses qu'il fait donc il y a qui dise que Décathlon c'est de la merde pourtant Dawa Sherpa il est en Décathlon et il gagne. Après les marques je pense que chacun doit aller dans les magasins les essayer, voir, il y a des petites astuces sur des produits que tu vas trouver bien ou non. Dans ce domaine je ne peux rien conseiller c'est vraiment trop individuel.

E : Est-ce-que tu veux rajouter quelque chose sur le matériel ?

R : Je pense que ça ne sert à rien d'avoir trop de matériel parce que j'ai fait 120 km avec un matériel pas possible et j'ai fini ma course avec des baskets de ville parce que toutes les autres elles étaient mortes avec une veste que ma femme m'avait passée parce que toutes mes vestes étaient mortes. Tu n'as pas besoin de grand-chose mais le peu que tu as besoin il faut que ce soit super performant et adapté à chacun. C'est-à-dire en montagne les conditions elles peuvent changer en 2 heures, il faut tu puisses assurer ta survie s'il le faut.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Non, sauf si j'ai besoin, c'est-à-dire si j'ai une entorse oui... après je trouve que des séances de kiné couplées à des séances d'ostéo de manière régulière sur toute la phase de pratique c'est super, dans le sens où l'ostéo va vraiment te remettre sur pied, le kiné va faire en sorte de te garder sur pied, c'est un très très bon mélange. Le problème c'est que ça c'est reste des pratiques qui sont chers, pas forcément remboursées... moi je trouve que 4 séances d'ostéo par an c'est bien, tous les 3 mois.

E : C'est ce que tu fais ?

R : C'est ce que j'essaie de faire, non c'est ce que je fais... le kiné le problème c'est de mettre cela dans ton emploi du temps parce que c'est généralement 1,2 voire 3 séances par semaine le soir donc du coup ça impacte énormément sur la famille et en plus il faut vraiment trouver quelqu'un de bien et là aussi c'est assez compliqué, quand tu arrives à trouver et à avoir le bon nombre de séances, je me suis aperçu que sur une saison ça peut vraiment être bénéfique oui. Mais après c'est toujours pareil, si tu apprends vraiment à te connaître, tu peux te soigner tous les problèmes, Je me suis aperçu que j'arrivais à reproduire, dans des limites bien définies, j'ai bien essayé de me remettre des vertèbres en place, mais pas possible, tu peux arriver à te faire de l'automédication en fait.

E : Et c'est-ce-que tu fais, si tu te blesses tu fais d'abord de l'automédication avant de consulter ?

R : Non, si je me blesse... enfin non ça dépend... maintenant je suis arrivé à un stade où j'arrive à savoir si j'ai besoin des autres ou pas, c'est-à-dire que si je me foule la cheville je vais savoir si c'est bénin, un petit peu plus grave, ou vraiment très grave, du coup je n'ai pas besoin de... à partir de ce moment-là je fais mon choix, est-ce-que je vais ou je ne vais pas... après il y a sur les courses très longues durée ou tu vas te générer les échauffements des fascia latta extérieurs où là j'ai eu besoin de consulter pour savoir ce qu'il en était vraiment, après il n'y a pas vraiment de solution hormis le repos, donc du coup tu sais que effectivement pendant une course tu sais que tu vas avoir mal mais tu vas pouvoir le faire tout seul. J'ai fait des courses où le lundi matin j'ai essayé de me lever et c'était impossible parce que j'étais tétanisé des jambes, là je suis allé voir parce que ça m'a un peu inquiété et on m'a traité de fou, donc c'est pour cela que j'en reviens à douce folie pour la pratique de mon sport mais voilà c'est une telle connaissance de soi cette activité qu'elle te permet de savoir où tu en es en permanence quoi.

E : Et quand tu choisis tes spécialistes est-ce-que pour toi c'est important qu'ils fassent du sport ?

R : Non, parce que justement j'avais une kiné qui faisait du, ce n'était pas médecine chinoise... mais je ne sais plus le terme, c'est une pratique chinoise et elle m'a fait des séances de cette pratique là et elle m'a dit mais chez vous ça marche de folie quoi, elle me remettait des vertèbres en me pinçant les poignets, en me manipulant de manière très spéciale et j'ai adoré travailler avec elle, mais si je veux continuer il faut une ordonnance d'un médecin qui dit que tu as besoin de x soins, sinon tu dois payer et ça coûte quand même relativement cher.

E : Et tu vas chez un médecin généraliste ou spécialiste ?

R : En France, il n'y a pas vraiment la différence et le problème c'est que tu es obligé d'aller chez ton médecin traitant qui va te rediriger vers d'autres spécialistes si le besoin se fait sentir, et du coup j'ai plusieurs généralistes avec lesquels je jongle parce que du coup j'aime bien l'homéopathie je trouve que ça marche super bien sur moi, du coup j'ai un médecin homéopathe, mais qui a aussi la casquette médecin généraliste et qui n'hésite pas à te donner des remèdes de cheval si besoin ; ensuite j'ai un médecin que je peux aller voir n'importe quand parce que le médecin homéopathe n'est pas tout le temps dispo, donc là j'y vais parce que je sais que c'est elle va me prescrire 15 séances de kiné, j'y vais à 8 heures, à 8h30 je suis sorti et après mon ostéopathe c'est quelqu'un que j'ai rencontré ici et qui me correspond parce que j'en ai fait pas mal parce que les méthodologies, les pratiques c'est assez personnel, et après mon kiné ben j'avais rencontré cette personne qui est vraiment sensationnelle.

E : Et tu fais des massages à côté ?

R : Ça c'est dans le couple on se masse... mais je me le fais moi, je suis un adepte de l'Arnica, que ce soit en huile de massage ou en gélule à prendre et c'est très efficace, ça te permet une récupération énorme, j'en prends à toutes les courses pour éviter les courbatures et tous ces genres de choses.

E : Tu as fait des cours pour les massages ?

R : Non j'en ressens le besoin, c'est-à-dire quand je vais attaquer une zone je vais me dire : ah là il y a un nœud et je vais commencer à triturer la zone et ça marche assez bien. Mais ça je me suis inspiré de tous les kiné, tous les ostéo que j'ai pu voir ces 15 dernières années. Parce que en fait tu t'aperçois, j'exagère un peu, mais qu'ils ont tous la même façon de faire, les grosses bases elles sont communes et une fois que tu as compris tu peux reproduire.

E : As-tu quelque chose à ajouter ?

R : Non.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 19 février 1980

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : Technicien radio/ père et mère : commerçants

9. Votre statut social ?

R : Marié, 2 enfants

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : La Muraz c'est derrière le Salève c'est un petit village

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : 6300 francs

Analyse méthodologique

-

9.1 Grille d'analyse: «le traileur montagnard»

Il a toujours fait une multitude de pratique sportive. Aujourd'hui, il profite un maximum de son environnement qui est la montagne et accorde une grande importance au respect de la nature. Il n'aime pas le bitume et préfère aller dans la boue et la neige que s'entraîner en salle. Dans la totalité de son discours, il relève les différences par rapport à la course sur route. La famille est très importante notamment car il fait des courses dans la région, s'entraîne à midi en semaine et tôt le matin le weekend.

Dans le trail, le mental prime sur le physique. Pour cette pratique, le coaching n'est pas utile pour lui car il y a beaucoup de variables exogènes qui ne peuvent être contrôlées. Il a appris à se connaître et aime ainsi le trail car cela lui permet de se confronter à ses limites, c'est pour cela que la discipline est très personnelle. Il consulte un généraliste homéopathe et fait plutôt de l'automédication ; suite aux consultations chez l'ostéo et le physio, il essaie de refaire les manipulations sur lui-même. Il est spécialement fan d'Arnica.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Homme, marié, 2 enfants
	Age	19.02.1980 (33 ans)
	Profession	Technicien radio
	Salaire	6300.-/mois
	Domicile	La Muraz, France
	Habitudes alimentaires	Fait attention une semaine avant les compètes => habitue l'estomac à ne manger que liquide. Mange équilibré.
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Passe-temps au lycée, mais a toujours été sportif : planche à voile, VTT, ski de randonnée, escalade, alpinisme.
	Profession parents	Commerçants

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Trail, jamais de cap sur route en compétition avant Ski et ballade en famille, profite un max de son environnement la montagne (4 jours à la montagne ou tour avec sa femme).
	Initiateur	Son ami : « (...) c'est lui qui un jour est venu me voir en me disant ben je pense qu'on peut s'amuser à faire du trail, et je ne savais pas ce que c'était en fait, et quand il m'a expliqué ce que c'était, les distances et tout, je lui ai clairement dit : tu es un grand malade, jamais je ne ferai ça de ma vie ; et puis on a commencé » (p.1).
	Objectifs	2013 : Raid de la Réunion. Futur : peut-être une course en autonomie sur 5 jours.
Mesure contingente	Ancienneté	3 ans (30 ans)
	Fréquence	3 => 5x + 1 grosse sortie le weekend 1,5 mois avant la course
	Durée	45mn-3/4 heures
Sociabilité	Lieu de pratique	Haute Savoie => weekend Bord du Rhône => semaine au travail Salle => « Je préfère aller me mettre dans de la boue, dans 30 cm de neige à galérer, à me les geler en montagne qu'aller en salle (...) une fois m'a femme m'y a trainer et j'ai dit : je ne peux pas ce n'est pas possible » (p.4).
	Avec qui	Ami car motivation mais aussi seul. => car besoin du même entraînement => voir p.3 quand parle de l'entraînement marathon.

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Sociabilité	Planification des sorties	<p>Pause : 3-4 mois après le dernier objectif, besoin car en a marre => à la limite du dégoût de l'entraînement.</p> <p>Recommence en mars : 3/5 sorties en semaine de 45 mn => mise en place d'un programme varié.</p> <p>Weekend : 4 heures.</p> <p>Et après une sortie de plus de 40 km 1x par mois.</p> <p>Vient en vélo en travail ¾ heure</p> <p>Pas grave si rate un entraînement => famille.</p> <p>Weekend => pars de 6-10 h comme cela peut déjeuner avec ses enfants.</p> <p><i>« Les courses ce n'est pas les mêmes je veux dire, nous quand on parle de 8km heure de moyenne c'est déjà le top du top quoi, eux ils parlent de 15-16-17 km/heure donc tu ne peux pas t'entraîner de la même manière » (p.3).</i></p>
	déplacement	Minimise la voiture pour les entraînements.
Perception de sa pratique	Mots	<p>Folle</p> <p>Cap => non, évite le bitume déjà en vélo le saoul d'être avec les voitures.</p> <p><i>« (...) je fais cela pour l'apprentissage de soi-même, parce que c'est une discipline qui te pousse dans des retranchements que les seules personnes qui peuvent le comprendre sont ceux qui le pratiquent » (p.1).</i></p> <p><i>« (...) mais alors courir sur le goudron jamais je ne le ferai, ce n'est pas du tout mon truc, moi ce qui m'éclate c'est monter au sommet des montagnes et redescendre en courant, là vraiment je kiffe comme on dit » (p.3)</i></p> <p>Partage amical.</p> <p><i>« (...) j'ai réussi en fait à caler tous mes plannings d'entraînement, à gérer ma vie sans vraiment impacter ma famille et ça c'est vraiment une ligne de conduite que je tiens à garder parce que je n'ai pas fait 2 enfants pour ne jamais les voir, j'ai envie de rentrer chez moi à 6 heures, de pouvoir profiter d'eux, sans me dire mais il faut que j'aille m'entraîner » (p.9) => importance de ne pas impacter sur la famille.</i></p> <p>Epouse fière et le soutient.</p>
	freins	<i>« Le dernier 120 km que j'ai fait, on a fait des passages de col avec 20 cm de neige, il faisait -10 la nuit, j'ai jamais couru avec 4 couches thermiques sur moi je l'ai fait ce jour-là, j'ai couru pendant 29 heures avec les pieds trempés, donc depuis cette course je pense qu'il n'y a pas grand-chose qui peut faire que ta course elle s'arrête » (p.7).</i>
	Caractéristiques coureur type	<p>Respect de la nature et ramasse ses déchets.</p> <p>Qualité mental prime sur le physique : <i>« (...) donc je pense qu'il n'y a que le mental qui rentre en ligne de compte, parce que physiquement tu peux être ratatiné si tu décides de pousser les limites encore d'un cran tu peux y arriver » (p.6).</i></p>

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	<p>Gels pour les sorties de plus de 2h, après dès 7 heures de course plus compliqué => que liquide et salé et soupe avec des pâtes car difficile d'avaler du sucré. Prend de la carbosystérine après mais efficacité !!!!!</p> <p>A essayé toutes les marques pour trouver celle (bio) qui convient et prend plusieurs marques.</p> <p>Achète à Annemasse dans un magasin spécialisé, mais également autres magasins de sport => pas de magasin fixe.</p>
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentaire ou mental	Non	<p>Mais y a pensé, pas besoin car appris à se connaître, pas à la recherche de performance => difficile car ne garantit rien, différence avec la course sur route => il suffit de chopper une ampoule ou autre et la course est finie => variables externes non contrôlables.</p> <p>=> discipline ultra individuelle pour ça.</p>

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels	Trail des Allobroges (60 km) et TDS (120 km) et 2 courses de 40 en off (Salève).
	Avec qui	Avec son ami
	Choix	<p>Allobroges => 1^{ère} course de trail => début de saison => thermomètre sur l'état physique.</p> <p>Voulait faire l'UTMB => choix en fonction des points => pas tiré au sort cette année => repli sur la Diagonale des fous.</p> <p>TDS => proche du lieu d'habitation.</p>
	Avant et après course /tourisme	<p>Non car toutes les courses sont en Haute-Savoie.</p> <p>Pour la Réunion oui.</p> <p>Ne fait plus rien une semaine avant la course => repos total</p> <p>Ne reste pas sur place => dépend de l'heure d'arriver et habite à côté => alimentation liquide les 24 heures qui suivent et après a de nouveau faim.</p>
Vacances sportives		Non et ne veut pas forcément.

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	Magasin spécialisé à Annemasse pour les chaussures
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	<p>Chaussures : a testé Adidas, Nike, Asics et Salomon pour finir avec Brooks => aucune cloque, 3^{ème} paire, mais les trouve vraiment moches et horribles esthétiquement. Utilise les vieilles pour l'entraînement et les nouvelles pour la course. Courses => change 4-5x de paire sur 120 km en fonction de la météo.</p> <p>Semelles orthopédiques</p> <p>1 t-shirt longue manche pour l'année => protection contre le soleil, short et long legging : « (...) de toute façon après tu as un matériel obligatoire à trimbaler dans le sac qui est listé et qui est généralement une couche thermique, une couche de protection de type membrane, je suis tenu de l'avoir donc ça te toute façon je suis tenu de l'avoir » (p.11) => Patagonia et Odlo => achète beaucoup de marque de montagne ces 15 dernières années donc les connaît => pas d'intérêt pour la perf du textile.</p> <p>Voulait une Suunto => mais Polar car moins chère. Utilisation différente depuis le début. Cardio au début.</p> <p>« Les sacs c'est pareil, je suis passé par plusieurs phases et j'en ai trouvé un qui me correspond et du coup je l'ai gardé et je n'en veux pas d'autres » (p.11) => Gregory.</p> <p>Marque de crème solaire et casquette => être le plus possible à l'ombre.</p> <p>« Tu n'as pas besoin de grand-chose mais le peu que tu as besoin il faut que ce soit super performant et adapté à chacun. C'est-à-dire en montagne les conditions elles peuvent changer en 2 heures, il faut tu puisses assurer ta survie s'il le faut » (p.13).</p>
	Combien x/an	1-2x pour les chaussures
	Utilisation multiple	Oui aime avoir des habits utilisables pour plusieurs sports => pas de focalisation sur 1 pratique => performance du textile sans importance
	Meilleure marque	Non individuel il faut essayer => exemple avec Dawa et Décathlon.
	Citation de plusieurs marques	Salomon, Raidlight, Brooks, Leki pour les bâtons => son matériel mais ne regarde pas celui des autres.
	Budget	Non quand a besoin change, mais inscriptions aux courses plus chères.

CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
revues	lesquels	« (...) <i>c'est une approche, une connaissance de soi le trail. Moi j'ai d'une pas le temps et ça ne m'intéresse pas forcément de savoir que Kilian Jornet est arrivé 1^{er} de telle ou telle course, voilà après j'ai ma vie, ce qui tourne autour du trail, ça peut intéresser des gens mais moi je le pratique, je préfère le pratiquer plutôt que le lire</i> » (p.12).
Conférence ou animation		Non mais intérêt pour la nutrition => pour rendre cela plus performant => approche plus individuelle de compréhension plutôt qu'appliquer les conseils des autres.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale	Qui ? combien ? pourquoi ?	Va quand a une entorse. Obligé en France d'aller chez le généraliste d'abord => a plusieurs généralistes dont un homéopathe car aime bien et marche bien sur lui.
	Choix	Méthode utilisée par le spécialiste personnelle. Personnes qui lui correspondent.
	Réaction face aux blessures	Arrive à se connaître et à faire de l'automédication. « (...) <i>maintenant je suis arrivé à un stade où j'arrive à savoir si j'ai besoin des autres ou pas</i> » (p.14). Fan de l'Arnica en crème et gélule => récupération en prend à toutes les courses.
	Médecin spécialisé pratique du sport	Non => médecine chinoise qui a bien marché sur lui
Paramédicale	Qui ? combien ? pourquoi ?	Complet kiné et ostéo bien => mais chère et pas remboursé. Fait tous les 3 mois. Bénéfique sur une saison => essaie mais impact sur la famille car plusieurs fois le soir. Massage => reproduit lui-même d'après les expériences de consultation.

10 Patrice

N° : 10
Date : 7 mars 2013, 15h30-16h30
Lieu : Milieu professionnel, salle de conférence
Sexe, âge : homme, 49 ans

L'entretien s'est déroulé dans une salle de conférence sur le lieu de travail du répondant. Il s'agit d'une salle avec une grande table pouvant accueillir de 10-12 personnes. Nous étions assis face à face autour de chaque côté de la table, la porte fermée et sans aucun bruit d'arrière fond. Il n'y a eu aucune interruption durant l'entretien. A noter que le répondant était mal à l'aise avec l'enregistrement et donc la solution a été de cacher le dictaphone (ce qui n'a pas posé de problème lors de la retranscription). Le tutoiement a été utilisé pour faciliter l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : J'ai fait du tennis de table, j'ai fait de l'aviron, du basket, de la boxe, puis bon de la musculation mais je ne sais pas si on peut appeler cela un sport et puis après je suis rentré dans la course à pied.

E : A quel âge ? Et quel évènement ou personne t'a fait commencer la course à pied ?

R : Très tôt, déjà à 15 ans je faisais du sport... la course à pied c'était tard, c'était chez X (ndlr : lieu de travail précédent), c'était X qui m'a entraîné à la course à pied. En fait les sports que j'ai faits avant la boxe, le tennis de table, du basket et puis après j'ai commencé à X (ndlr : travail) et malheureusement à X on fait des 3 fois 8, donc je ne pouvais plus aller régulièrement aux entraînements, donc j'ai plutôt fait un sport comme la musculation pour pouvoir y aller quand je voulais, puis de la course mais pas autant que j'ai fait dernièrement. Puis après j'ai travaillé chez X avec mon ami X qui m'a poussé à la course, et puis comme je travaillais énormément, en fait l'avantage de la course à pied c'est qu'il suffit juste d'avoir ses chaussures, son short et puis on allait courir à midi à la place d'aller manger (en souriant) puis on a commencé à courir ½ heure, ¾ d'heure, 1 heure puis après 1 heure ça devenait un peu court, puis X c'est quelqu'un d'entraînant, il m'a proposé des courses et c'est comme cela que j'ai commencé. Puis c'est vrai quand j'ai commencé vraiment à courir, c'est quand j'ai fait un cours en Angleterre où il faisait tellement moche que le soir on allait courir et voilà c'est comme ça que j'ai commencé la course à pied en fait.

E : Et ça fait combien d'années que tu en fais ?

R : Que j'en fais beaucoup ça fait... je dirais ça fait 7 ans que j'ai vraiment commencé comme il faut la course à pied.

E : Et tes objectifs actuels ?

R : Là ça fait 7 mois que je ne m'entraîne plus correctement, pour d'autres problèmes, la vie fait dès fois que l'on arrive plus... donc maintenant c'est de me re-entraîner correctement. Moi je vois la course à pied pour entretenir mon physique, je suis très gourmand et j'aime bien manger et je n'ai pas envie de grossir, donc je trouve que la course à pied, 3-4 fois par semaine ça nous permet d'être bien dans son corps et de manger tout ce qu'on veut. Donc là mon but, je vais choisir une course, un marathon et puis je vais me faire un petit objectif de 3h30 et je vais m'entraîner à nouveau comme cela je vais avoir un rythme régulier.

E : Et dans les années qui viennent ?

R : C'est de conserver un rythme de 3 fois par semaine en tout cas. En fait, moi je n'ai pas envie de faire un extrême comme certains de mes amis font, 5 marathons par année, je trouve de la folie, déjà je n'ai pas le temps au niveau professionnel. Je ne vais pas faire une course si je ne suis pas bien

entraîné, je n'ai pas envie de souffrir. Puis j'ai fait des marathons où je n'étais pas entraîné, mais j'ai remplacé X pour mon premier marathon à Paris, il s'était cassé le coccyx, j'ai pris sa place le matin même et j'ai fait le marathon alors que je n'étais pas entraîné, alors j'ai fait les 26 premiers kilomètres sans trop de problème puis après j'ai souffert, j'ai mis 4 heures 50 je crois. C'était mon 1^{er} marathon, après j'en ai fait d'autres, le meilleur que j'ai fait, j'avais visé 3h30 mais je ne suis jamais arrivé à mes 3h30, le meilleur que j'ai fait c'était à Lisbonne c'était 3h37 et j'étais assez fier parce que les 3-4 derniers kilomètres ce n'était que de la montée, et puis je ne t'ai pas dit mon âge, moi je suis de 64 donc... j'ai 48 ans (rires)...moi je ne vais pas faire un marathon en 3 heures, parce que pour faire ça je suis conscient qu'il faut un sacré entraînement et je n'ai pas envie de souffrir pendant un marathon, j'ai fait le marathon de New York, j'ai fait plusieurs marathons avec X et c'était du plaisir, c'était génial, ça passait vite les 3h30... mon but c'est de courir pour entretenir ma forme physique et de prendre du plaisir en même temps. Et on aime bien voyager (ndlr : avec X) et on profite de cela pour avoir une excuse pour voyager et partir un peu partout.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : J'ai eu des difficultés familiales et c'est aussi pour cela que j'ai couru beaucoup l'année passée, j'ai fait un half-Ironman, et puis je n'étais pas non plus assez entraîné, surtout pour la natation, j'ai souffert et psychologiquement je n'étais pas prêt, et je n'étais pas assez bien pour courir, et donc je m'étais juré que je ne courrais pas tant que ces histoires ne se seraient pas améliorées, mais maintenant ça s'est amélioré et puis je vais recommencé la course gentiment, refaire du sport à fond. Et puis je vais entraîner mon fils aussi.

E : Donc en temps normal tu cours combien de fois par semaine ?

R : Je fais 4 fois par semaine et je fais minimum 1 heure.

E : Et c'est toujours ici, à Genève, ou il y a aussi des sorties le weekend ?

R : Non, non, le weekend aussi puis aussi depuis chez moi, j'habite à la campagne, j'aime bien faire différents parcours. Ah oui je fais du vélo, ça aussi j'ai oublié, puis de la natation.

E : Et le vélo c'est complémentaire ou au même niveau que la course à pied ?

R : Alors la course à pied c'était le sport que j'ai fait le plus et puis après entraîné par X et Y qui fait des Ironman, j'ai dit ok on va faire du vélo, alors je me suis acheté un vélo, ah oui puis on a fait le triathlon de Paris, c'était génial, j'ai adoré, d'ailleurs j'ai battu X (rires). J'ai adoré cette discipline, c'est plus facile qu'un marathon, j'ai mis 3 heures je crois et j'ai trouvé beaucoup plus facile qu'un marathon parce que tu fais la natation, après tu fais du vélo et après tu fais de la course à pied. Pour répondre à ta question d'avant, l'entraînement, on essaie de faire dans le même sens un peu, donc ce qu'on fait c'est qu'on entraîne 2 disciplines, on fait natation-vélo, puis après on fera vélo-course à pied, parce que quand tu sors de l'eau et que tu dois sauter sur ton vélo, ce n'est pas évident les 1^{er} mètres, et puis la course à pied après le vélo c'est très difficile, donc on essaie d'entraîner ce passage aussi.

E : Et les sorties en général tu les fais seul ou toujours avec X et Y ?

R : J'aime bien sortir avec quelqu'un, c'est sympa de sortir à plusieurs parce qu'on discute, quand on est à l'entraînement, à un moment donné quand on court 3-4 fois par semaine, on est tellement bien entraîné que quand on fait des sorties longues on court à 10-11, on va à notre vitesse marathon et on arrive à discuter, c'est génial, j'aime bien partager les choses.

E : Et quand tu vas le weekend, tu prends la voiture pour aller t'entraîner ?

R : Comme je vais souvent avec... X qui habite le canton de Genève et moi j'habite le canton de Vaud je viens le rejoindre ici (ndlr : à Genève).

E : Est-ce-que tu as recours à du coaching ?

R : Non, le seul coaching que j'ai c'est mon iPhone où j'ai trouvé une application marathon qui me disait... par exemple si je m'entraîne pour un marathon, je mets la date du marathon et il te dit les courses que tu dois faire, si tu dois faire des fractionnés, des longues sorties, etc. la vitesse, parce qu'il te propose à quelle vitesse tu veux le faire et il te donne les vitesses, donc une fois j'avais bien suivi cela et c'est là d'ailleurs que j'avais fait le meilleur résultat au marathon de Lisbonne.

E : Normalement tu fais un plan d'entraînement quand tu prévois des courses ou non ?

R : Si je prévois une course oui. Bon je n'ai pas fait énormément de course, les courses où j'avais fait un plan c'était New York, Lisbonne, Amsterdam, ça c'était les marathons ou j'avais quand même suivi un entraînement pour le faire. Mais je n'ai jamais réussi à courir en dessous de mes 3h30, mais peut-être que c'est bien comme disaient certains copains parce que j'ai buté après 3h30 et si j'y arrive je vais peut-être dire : ok c'est bon je n'ai plus besoin de me casser la tête, parce que je ne vais jamais le faire en 3 heures. Par contre quand je fais un marathon et je suis bien entraîné, j'aurais tendance à aller trop vite, donc je suis vraiment ma montre, je suis à 13 je me dis il faut que je ralentisse, je me mets à 12 et j'essaie de rester à 12 pour faire mes 3 heures et demi, mais j'ai la conscience qu'à 13 je ne vais pas arriver jusqu'à la fin alors que peut-être les jeunes ils vont penser qu'ils vont arriver jusqu'à la fin... Je dis cela par ce que j'étais au semi de Lausanne avec ma demi-sœur qui a 27 ans et j'avais dû au début la freiner parce que les jeunes ils vont trop vite et après j'avais dû la pousser.

E : Tu as déjà pensé à prendre un coach ?

R : Non... oui ça serait peut-être bien oui pour la nourriture, parce qu'on ne sait jamais ce qu'il faut manger avant un marathon, bon pour l'entraînement je ne sais pas vraiment si c'est efficace, mais la période 2 semaines avant le marathon, peut-être qu'il faudrait faire attention à la nourriture mais je n'y connais pas grand-chose et j'écoute un peu ce que les autres disent, j'essaie des choses mais c'est vrai que je nage un petit peu.

E : Parce que ton alimentation quotidienne elle est calquée sur ta pratique sportive ou tu ne fais pas attention ?

R : J'essaie quand même de manger des légumes... équilibré, en tout cas à midi, on a la chance ici d'avoir une super cantine. Puis après le soir je mange des pâtes, des trucs... mais c'est vrai que je ne fais pas trop attention, je bois du vin, je mange mes gâteaux au chocolat, j'adore le chocolat.

E : Donc sur toute l'année tu ne suis pas un régime spécifique ?

R : Non pas du tout, je mange normalement, plus que les autres peut-être, puis ça va très bien.

E : Et je voulais te demander encore, est-ce-que dans l'année il y a un moment donné où tu fais une pause ?

R : Non... en fait j'ai remarqué que quand je m'arrête, j'ai un peu de peine à repartir, donc vaut mieux que je ne m'arrête pas, si on s'entraîne 3 à 4 fois par semaine c'est facile mais si tout à coup on arrête pendant 1-2-3 mois, faut recommencer c'est de nouveau dur, parce que une fois qu'on est bien entraîné, c'est un plaisir, on ne s'essouffle pas, on discute.

E : Tu prends ou tu as déjà pris des gels, barres ou autres boissons de récupération, pendant l'entraînement ou les courses ?

R : Alors j'ai essayé de me gaver avant un marathon avec du Carboload, parce il y en a qui disait que c'était génial, ça remplace les pâtes ou c'est un supplément, mais je n'ai pas vu beaucoup de différence. Après, pendant la course oui je prends des gels c'est facile à porter, des gels qu'on prend tous les 5 kils et puis les boissons par contre je ne prends pas trop ces boissons Isostar etc. parce que ça me fait mal. Ben Sierre-Zinal, X m'a entraîné, j'ai souffert et au 1^{er} ravitaillement j'ai bu de l'Isostar et j'ai eu mal pendant tout le reste de la course, donc maintenant pendant les courses je ne bois que de l'eau.

E : Et tu les achètes où en général ?

R : En fait, Y, qui est notre gourou qui fait des trucs incroyables à son âge, je prends conseil sur lui et il me dit ceux-là ils sont bien, mais en fait lui il parle pour lui mais je prends les mêmes que lui. Quand on était à New York on en avait récupérés des centaines, parce qu'on avait 3h30 avant de partir courir et comme ils distribuait des gels, je m'en étais ramassés un sac et j'en ai eus pour plus d'une année.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : Pour moi le coureur idéal ce n'est pas celui qui va gagner, qui se court un marathon en 2h15, moi le coureur idéal c'est celui qui va courir un marathon en 3h, 3h30, on s'en fout en fait... c'est celui qui va prendre du plaisir à la course, qui ne va pas abimer son corps en courant trop, qui va savoir s'arrêter et qui va faire cela pour son plaisir.

E : Et si tu avais un mot pour décrire ta pratique, celui qui la représente le mieux ?

R : J'essaie de faire un peu comme le coureur idéal... mais en 1 mot c'est difficile, j'essaie de courir pour le plaisir, pour m'entretenir physiquement et sans exagérer, parce qu'il y a des pieds que j'ai vu de certaines personnes... moi je fais une course mais je n'ai pas une seule cloque, j'ai de la chance, mais voilà je fais cela pour le sport mais pas pour la compét' parce que l'autre il a mis 2h52, moi je vais le battre. Pour moi il y a une limite qu'il ne faut pas dépasser, il faut faire du sport pour être bien dans sa peau.... Aussi peut-être la course à pied ce qui me manque, ce que l'on fait pendant l'hiver c'est un entraînement en salle (ndlr : club de course à pied), et cet entraînement en salle il me manque l'été car on sort simplement, on va courir puis on a plus cet entraînement de salle où on fait la souplesse, la musculation etc. Et je pense que cette année je vais essayer de retrouver un truc comme cela, pour compléter, parce qu'il faut que je fasse plus d'effort de ce côté-là.

E : Tu as un abonnement dans un fitness ?

R : Oui j'en avais un et j'ai arrêté quand j'ai fait ma pause, j'ai tout arrêté et là je vais tout recommencer.

E : Et ça t'arrive aussi de courir sur un tapis ?

R : Oui.

E : En hiver ?

R : Non... en été quand il fait beau c'est malheureux, mais quand il pleut, quand il ne fait pas beau. Ce qui est sympa de courir sur le tapis c'est qu'on court sur le tapis et après moi je fais un peu de musculation... parce que je fais aussi le haut du corps, dans ma tête je ne suis pas seulement un coureur en fait, je veux être un sportif, je veux entraîner tous mes muscles et je fais aussi de la musculation... puis j'ai été à la Zumba avec Z qui m'y a entraîné et c'était génial, moi qui suis sportif ça va, mais j'ai trouvé ce sport un peu violent pour quelqu'un qui fait pas de sport car il n'y a pas d'assouplissement il n'y a rien, on commence et... la boxe justement c'était bien, la corde à sauter, l'entraînement, et il y avait un entraînement à la boxe qui était bien, à part les combats, c'était un peu n'importe quoi.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

R : Ben j'ai fait une course à Rapperswil, ça c'était le half-Ironman c'était en été, mais je ne sais plus le mois... écoute franchement les dates et tout cela je fais la course et après je l'oublie... Amsterdam et Rapperswil c'est les 2 que j'ai dûs faire en 2012, en 2011 ben c'était Lisbonne, New York... Paris, j'ai fait plusieurs courses à Paris, ah oui en 2012 aussi j'ai fait des courses à Paris. Avant je t'ai parlé des marathons, mais j'ai fait pas mal de 20 kil, 21 kil, des triathlons à Paris... on va dire entre 2009 et

2012, j'en ai fait pas mal, j'ai fait plusieurs fois la course de 20 kil de Paris, j'ai fait le marathon de Paris... ah oui on a été courir à Baulne on va chaque année... et on en fait tellement que je ne sais plus après à Cortaillod, d'ailleurs on va y aller ce weekend, ça c'est 21 kil, comme je ne suis pas entraîné je vais laisser ma femme faire les 12 et moi je ferai les 8.

E : Et sur Genève tu fais aussi des courses ?

R : Oui sur Genève... oui l'année passée j'ai fait le semi de Genève et puis j'ai fait aussi, comme je m'entraînais pour le triathlon j'ai été le jour d'avant faire 90 kil de vélo, puis le lendemain j'ai fait le semi de Genève pour voir si ça passait, donc les dates franchement moi je vais à la course et puis c'est tout, en fait... moi ce que je vois, je vais regarder peut-être 2 mois à l'avance, 3 mois à l'avance ou même des fois quelques jours à l'avance, d'ailleurs je suis pas encore inscrit pour Cortaillod. Et puis il y a des trucs je ne m'inscris pas parce que je n'ai pas envie d'y aller s'il ne fait pas beau alors je m'inscris au dernier moment.

E : Et tu y vas toujours en groupe où ça t'arrive d'aller tout seul ?

R : Non en fait j'ai toujours été avec les copains de la course.

E : Et les marathons que tu as faits dans les autres pays, tu me disais que tu allais principalement pour pouvoir visiter aussi ?

R : Oui, puis l'ambiance, et puis manger les pâtes (rires)... Lisbonne aussi c'était génial, ce qui est génial c'est surtout l'après course parce que l'avant course tu n'oses pas trop manger mais après tu te goinfres.

E : Et tu peux me décrire ce que vous faites quand vous franchissez la ligne d'arrivée ?

R : Déjà pendant la course on pense à quel restaurant on va aller manger le soir, on pourra manger tant qu'on veut et puis les desserts et tout cela... et Rome c'était une super course, tu visites Rome, ce qui est génial c'est les villes qui sont fermées juste pour nous comme New York, toutes ces grandes villes, Paris, tu cours au milieu des grandes villes comme cela, il y a même des gens qui prennent des photos, c'est génial.

E : Et tu es déjà parti t'entraîner une semaine à l'étranger ?

R : Non, ça ne m'est jamais arrivé !

E : Est-ce-que tu aimerais en faire ?

R : Oui j'aimerais bien.

E : Et tu penses que ça peut t'apporter quoi en plus ?

R : Par exemple j'avais pensé partir en Chine, il y avait un truc qui était pas mal, on courait tous les jours 20 kil, 30 kil... c'est aussi pour découvrir le pays, là c'était sur la Grande Muraille de Chine, tous les jours tu faisais une partie de la Grande Muraille et moi j'aime bien voyager en fait, j'aime bien discuter avec les autres personnes et l'ambiance que tu as dans une course c'est pas comme si tu ne connaissais pas la personne d'à côté, tu viens faire une course qu'il soit chinois ou espagnol ou n'importe quoi, tu commences à parler avec lui, tu parles de la course... et on est sur la même longueur d'onde on est des coureurs, c'est vrai ceux qui ne courent pas ils ne peuvent pas nous comprendre. Une fois que tu as fait un marathon, tu te dis il faut quand même le faire le marathon, chaque personne qui finit un marathon en moins de 4 heures il faut le féliciter c'est quand même génial, faut quand même une volonté.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Ben les chaussures j'ai des Asics, les chaussures que tous les coureurs prennent pratiquement, j'ai aussi des Adidas, une paire que j'avais achetée juste pour courir le marathon, elle est un peu plus légère et puis autrement Garmin, la montre GPS avec un appareil pour prendre les pulsations cardiaques, que je ne mets jamais dans une course d'ailleurs, je n'ai pas envie de savoir à combien il va mon cœur.

E : Tu analyses après sur ordinateur ?

R : Non pas sur ordinateur, je pourrais mais déjà en courant, j'ai vu qu'au début, parce que je faisais un peu de d'hypertension, et puis depuis que je cours je n'en fait plus du tout et puis au début quand je courais mon cœur il montait rapidement à 150, alors que maintenant je vois qu'il est bien descendu, pour ton corps tu es vachement mieux, et je m'en souviens avant parce que moi j'habite à la campagne et rien que depuis mon parking jusqu'à ma maison il y a 150 mètres, dès fois je courais jusqu'à la maison je portais des trucs puis j'arrivais en montant les escaliers à la maison, je suis essoufflé je me suis dit : mais c'est pas possible, alors que maintenant je monte les escaliers, d'ailleurs les escaliers on les prend tout le temps, on arrive en haut on est pas essoufflé, on sent quand même que ça fait du bien.

E : Et tu achètes des tenues combien de fois par année ?

R : Quand je les sens usées.

E : Tu as un budget annuel ?

R : Je ne fais pas du tout attention.... Oui quand on était à New York on a profité que c'était à moitié prix pour acheter plein de chose, là-bas tu achètes 3 paires de chaussures, c'est ce qui coûte le plus cher et c'est ce qui s'use le plus vite, je pense, ben Paris j'en ai achetées aussi, j'essaie de les acheter un peu en dehors ou quand c'est les soldes parce que en Suisse elles sont un peu chers, donc j'attends toujours les soldes.

E : Et tu as un magasin précis ?

R : Tous les magasins de sport me vont très bien.

E : Et les chaussures tu les avais choisies comment ?

R : Avec mon ami Y, qui est le spécialiste de tout, c'est lui qui me conseillait un peu.

E : Et pour toi est-ce-qu' il y a une marque qui est la meilleure ?

R : J'aime bien... ben en fait j'ai ces 2 marques les Asics et les Adidas, les Asics je trouve qu'elles sont vachement bien. J'ai aussi acheté des Adidas pour le trail qui sont magnifiques, bon elles sont plus lourdes mais elles sont très bien, donc après te dire si Asics et mieux que Adidas je pense que ça dépend quel modèle tu achètes, et après comme chaque année ils changent ou tous les 6 mois, ça dépend les années.

E : Et tes habits et chaussures de course tu les utilises pour faire d'autres sports ?

R : Non, que pour la course à pied.... Ou dès fois pour le vélo.

E : Et tu te renseignes où en général, c'est Y ou tu lis des revues spécifiques ?

R : Non, en fait c'est du bouche à oreille, puis comme je ne suis pas le premier à acheter, j'attends un peu toujours les conseils de tout le monde et puis une fois que j'entends que plusieurs personnes m'ont dit que c'était bien j'achète.

E : Et tu lis les revues ?

R : Alors ma fille m'a acheté plein de revues (rires)... oui de temps en temps ça m'arrive de lire certains articles mais dès fois j'aimerais bien avoir plus de temps pour lire oui, et c'est un peu dès fois le manque de temps.

E : Et c'est quoi qui t'intéresse principalement dans ces revues ?

R : Ben les petits conseils, qu'est-ce-qu' il ne faut pas faire avant une course, les 3 premiers jours avant... au niveau nutrition... ben j'ai de la chance comme je t'ai dit au début quand je cours un marathon et que j'enlève mes chaussures, je n'ai pas une cloque, donc là je n'ai pas besoin de lire les conseils pour les pieds ou comme cela, c'est plutôt au niveau nutrition et entraînement, oui comment il faut s'entraîner, puis après je vois que ça correspond à ce que j'avais sur mon iPhone.

E : Et parfois il y a des conférences gratuites qui sont organisées sur l'alimentation ou l'entraînement est-ce-que tu y vas ?

R : J'aurais bien voulu y aller mais je n'ai jamais été.

E : Par manque de temps ?

R : Oui par manque de temps...mais j'irais volontiers écouter une conférence sur la nourriture.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Non, je vais rarement chez le médecin, je touche du bois. Non j'ai de la chance je ne vais jamais chez le médecin et pour toutes mes courses dès fois je prends... ben justement dès fois pour toutes mes courses je suis assez fier de dire... quand X me dit je suis arrivé 10 minutes, 20 minutes avant toi, je dis oui mais moi je suis arrivé sans aucune médication, je n'ai pris aucune pilule pour courir, je n'ai pris absolument rien. Le seul truc que je prends c'est pour les crampes, c'est quoi déjà... du magnésium... donc j'ai pris quelques pilules de magnésium avant le marathon parce que le marathon c'est quand même violent pour le corps, donc quelques jours avant je commençais à prendre quelques pilules de magnésium.

E : Et si tu te blesses, tu vas directement chez le médecin ou tu fais un peu d'automédication ?

R : Malheureusement je fais de l'automédication, je me suis cassé un doigt sans savoir que j'avais le doigt cassé j'ai été courir le marathon de... le jour d'avant j'ai appris que mon doigt était cassé et puis j'ai quand même été courir parce que j'étais inscrit au marathon d'Amsterdam et puis dans l'avion j'ai rencontré un docteur, c'était marrant la coïncidence, je parle avec le type qui était à côté de moi et il était toubib pour les articulations, puis il me dit : vous allez où ? puis je lui dis : je vais courir le marathon d'Amsterdam, puis il voit la bande sur le doigt et me dit : vous vous êtes fait quoi ? J'ai le métacarpe qui est cassé, et puis courez avec ça ? Oui, oui mais c'est bien attaché, j'ai des... il m'a dit : bon ben je crois que je ne pourrais pas vous arrêter, donc je vous donnerais un conseil, vous avez meilleur temps de l'attacher avec les autres doigts parce que sinon ça va vous faire mal. Donc j'attends que ça passe quoi.

E : Et tu vas chez un médecin généraliste ou chez un spécialiste ?

R : Non j'essaie de trouver un spécialiste, parce que malheureusement les médecins ils sont comme la plupart des gens, pour en trouver un bon, il faut se lever de bonne heure donc je préfère aller voir un spécialiste au moins il sait de quoi on parle parce que le généraliste il va juste nous envoyer chez un spécialiste, il n'en sait pas plus que nous la plupart du temps.

E : Et si tu choisis un spécialiste est-ce-que c'est important qu'il pratique du sport ou de la course à pied ?

R : Ah oui j'aimerais bien parce qu'il y a beaucoup de médecins qui ne font pas de sport, qui fument qui sont gros... d'ailleurs en fait il y a un médecin du sport, d'ailleurs je ne sais pas s'il en fait du sport à Genève qui m'a... en fait j'avais souvent mal au genou, mes genoux ils se bloquaient, je me suis fait opérer d'un cartilage que je m'étais cassé par une mauvaise manipulation de la jambe, j'étais en train de changer des tuiles sur ma maison et puis je me suis fait opérer et puis après plus tard j'avais l'autre jambe qui se bloquait, et je me suis dit c'est quoi, j'avais 41 ans, et je vais chez le toubib à Genève spécialiste du sport, spécialiste du genou, il regarde mon genou, il fait les radios, il me dit ben c'est usé vous avez fait quoi comme sport ? je lui ai dit je ne sais pas mais on est usé déjà à 41 ans ? Il me dit : oui c'est usé on ne peut rien faire, parce que j'avais été demandé si je pouvais faire des marathons, ben il m'a carrément déconseillé, il m'a fait comprendre que j'étais usé et puis que c'était carrément fini. Alors je ne l'ai pas écouté, je ne l'ai pas du tout écouté puis dès fois j'avais très très mal j'avais le genou qui se bloquait, j'ai augmenté ma course parce que au début je courais 30 minutes, j'ai fait 1 heure, 1heure et demi, 2 heures, j'ai fait des marathons et depuis je n'ai plus du tout mal au genou. Je pense que le corps il est quand même vachement bien fait, ça du augmenter les muscles que j'ai dans les jambes, ce qui soutient le cartilage et les rotules, je n'en sais rien je ne suis pas docteur, mais ce que je vois, ce que je peux en dire c'est que finalement maintenant je n'ai plus du tout mal au genou, donc je ne crois plus du tout ces toubibs qui me disent : il faut arrêter, il ne faut plus du tout faire ceci.

E : Et tout ce qui est paramédical, ostéo, physio ?

R : Là aussi c'est par le bouche à oreille, j'ai mon directeur qui a des problèmes de dos, moi je me suis bloqué le dos l'année passée, quand on a des problèmes c'est le dos qui ramasse, après une course de ski de fond et je suis allé chez lui, oui pour débloquer un dos oui si on trouve la bonne personne. Ca j'y crois mais il faut encore trouver la bonne personne.

E : J'arrive à la fin des questions que je voulais te poser, y a-t ' il un thème que tu aimerais encore aborder.

R : Non....Mais si tu loupes une sortie sur l'iPhone tu as l'impression que tu vas vraiment louper ton entraînement, donc moi si vraiment je me prépare pour une course si j'ai loupé un entraînement parce que je n'ai vraiment pas pu le faire je vais le faire le lendemain, ou le soir, ou je vais essayer de le compenser.

E : Et sur une semaine normale ?

R : Ah non ce n'est pas du tout grave.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 11 octobre 64.

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : Maintenance manager dans l'aéronautique/ père : électricien et mère : pas de profession.

9. Votre statut social ?

R : Marié, divorcé, une grande fille et là marié avec 2 enfants.

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Genolier.

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : Plus de 100'000 et moins de 200'000.

Analyse méthodologique

Difficile de creuser quand la personne a un a priori concernant l'enregistrement.

Voir pour demander la question : décrire sa pratique par un mot juste en même temps que la description des objectifs actuels car la liaison ne se fait pas aussi facilement que cela.

10.1 Grille d'analyse : «l'esthète suiveur»

A commencé la course à pied dans le cadre professionnel entraîné par un de ses collègues et ami. Il a aussi suivi ses collègues pour la natation et le vélo. Pour les aliments lors de courses, il écoute les conseils des autres, c'est la même chose pour le matériel.

Il a fait beaucoup de sports différents, mais se voit comme un sportif complet et pas uniquement un coureur, en pratiquant en parallèle la musculation. Il fait du sport pour s'entretenir physiquement et pouvoir manger car pour lui, il est important de ne pas en faire trop et de ne pas s'abîmer. Dans le même état d'esprit, il ne va pas faire une course s'il n'est pas assez entraîné car il n'aime pas souffrir.

Il aime courir en groupe parler et partager et ça sur les course à l'étranger pour l'ambiance, pour le 43^{ème} km, mais également pour visiter une ville. Bien qu'il fasse des entrainements pour les marathons en essayant d'atteindre un objectif de 3h30, le temps n'est pas vraiment important ; d'ailleurs il ne se souvient plus parfaitement des courses qu'il a faites. Suite à une mauvaise expérience, il préfère consulter un spécialiste, qui si possible fait du sport, et qui connaît le domaine.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Homme, marié, 2 enfants
	Age	11.10.1964 (49 ans)
	Profession	Maintenance Manager
	Salaire	+ 100'000 et -200'000/ ans
	Domicile	Genolier, VD
	Habitudes alimentaires	Essaie de manger équilibré mais ne fait pas trop attention. Fait justement du sport car aime manger.
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Tennis de table, aviron, basket, boxe, musculation => pour aller quand il voulait par rapport aux horaires de travail.
	Profession parents	Electricien et mère au foyer.

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Course à pied principalement et vélo + natation.
	Initiateur	Un ami au travail => bien car peut y aller quand on veut et nécessite peu d'habillement.
	Objectifs	Entretien physique => être bien dans son corps et manger sans se prendre la tête. Choisir un objectif et s'entraîner pour (3h30 alors qu'il ne l'a jamais réussi). Continuer 3x par semaine => pas faire dans l'extrême.
	Mesure contingente	
Sociabilité	Ancienneté	7 ans => j'ai vraiment commencé comme il faut (42 ans).
	Fréquence	4x/semaine
	Durée	1h
	Lieu de pratique	Chez lui à la campagne et à Genève. Parfois sur tapis = s'il pleut et fait de la muscu après.
Perception de sa pratique	Avec qui	Avec quelqu'un => aime bien partager et discuter.
	Planification des sorties	Entraînement pour le triathlon => discipline 2 par 2 pour les transitions. Plan d'entraînement pour les marathons => tendance à compenser si loupe un entraînement. Pas de pause => difficile de recommencer
	déplacement	Voiture pour venir sur Genève courir avec les autres.
	Mots	Plaisir, entretien physique, pas exagérer Pas envie de souffrir, prendre du plaisir => fait pas une course si pas bien entraîné. « (...) mon but c'est de courir pour entretenir ma forme physique et de prendre du plaisir en même temps. Et on aime bien voyager (ndlr : avec X) et on profite de cela pour avoir une excuse pour voyager et partir un peu partout » (p.2). Vision du coureur complet => exercice de renforcement en hiver lui manque en été => veut être un sportif complet pas seulement un coureur. « (...) tu commences à parler avec lui, tu parles de la course... et on est sur la même longueur d'onde on est des coureurs, c'est vrai ceux qui ne courent pas ils ne peuvent pas nous comprendre. Une fois que tu as fait un marathon, tu te dis il faut quand même le faire le marathon, chaque personne qui finit un marathon en moins de 4 heures il faut le féliciter (...) » (p.6).

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Perception de sa pratique	freins	Travail
	Caractéristiques coureur type	=> prendre du plaisir, pas abimer son corps =en courant trop, mais sait s'arrêter.

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	<p>Que de l'eau pendant les courses => mauvaise expérience Gels pendant les courses.</p> <p>Carboload avant les courses => pas remarqué une différence.</p> <p>Choisis en fonction d'un autre coureur qu'il admire => gourou.</p> <p>Pris une grande quantité aux Etats-Unis => distribution lors du marathon de NY.</p> <p>Magnésium avant le marathon pour éviter les crampes.</p>
	CONSOMMATION : COACHING	
Coach sportif, alimentaire, mental	Non	<p>Non mais pour la nourriture serait utile => écoute les autres mais « nage » un peu la dedans.</p> <p>Pris un coach marathon sur iPhone.</p>

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels	<p>Half Ironman de Rapperswil et Amsterdam, 20 kil' de Paris, Baulne, Semi de Cortaillod, semi de Genève.</p> <p>2011 : Lisbonne, New York, Paris => a fait pas mal de marathon et 20 kil'</p> <p>=> fait les courses et oublie après les dates.</p>
	Avec qui	Toujours avec les copains.
	Choix	2-3 mois avant ou au dernier moment en fonction de la météo.
	Avant et après course /tourisme	<p>Oui visiter, ambiance et manger après !</p> <p>« Déjà pendant la course on pense à quel restaurant on va aller manger le soir, on pourra manger tant qu'on veut et puis les desserts et tout cela... et Rome c'était une super course, tu visites Rome, ce qui est génial c'est les villes qui sont fermées juste pour nous comme New York, toutes ces grandes villes, Paris, tu cours au milieu des grandes villes comme cela, il y a même des gens qui prennent des photos, c'est génial » (p.6).</p>
Vacances sportives		<p>Non mais aimerait sur la Muraille de Chine.</p> <p>Aime bien voyager => découvrir un pays.</p> <p>Parler avec les gens => les coureurs = se comprend.</p>

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où, pourquoi ?	Tous les magasins de sport
	Quoi	Chaussures : Asics (chaussures que tous les coureurs prennent) et Adidas => conseille d'un ami. Montre Garmin : ne la met pas en course car pas envie de connaître ses pulsations, mais utile pour le cardio au début. Bouche à oreille et achète après avoir eu les avis des personnes.
	Combien x/an	Quand les tenues sont usées.
	Utilisation multiple	Non, parfois pour le vélo.
	Meilleure marque	Non => parle de ses marques, change de modèle toutes les années.
	Budget	Non mais chaussures coûtent le plus cher => achète à l'étranger ou aux soldes.
CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
revues	lesquels	Oui dès fois mais manque de temps => nutrition et entraînement.
Conférence ou animation		Irait volontiers mais pas le temps => nourriture.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale	Qui ? combien ? pourquoi ?	Consulte une spécialiste => généraliste ne sait pas plus envoie chez un spécialiste. <i>« (...) j'avais 41 ans, et je vais chez le toubib à Genève spécialiste du sport, spécialiste du genou, il regarde mon genou, il fait les radios, il me dit ben c'est usé vous avez fait quoi comme sport ? je lui ai dit je ne sais pas mais on est usé déjà à 41 ans ? Il me dit : oui c'est usé on ne peut rien faire, parce que j'avais été demandé si je pouvais faire des marathons, ben il m'a carrément déconseillé, il m'a fait comprendre que j'étais usé et puis que c'était carrément fini. Alors je ne l'ai pas écouté, je ne l'ai pas du tout écouté (...) j'ai augmenté ma course parce que au début je courais 30 minutes, j'ai fait 1 heure, 1heure et demi, 2 heures, j'ai fait des marathons et depuis je n'ai plus du tout mal au genou » (p.9).</i>
	Choix	Le bouche à oreille => mais difficile de trouver la bonne personne.
	Réaction face aux blessures	Malheureusement fait de l'automédication comme il le dit. Attends que ça passe. Est allé courir un marathon avec le doigt cassé. Fier de dire qu'il ne prend rien avant les courses.
	Médecin spécialisé pratique du sport	Oui => cartilage genou cassé => interdit de courir => n'a pas écouté et a continué à courir plus => plus mal au genou.
Paramédicale	Qui ? combien ? pourquoi ?	Oui après douleur au dos.

11 Angelina

N° : 11
Date : 8 mars 2013, 8h45-9h40
Lieu : Running Planet Genève
Sexe, âge : femme, 38 ans

L'entretien s'est déroulé au sous-sol du magasin Running Planet. Il s'agit d'une grande pièce sobre en bas de l'escalier menant au magasin. Il y a un grand canapé, deux pouffes et une petite table basse. Cette pièce se trouve également dans le passage pour aller aux stocks ou aux sanitaires. En arrière fond, il y avait de la musique avec un faible volume. La répondante était installée sur le canapé et je me tenais sur le pouffe en face, en diagonale, assez proche pour que je puisse tenir le dictaphone entre nous deux. Rien n'a perturbé l'entretien puisque le magasin était fermé à cette heure.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : En étant petite j'ai commencé par la gymnastique artistique, les pupillettes, après je suis rapidement partie sur l'athlétisme et puis j'ai toujours un peu fait du tennis parce que mon père jouait au tennis, on a toujours fait un peu de ski parce que voilà et après j'ai commencé le basket parce que j'étais dans une école où le concierge apprenait aux enfants à jouer au basket, donc j'ai commencé le basket, je devais avoir 10 ans et puis ma mère elle n'en pouvait plus de faire les aller et retour parce que en plus c'est à l'autre bout l'athlétisme, les matchs de l'autre côté et à un moment elle m'a dit : écoutes il faut que tu fasses un choix, alors j'ai choisi le basket et j'ai joué au basket et je joue encore au basket, donc c'est mon sport mais parallèlement au basket j'ai toujours été un peu courir j'ai toujours été un peu autodidacte autour du tennis, j'ai toujours fait du badminton. Donc plutôt touché plusieurs sports et avoir du plaisir. Après j'ai connu mon mari qui est un fou de VTT, donc je me suis pas mal mise dans le VTT aussi, et après en ayant des enfants ce qui était le plus pratique à faire c'était la course à pied, donc je me suis mise un peu plus sérieusement à la course à pied parce que mettre ses baskets et aller courir c'est plus rapide. J'ai toujours fait des courses, j'ai fait 5-6 semi-marathons et j'ai fait mon 1^{er} marathon au mois d'octobre avec X et c'est la 1^{ère} fois que j'ai suivi un plan d'entraînement, parce que tous les semis que j'ai fait c'était en allant courir avec des copines et en discutant, je ne cherchais pas forcément la performance, je les ai toujours bouclés en 2 heures, par-là, et là pour le marathon c'était un projet avec des copines et on a décidé de suivre un plan d'entraînement et c'est la 1^{ère} fois que j'ai suivi un plan d'entraînement de manière sérieuse, j'ai commencé 3 mois avant, c'est une belle expérience, ça c'est bien passé, je ne suis pas prête d'en refaire un autre parce que ça c'est trop bien passé et puis c'est quand même contraignant au niveau des entraînements, je trouve que c'est... ouai j'en avais marre de toujours regarder ma montre. Donc après le marathon j'ai repris le basket, donc les mercredis soir j'ai les matchs, je fais du yoga le jeudi matin, je fais de la grimpe le jeudi soir, j'ai commencé la grimpe, c'est quelque chose que je voulais toujours commencé et il faut du temps, il faut quelqu'un et là par hasard j'ai 2-3 copines qui ont commencées et c'était l'occasion de faire et je cours 2-3 fois par semaine, avec objectif maintenant de faire le semi de Genève avec objectif de l'améliorer mais sans aller chercher une performance vraiment et j'avais aussi envie de faire un trail pour voir.

E : Et les objectifs à plus long terme ?

R : Ben là c'est au mois de mai le semi de Genève et je voulais faire le trail du Salève qui est une semaine après on verra parce que là j'avais le genou qui me titillait après le ski. Je fais du skating aussi quand je peux. En tout cas le semi de Genève, là je cours 3 fois par semaine et puis on verra.

E : Et dans les 5 prochaines années ?

R : En tout cas je pense que je vais continuer... après le marathon j'avais surtout envie de faire des choses dans le fun d'où de reprendre le basket, sport d'équipe, la grimpe on regarde pas sa montre, c'est plus un partage. Je pense que la course à pied je vais continuer parce que mon mari aussi il court et on a vraiment le sport en commun, mes enfants ils ont 7 ans et 5 ans, celui de 7 ans a fait la course de l'Escalade, fais 2-3 courses, on est tout le temps à vélo, donc j'espère que dans 5 ans ben je continuerais à faire les choses ; et je travaille à 50% donc j'ai le temps de faire les choses. Et puis je roule pas mal aussi, je pars chaque été 4-5 jours faire un tour un Suisse avec les sacoches et ça fait 6 ans que je fais cela.

E : Et donc vous faites des vacances sportives ?

R : Chaque été oui, chaque été avec une copine je pars et puis c'est vraiment les 5 jours qu'on fait que du vélo et on commence à avoir de bons itinéraires parce qu'on a fait les trucs les plus simples donc maintenant il faut qu'on fasse des cols tous les jours donc ça commence bien à... et puis le sport il est toujours là.

E : Vous avez déjà fait cela en course à pied de manière organisée ?

R : Non, mais j'ai peur que ce soit trop contraignant tous les jours de la course à pied, peut-être que je me trompe... vélo j'arrive le soir, ben l'année passée on a fait un tour, j'avais pas touché mon vélo depuis l'année d'avant parce qu'on avait déménagé on avait rien eu le temps de faire et le soir j'étais raide, mais vraiment crevée, je ne savais plus comment je m'appelais, mais le lendemain on peut repartir, je trouve que c'est plus facile au niveau de l'effort le vélo, tandis que la course à pied justement je me disais si je fais des semaines comme ça je ne sais pas si mon corps tiendrait, mais c'est peut-être moi qui aie cette... je pense que c'est comme ça mais en fait c'est pas comme ça. Mais je crois que c'est assez... parce que je suis partie avec une copine qui a fait beaucoup de course à pied des semaines comme cela et elle m'a dit c'est quand même assez contraignant, pas mal de kils par jour quand même.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : De manière générale durant ma semaine je vais courir le mercredi, un moment, je vais essayer de courir le vendredi et puis un moment le weekend, l'hiver on est souvent à la montagne donc c'est peut-être un peu plus difficile. Au niveau de l'entraînement du marathon j'ai commencé le 1^{er} août, je l'ai fait c'était le 20 octobre, je n'avais rien fait avant parce qu'on a acheté une maison et à partir de janvier on est rentré dans les processus des achats, des travaux des machins,... donc j'ai fait le semi de Genève sans avoir couru, pendant la semaine du déménagement, c'était sur mais je n'ai pas fait plus que ce que j'aurais fait les autres années, et puis l'entraînement pour le marathon c'était 3 mois 3 fois par semaine et avec le plan d'entraînement et j'avais des copines donc le mercredi j'allais avec X, justement pour faire les fractionnées, de temps en temps on essayait de se retrouver pour faire par groupe mais je n'étais pas du même niveau parce qu'elles ça faisait plusieurs années en tout cas 1 année qu'elles s'entraînaient, donc souvent on partait ensemble, puis après elles prenaient leur rythme et puis j'allais toute seule, c'est ça qui était le plus difficile pour moi de partir seul de faire les choses. Mais mon mari a aussi fait le marathon, c'était pas mal parce qu'on a pu s'encourager un peu mutuellement, il a fait un peu autre chose.

E : Pour vous c'est important de pratiquer le sport en groupe ?

R : Ben, je me dis que peut-être comme je viens d'un sport co, du basket, c'est vrai que je me rends compte que la performance elle est différente que dans un sport individuel. Je vois mon mari c'est un vététiste ben voilà il a l'habitude d'aller se faire mal, pour moi c'était nouveau tout cela et ça l'a toujours exaspéré quand j'arrive à la fin de mes semis parce que je discute, puis il me dit mais tu ne peux pas arriver comme cela à la fin d'une course, tu ne t'es pas donné, puis je lui dis : mais si si je me suis donné mais ça ne m'intéresse pas d'aller plus loin, et il me dit : mais attend tu discutes, tu

tapes dans les mains quand tu arrives, tu fais ton truc électoral là et puis, mais voilà... oui j'étais dans un sport avec le basket, la course à pied je l'ai toujours faite, j'ai toujours fait la course de l'Escalade, toujours été courir mais c'est la 1^{ère} fois en faisant le marathon que j'ai vraiment été au-delà, j'étais un peu dans la zone hors confort, mais ça ne m'intéressait pas non plus, moi je l'ai fait pour le marathon parce que je pensais que c'était bien de nous donner toutes les chances pour réussir au mieux le marathon sans savoir comment ça allait se passer le jour j, mais pour les autres courses, pour un semi, pff, si je fais 2 heures je fais 2 heures, si je fais 2 heures 30 ça m'énerverait.

E : Et ce marathon vous l'avez fait pour quelle raison ?

R : Souvent on me parlait de marathon, et puis je me disais non il faut que je fasse plus de semi pour être mieux dans mon semi et être bien sur un marathon, et puis en fait comme je ne m'entraînais vraiment pas de manière toujours judicieuse pour les semis, ben quand j'arrivais souvent à la fin de semi c'est dur je me disais mais un marathon, laisses tomber 2 fois la même chose je ne ferais pas ! Et c'est les 40 ans d'une copine qui a dit ben tiens je ferais bien un marathon, et je n'étais pas très motivée au départ et puis après je me suis dit : ben de nouveau projet d'équipe, projet à plusieurs ben si je ne le fais pas maintenant, je ne le ferais pas l'année prochaine toute seule on me disant ben tiens je me ferais bien un marathon, donc c'est parti d'une idée commune et d'un projet commun avec des copines. Mais elles 1 année avant elles étaient déjà à fond dedans, moi pff voilà, 1^{er} août.

E : Et la longueur des sorties par semaine ?

R : Je fais une dizaine de kil par sortie, mais là par exemple j'ai une copine qui va faire son premier 5 kilomètres, la Genevoise là, et je l'ai bassinée depuis un moment et je vais de tant en tant courir avec elle et là je vais faire un tour moi avant et puis on va faire 3-4 kil pour l'instant ensemble tranquillement, donc je fais 1 heure, 3 heures par semaine plus ou moins.

E : Et vous sortez de chez vous et courez directement ?

R : Oui.

E : Dans Genève ?

R : J'habite à Veyrier donc c'est facile.

E : Ça vous arrive de prendre la voiture pour aller courir ailleurs ?

R : Oui, ben les copines avec qui j'ai fait le marathon, qui habitent sur Vesenaz ou Conche, elles me disent ben tiens on se chope là-bas, mais en étant à Veyrier Vessy c'est facile, on prend les baskets et puis... de temps en temps je rejoins une copine qui est sur Carouge, donc je descends sur Carouge et on va faire un tour, ou au pire je vais prendre le vélo, mais non je ne vais pas prendre la voiture, rarement.

E : Et si maintenant si on aborde tout ce qui attrait au coaching, vous faites du coaching avec X, d'autre coaching, alimentaire par exemple ?

R : Oui, avec X, c'est une copine, c'est avec elle que je pars aller faire les tours à vélo, ben je les fais pour le marathon, je ne l'aurais jamais fait avant. Par exemple tout ce qui était gel, tout ça, mon mari il m'en mettait plein les poches et moi je disais : mais j'en ai pas besoin de tous ces gels, ça me donne envie de vomir plus qu'autre chose, puis pour le marathon je me suis rendue compte qu'il fallait, donc maintenant même pour un semi je vais me prendre un gel, chose qu'avant je n'aurais jamais fait, je me suis aussi souvent trouvée en difficulté dans les semis parce que je ne savais pas comment m'alimenter pendant la course, prendre des sucres de raisin ça ne m'allait pas, tout ce qui est fruit je ne les digère pas donc souvent je me disais mais mince comment je vais faire un marathon si déjà sur un semi voilà, et souvent j'étais déshydratée et des choses comme cela. Bon en ayant un mari qui est à fond là-dedans, la Malto c'était bon, lui avec son Sportdej le matin c'était bon, les Gatosport c'était bon puis après je me suis surtout rendu compte cet été en partant faire notre tour de vélo avec X, c'était la 1^{ère} fois qu'elle venait avec nous, ben je n'avais pas quelqu'un qui me disait : prends ça parce qu'il faut que tu prennes ça, elle me disait : non mais il faut que tu déjeunes plus le matin, on

va avoir ça et ça durant toute la journée, si tu ne déjeunes pas assez tu ne prends pas assez de réserves, ça ne va pas aller, après un moment quand tu sens un coup de mou il faut que tu reprennes pour redonner à ton corps, donc j'ai eu un peu une explication plus concrète que ce que me disait chaque fois mon mari : mais prends il faut prendre c'est génial. Donc ça ça m'a un peu plus motivée et puis j'ai été la voir en lui disant : voilà qu'est-ce que tu penses, qu'est-ce que je devrais faire, puis aussi au niveau de la fatigue parce qu'elle est micro nutritionniste, un peu magnésium comme cela, donc pour moi c'était intéressant, ça ne veut pas dire que j'ai arrêté de boire mes bières, pour moi tout ne devait pas tourner autour du marathon, je ne devais pas changer mes habitudes alimentaires quotidiennes parce que après je me suis dit on rentre dans un processus qui est, où on se et automatiquement la pression et le jour J on se dit : mais j'ai fait tous ces sacrifices, voilà on est un peu à fond la dedans et je ne voulais pas cela, mais contre voilà 3 jours avant je prenais ma Malto, j'ai pris mes gels, je faisais en sorte de m'habituer avec mes gels, lesquels étaient les bons voilà, puis aussi pour la récupération, c'était important aussi qu'elle me donne des conseils quoi prendre pour que mon corps récupère parce qu'à des moments on se fait des semis tous les weekends c'est juste incroyable, donc pour moi c'était vraiment pour donner toutes les chances sur une longue distance.

E : Vous pouvez me dire la marque des gels et boissons et où vous les achetez ?

R : C'est la marque de mon mari (en riant)... alors on a pris les Squeezy pour les gels mais après on ne les retrouvait plus parce qu'ils ont arrêté un moment, donc on a trouvé un vieux stock de périmés puis bon ce n'est pas trop périmé ces truc donc à 3 semaines du marathon on en retrouvait plus, après au niveau de tout ce qui est Malto et tout cela : Overstims.

E : Vous achetez ensemble ?

R : Ben après on achetait le gros truc de Malto vu qu'on faisait les 2 les marathons, on a acheté le gros truc de Sportdej. Ce n'était pas perdu parce que lui il va faire 2-3 grandes courses, le Grand Raid, c'est jamais perdu ces trucs.

E : Et tout au long de l'année vous faites attention à votre alimentation ?

R : Pas vraiment pour dire la vérité, je le fais plus par rapport à moi-même dans le sens que je vais me dire : ben tiens j'ai pris un peu du poids c'est pas terrible je ne me sens pas bien dans mon corps que ouf j'ai une course à pied, il faut que je perde du poids. C'est comme pour le marathon, avant de faire le marathon j'avais 6 kilos en trop, c'est quand même pas mal et quand je dis 6 kilos ce n'est pas exagéré ce n'est pas comme certain pour dire j'ai 3 kilos en trop, puis je me suis dit ça serait bien que je les perde pour le marathon, j'ai rien perdu mais rien de rien, j'ai fait mon marathon avec mes 6 kilos en trop c'était juste incroyable. Et là tout à coup je me suis dit c'est bizarre et j'ai une voisine qui est diététicienne et j'ai été un peu la voir, en disant ben j'aimerais bien perdre un peu du poids, mais c'était plus par rapport à moi-même que pour faire une performance.

E : Et votre mari, il fait attention lui ?

R : Un peu comme moi, on n'est pas... moi je pense dans la vie il faut profiter, je n'arrive pas à rentrer dans ces ... ben mon voisin il avait préparé le marathon de New York, 3 mois avant il a dit je ne bois plus d'alcool et après je trouve qu'on rentre dans un processus de frustration alors qu'il aime bien les apéros il aime bien les sorties, après on rentre dans un processus de frustration puis il refusait des invitations en distant : ben là ça va être une bonne bouffe ils vont ressortir des bonnes bouteilles, je n'y vais pas, et ça je trouve qu'on rentre dans un processus qui est malsain à mes yeux . Et puis je me dis il faut rester comme d'habitude et puis 2 semaines avant le marathon effectivement il faut faire vraiment attention. Mais quand on s'entraîne beaucoup on voit aussi que le corps il demande moins de chose et on rentre aussi dans un processus sain mais il ne faut pas se frustrer, au contraire il faut continuer à faire ce qu'on fait d'habitude parce que son corps et habituer à cela et puis changer 2-3 choses pendant la préparation. Mon mari était plus du style à faire cela : du style ouai on est invité à une soirée il me dit là il faut que tu me fasses un plat de pâtes parce que demain j'ai une course, ça me rend folle, on va à une bouffe on bouffe ce qu'on a à manger et puis on ne va pas... Moi je n'aime

pas quand tout tourne autour de cela parce que après on pense qu'à ça on parle que de ça, ça énerve tout le monde et puis ça m'énerve, c'est moi ça (rires).

E : Et le coaching avec X c'était juste pour le marathon ou vous continuez ?

R : Alors c'est ça qui est intéressant, c'est que j'ai fait mon test d'effort en février l'année passée, j'ai commencé les entraînements le 1^{er} août, je n'ai rien fait entre temps, je n'ai même pas suivi son plan d'entraînement parce que ça ne servait à rien je n'arrivais pas à courir et à la fin du marathon je me suis dit ça serait chouette de continuer, mais à la fin du marathon comme j'avais envie de faire d'autres choses ben je l'ai vu il y a 3 semaines et je lui ai dit : ben tu sais j'ai envie de faire plein d'autres choses et il m'a fait un plan pour le semi, puis je me suis dit peut-être qu'en automne je ferais quelque chose mais là on arrive sur les beaux jours je vais ressortir le vélo, donc la course à pied je vais le faire, mais c'est vrai que je n'ai pas que la course à pied dans ma vie, donc automatiquement .. parce que les copines avec qui j'ai fait le marathon, ben elles font ça puis elles ont dû se battre au niveau familial pour avoir ces périodes de course à pied donc c'est vrai qu'elles ne veulent pas lâcher. Moi j'ai un mari qui me pousse à courir et puis il me dit : vas-y demain, puis non je n'ai pas envie de courir j'irai après-demain, j'ai la chance de pouvoir partager et d'avoir l'embarras du choix, du temps, mais c'est vrai que moi je lui ai dit : ben de temps en temps j'irai les mercredis faire 2-3 fractionnés pour retrouver le groupe.

E : Vous avez déjà fait de la course sur tapis dans un fitness ?

R : Je déteste, je n'aime pas aller dedans... non même s'il neige je vais dehors, le seul truc c'est le froid, là je trouve il n'y a pas vraiment de plaisir mais si il neige au contraire je suis contente, s'il pleut, l'oxygénation est meilleure à mes yeux donc...ben justement je me dis c'est une activité par tout moment on peut y aller.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : Ça serait quelqu'un qui fait une belle performance, mais pas pour moi. Donc je verrais plutôt quelqu'un d'assez sec au niveau physique, assez élancé grande jambe, voilà des fois on voit des coureurs et on se dit lui il a déjà des prédispositions naturelles pour pouvoir faire des bons temps.

E : Et si vous aviez un mot pour décrire votre pratique ?

R : Fun, partage, je dirais cela.

E : Il y a des choses qui vous empêchent de pratiquer du sport ?

R : J'ai de la chance que non, je touche du bois, au niveau bobo ben oui, durant le marathon on se rend compte que le corps c'est quand même, c'est quand même assez violent. J'allais voir une chiro, je suis allée toutes les 2 semaines la voir, c'est aussi une qui fait de la course à pied, parce que je commençais un peu à avoir des tensions à la base du tendon d'Achille donc elle, elle m'a un petit peu tout relaxé et aidé à continuer. Mais de manière générale ça pourrait être des bobos, des torticolis, des choses comme cela. Au niveau temps j'ai du temps, je ne travaille que 2 jours par semaine, mon mari aussi est enseignant donc on a le mercredi ensemble s'il veut rentrer tôt il peut rentrer tôt, il s'occupe des enfants. J'ai pas mal de copines qui font du sport donc qui habitent pas très loin de chez moi, sincèrement non.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

E : Et si maintenant on en revient aux blessures vous aviez dit que vous alliez chez une chiro et puis qu'elle faisait de la course à pied, c'est important pour vous que la personne fasse aussi du sport ou de la course à pied ?

R : Oui, oui pour moi c'était important, en plus c'était une chiro qui a fait un marathon, qui a fait une préparation et je me dis quelque part elle va comprendre mieux ce qu'on vit par où on passe, parce que j'allais elle me disait : je vais régler cela mais il y a pleins de petits bobos qui vont ressortir mais elle me disait il faut y aller, demain vous y retournez vous y allez si ça ne va pas mieux vous me rappelez. Donc elle a toujours eu ce côté de ce dire, vous avez mal aux tendons d'Achille parce que vous avez un mollet qui est super crispé, parce que moi le stretching malgré mes études d'éducation physique, on se dit aller je les fais vite et puis on rentre, il y a les gamins, il y a ci il y a ça et puis je ne fais pas. Elle me détendait puis me disait ben allez-y, et je pense que quelques fois si on va chez des ostéo, des chiro qui ne sont pas sportifs, mais peut-être, peut-être que c'est moi qui aie cette fausse idée, ils pourraient dire, je vous ai traité maintenant pendant 3-4 jours vous ne faites rien parce qu'il faut laisser votre corps, etc. et puis avec elle c'était bien parce que à chaque fois elle m'a traitée et m'a dit : allez-y , c'est comme pour après le marathon je l'ai appelée je lui ai dit : est-ce-que je viens ?, elle m'a dit non maintenant vous vous reposez pendant un mois, quand vous reprenez vous m'appellez, je l'ai appelée parce que je sentais que voilà on sent que c'est assez profond au niveau du corps ce qu'il se passe , maintenant il faut que vous courez plusieurs fois pour que la machine se relance, vous allez avoir des trucs qui vont apparaître puis disparaître et après vous venez. Et en effet, les premières sorties je me suis dit oh les genoux, puis après les autres sorties ben les genoux ont disparus.

E : Vous l'avez connu comment ?

R : Je l'ai connu par le biais d'une copine en fait, parce que j'allais souvent chez des ostéo. Et c'est marrant parce que je me dis que la chiro par rapport à un ostéo, la chiro elle va aussi passer par le massage et détendre, un ostéo il va manipuler d'une certaine manière selon l'ostéopathie qu'il fait mais il ne va jamais chercher à masser tandis que la souvent elle me remettait les choses puis après elle me massait ; ce n'était jamais une partie du plaisir, chaque fois que j'y allais c'était l'horreur mais en attendant c'était efficace.

E : D'autres consultations paramédicales comme des massages ?

R : Alors massage, j'ai une femme qui est... c'est une russe qui a fait l'école de physio et de médecine en Russie, qui n'arrive pas à faire reconnaître ses papiers ici, qui est passé par les massages qui sont remboursés en fait, et elle, elle est juste impressionnante parce qu'elle était ancienne gymnaste et elle remet tout, elle fait travailler en antagonisme et vraiment elle, elle est assez incroyable.

E : Et vous fêtes cela toute l'année ?

R : Ben j'y vais aujourd'hui pour le massage, la chiro non je n'y vais pas, tant que je n'ai rien je n'y vais pas. Puis bon je ne suis pas du style à des que j'ai quelque chose y aller.... Je ne m'écoute pas trop.

E : Donc si vous êtes blessée, vous préférez plutôt faire de l'automédication que d'aller chez un médecin ?

R : Non je me dis juste que, ben par exemple là j'avais vraiment mal aux genoux après la semaine de février et puis ça m'a perturbé et là je suis allée voir la masseuse et elle m'a dit que j'ai peut-être un peu étiré les ligaments croisés, ben ce n'est pas un médecin. Mais je me suis fait soigner, j'ai fait 10 jours de repos, je suis allée courir et là je n'ai plus rien. Donc je pense que j'ai une assez bonne proprioception pour vraiment juger les choses si c'est vraiment grave il faut y aller ou si j'ai fait trop il faut peut-être que je me repose un moment et que je reparte après.

E : Et vous faites de l'automédication, huiles essentielles ?

R : Ben je fais les huiles essentielles mais plutôt quand on est malade ou le rhume tout cela et au niveau sportif non, même pas un antiinflammatoire, non.

E : Et quand vous êtes blessée vous allez consulter un généraliste ou un spécialiste ?

R : Si je devais être blessée, j'irai chez un spécialiste du sport.

E : Qui fait aussi de la course à pied ?

R : La j'ai un ancien voisin qui est dans la traumatologie, je pense que j'irai voir lui qui est un triathlète qui a fait des Ironman donc j'irai plutôt voir des sportifs.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ? (question reformulée)

R : Amsterdam pour le marathon, j'ai fait le semi de Genève J'ai fait Jussy.... J'ai dû en faire d'autres... Le Duc, l'Escalade je n'étais pas très motivée, la course du Mandement... non c'est tout ce que j'ai fait, je n'ai pas fait le tour du canton et je ne referais plus parce que c'est trop fatigant.

E : Et ces courses vous les faites entre copines ?

R : Mais elles, elles... ben j'aime bien faire les courses parce que ça me pousse à avoir un objectif et à avoir un but quand je vais courir, après j'aime bien l'ambiance, avec les copines clairement je vois qu'on est plus dans la même optique au niveau de la course à pied. Par exemple on devait faire le Duc ensemble et puis elles m'ont dit aller on fait le Duc et je n'avais pas envie de le faire, aller comme cela on termine l'année 2012 de manière symbolique toutes ensemble, et puis je dis : oui mais dans ce cas-là il faudra m'attendre parce que moi je n'arrive pas à vous suivre et elles m'ont dit mais on va t'attendre et en fait elles ne m'ont pas attendue ; en fait on est parti et puis au bout du 4^{ème} kil' j'ai dit : les filles vous allez trop vite et pfiou elles m'ont lâchée, tandis que perso pour moi c'était assez important qu'on le fasse ensemble, puis même si c'était un jour où je me sentais bien j'aurais attendu, donc là je me suis rendu compte, voilà elles continuent à faire les entraînements, elles continuent à suivre le truc, moi je ne suis plus vraiment là-dedans, mais j'ai des copines qui vont, mon frère, mon mari... puis ça m'arrive aussi de faire des courses avec mon mari où il va faire le lièvre et je le suis.

E : Et vous les choisissez comment ces courses ?

R : Ah Morat-Fribourg j'ai fait aussi Morat-Fribourg... ben j'en ai fait pas mal, puis après je les choisis, ben Presinge mais je ne pourrais pas la faire cette année parce que je connais le président de la course, le semi de Genève parce que c'est à Genève je trouve que c'est bien, Jussy parce que l'ambiance est quand même super, Morat-Fribourg aussi je trouve c'est super sympa, j'avais fait aussi une fois le semi de Lausanne, j'avais trouvé aussi sympa... ça me dérangerait pas d'aller un peu loin et puis de faire les miles de Berne, mais bon c'est une semaine avant le semi de Genève donc... peut-être pas pour cette année. Ça m'arrive aussi de partir en Ecosse retrouver des copines et de faire une course à pied, je trouve aussi sympa de se retrouver ailleurs, de découvrir l'ambiance et de faire une course ailleurs, ben sinon je me dis souvent c'est à Genève on l'a fait. Après moi je n'aime pas les boucles, style s'il y a un 10 kil' à faire et que c'est 2 fois 5 kil, je n'aime pas.

E : Et sur ces courses vous allez en train ou en voiture ?

R : En voiture souvent... c'est un peu plus pratique au niveau pour aller récupérer les enfants si on les cases, comme on est 2 souvent à partir... là je voulais faire peut-être le semi de Lucerne parce que je ne l'ai jamais fait et apparemment il est sympa.

E : Et quand vous êtes allée à Amsterdam, est-ce-que vous avez pris du temps pour visiter la ville ?

R : Difficilement, mais oui. Alors on est arrivé le vendredi soir, samedi je me suis bien baladée, dimanche il y avait la course. Déjà mon mari refusait d'aller se balader le samedi, puis après par exemple on était au restaurant avec les copines, ben les copines elles prenaient un truc sans crème

un truc sans machin, moi je ne me suis pas posé de questions j'ai mangé comme ce que j'ai mangé... c'est clair que certaines choses je n'ai pas pris mais disons que s'il y avait du beurre dans mes pâtes je n'ai pas dit je ne veux pas de beurre mettez-moi de l'huile d'olive, pff je me suis mangé un muffin aussi voilà ; et puis dimanche le marathon et on est reparti le mardi soir, donc lundi j'avais proposé de prendre les vélos puis il y avait mon mari et un autre copain qui court en 2h36 le marathon qui a dit : oh mais non on va marcher, donc on a beaucoup marché... c'était un peu trop pour moi et après on s'est encore bien baladé mardi. Oui il faut que ce soit...

E : Et dans les années à venir, vous envisagez d'aller courir dans d'autres pays et de les visiter par la même occasion ?

R : Ah oui c'est chouette, j'aimerais bien... ben j'aimerais bien faire le semi d'Edimbourg, Prague apparemment aussi c'est sympa, je me dis c'est sympa parce qu'on pourrait partir entre copines, faire une course à pied et en même temps visiter. Pour un semi pour moi, c'est moi contraignant que sur un marathon, peut-être que sur un marathon il ne faut pas trop marcher la veille, tandis qu'un semi on peut y aller on peut se balader et courir sans problème.

E : Et quand vous finissez une course, que ce soit à Genève, à Lausanne ou ailleurs vous faites quoi après ?

R : Une bonne bière... (rires)... moi j'adore la bière, la bière fraîche j'aime beaucoup et c'est vrai que c'est un peu ma récompense. Bon sur le moment on n'a pas toujours envie, il faut toujours un petit peu de temps pour que...l'estomac se mette en route... mais je dirais que la bonne bière fraîche plus tard dans la soirée oui.

E : Donc vous diriez que vous restez après pour profiter de l'ambiance ?

R : Ben Morat-Fribourg souvent on rentre tout de suite, mais on va en train, on rentre tout de suite parce que tout le monde doit aller récupérer les enfants et souvent on ne peut pas trop rester sur place. Quand on est loin on rentre tout de suite.

E : Et les villages de course vous allez regarder ?

R : Oui, ben on est assez sur la consommation nous, surtout mon mari à avoir les bons trucs techniques, donc on aime bien aller regarder, puis c'est toujours chouette de voir de nouvelles choses.

E : En 2012, vous avez participé à d'autres événements sportifs ?

R : Non, parce qu'avec le déménagement, on n'a pas pu faire grand-chose.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Alors chaussures je vais dans des magasins spécialisés, malheureusement je vais en France parce que c'est quand même beaucoup moins cher donc c'est triste mais je paie ma godasse 100-140 euros quand je vais la payer 250 balles ici, donc au niveau budget si je pouvais me le permettre je les prendrais ici mais non, donc souvent je vais en France. Je ne vais pas acheter une chaussure en solde et en plus je me rends compte que voilà j'ai ma course qui a un peu changée donc je cours un peu plus sur la pointe des pieds, je cours un peu plus sur l'extérieur donc ça fait 1 année ou 2 que ma foulée a changée donc je trouve que c'est toujours bien que quelqu'un voit ce qu'il se passe... et puis là il faudrait que je les change parce que je les ai achetées en juillet l'année passée et puis avec le marathon et tout, on va les changer une fois par année.

E : Et vous allez acheter le textile chez les spécialistes ?

R : Alors le textile non, ben tout ce qui est top sportif ben j'en ai beaucoup parce que je les utilise aussi pour le basket, pour la grimpe, pour le yoga... les t-shirts techniques j'en ai plein, il y en a certains que j'ai achetés au Canada, certains ici, mais ça j'en achète plus maintenant, des manches longues des manches courtes je n'achète plus. Je cours souvent en ¾, même l'hiver, du moment que mes genoux sont au chaud le reste ça va, j'ai 1 long quand il fait vraiment froid, mais je ne suis pas bien dedans, mais rarement en court, parce que j'ai les cuisses qui se touchent et souvent ça remonte et ça sert, alors là j'en ai acheté 1 ben justement au village marathon à Amsterdam, le village était monstrueux, il y avait des prix incroyables, j'ai acheté 1 qui n'est pas trop court mais qui va jusque-là (ndlr : juste au-dessus du genou) donc qui ne devrait pas trop remonter. Et je cours assez léger généralement, j'ai souvent des tops qui sont un peu longs en dessous, que l'on pourrait mettre sans rien à bretelles, souvent je mets ça l'hiver aussi parce que ça me tiens bien chaud et puis je vais peut-être courir avec un gilet quand il fait un peu froid, mais je ne suis pas frileuse, je vais rarement courir avec une veste, peut-être une polaire s'il fait vraiment froid.

E : Vous avez une montre ?

R : Oui j'ai une Suunto avec le podomètre et puis la ceinture.

E : Et vous analysez vos courses, vous retransmettez tout sur ordinateur ?

R : Alors là j'ai repris tranquillement un petit peu depuis la semaine passée, donc 2 fois ou je remets mes puls juste pour voir un peu où j'en suis, et la réflexion se faisait hier avec mon mari qui m'a dit : mais il faut que tu retransmettes sur ton « moves account » pour voir où tu en es.

E : Ça vous encourage dans votre pratique ?

R : C'est plus pour... j'ai jamais couru avec les puls à part pour le marathon, mais c'est plus pour me... hier je me sentais fatiguée et je regardais mes puls, elles montaient pas quoi, c'est juste pour euh à oui ça ne monte pas tu es fatigué, tu n'y arrives pas ; donc c'est plus pour me confirmer mon état ou souvent je ne vais pas mettre les puls je vais juste regarder les kilomètres que l'on a fait à la fin, sans viser un kilométrage, plus une durée puis après je regarde.

E : Vous avez une marque de prédilection pour ce qui est textile et chaussure ?

R : Alors non c'est vraiment plutôt... ben les chaussures ça dépend de ce que j'ai sur le moment et puis textile il faut essayer et puis souvent nous on va au Tessin parce que mon mari est tessinois et il y a le Fox Town, je ne sais pas si vous connaissez... c'est l'outlet qu'il y avait aussi à Villeneuve mais à Villeneuve il n'y a rien et le Fox town il y en a un au Tessin et un à Shanghai et là il y a tout qui est souvent à des prix incroyables, ben là on va aller à Pâques, je vais aller, je vais regarder, mais je ne vais pas changer souvent... souvent je veux m'acheter un nouveau truc puis je me dis : bon le ¾ je l'ai, l'autre je l'ai, les t-shirts celui-là il est chouette mais finalement j'ai celui-là et celui-là et finalement je ne vais pas acheter

E : Vous avez quand même un budget de dépense par année ?

R : Disons que la course à pied ce n'est pas ce qui va me coûter le plus cher, mon cours de yoga va peut-être me coûter plus cher, quand je vais faire du basket, ben je me suis acheté une paire de basket je n'avais plus de pair, le plus ça serait les vélos de mon mari qui coûtent assez cher. Mais disons la course à pied ce n'est pas ce qui coûte cher je trouve.

E : Et maintenant est-ce que vous pouvez me citer toutes les marques de course à pied qui vous viennent à l'esprit ?

R : Ben moi je suis assez pour Nike j'aime bien, ce n'est pas forcément ce que je vais prendre pour la course à pied mais je vais penser aux chaussures, je vais dire Asics, Brooks que j'ai, Nike, Adidas, après il y a tous les trucs Saucony qui sont spécifiques, Mizuno aussi.

E : Est-ce-qu' il y en a une meilleure pour vous ?

R : Non, non je pense que... toutes ces marques elles arrivent un peu à une même échelle à mes yeux, pour moi Saucony, Mizuno c'est vraiment des marques course à pied donc peut-être qu'elles sont plus spécifiques course à pied. Je vois les textiles Mizuno, ils ont fait des trucs assez chouette maintenant Salomon aussi il y a des trucs assez chouettes mais Salomon je vois plutôt trail... je pense que ça dépend tellement de chacun, de sa morphologie et de ce qui nous convient, je ne pourrais pas dire qu'une chaussure Nike soit en tout cas moins bonne qu'une Mizuno.

E : Et vous vous renseignez où, dans les revues spécialisées ?

R : (rires)... on aime bien les magazines et tout.

E : Vous y êtes abonné ou vous les achetez ?

R : Non on les achète sur le moment, on regarde. Ben quand on a préparé le marathon mon mari il a pris juste un plan d'entraînement dans une revue c'est ce qu'il a fait lui, mais c'est toujours intéressant parce qu'il a des choses intéressantes sur la nutrition, sur les blessures, quand j'avais mal au tendon d'Achille on est tombé sur un truc : ah la blessure du coureur donc on a regardé... mais après c'est vrai que l'on ne va pas s'abonner parce qu'après c'est vrai je trouve que c'est assez répétitif.

E : Vous achetez toujours les mêmes ?

R : Ben là on en a acheté un spécial femme, pour voir qu'est ce qui change... après des fois il y a des exercices de renforcement qui pourraient être intéressants et peut-être que je vais faire, j'ai mon tapis qui est là mais je ne les fais jamais. Mais si j'en prends le mois d'après c'est vrai que j'ai l'impression que c'est le même que j'avais le mois d'avant... plan d'entraînement marathon oui c'est intéressant on regarde, là on a pris un truc où il y avait je ne sais pas combien de plan sur 10, semi, marathon, sur x semaines et ça c'est pas mal de se donner des... mais après souvent les choses c'est un peu répétitifs.

E : C'est surtout les conseils qui vous intéressent ?

R : Oui ou des articles qui sont aussi médicaux.

E : Et dès fois il y a des conférences qui sont organisées sur l'alimentation par exemple, est-ce-que c'est le genre de chose où vous êtes déjà allées ou qui vous intéresserait ?

R : Non, alors... de nouveau peut-être en ayant fait de études d'éducation physique, je pense avoir une bonne connaissance de mon corps... on sait ce qu'il faut faire dans le sens on sait ce qu'il faudrait faire et ne pas dire, disons qu'on n'est pas novice dans le sport donc je ne suis pas sûr que ça m'apporte quelque chose. Quand je suis allée voir la nutritionniste c'était parce que c'était spécifique marathon, pour le semi je ne vais pas aller voir, après j'ai toujours fait d'une certaine manière, je vais continuer à faire de cette manière, ce n'est pas qu'on a jamais fait de sport, donc non je n'irai pas forcément. Après peut-être que j'irai voir une conférence si c'est un coureur qui a fait je ne sais pas quoi et qui vient en parler, j'irai plutôt à des récits mais après... je dirais qu'on en a pas besoin et on a pas mal de personnes autour de nous qui pourraient nous donner des conseils.

E : J'arrive à la fin des questions que je voulais abordées, est-ce-qu' il y a un thème qui vous semble important et que nous n'avons pas abordé ?

R : Non, pas forcément, on a abordé pas mal de choses, c'était bien complet.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 31.07.1975

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : Enseignante, alors j'ai fait des études d'éducation physique et j'ai fait sciences de l'éducation donc pendant plusieurs années j'ai enseigné en classe à 50% comme institutrice et 50% en éducation physique et après quand j'ai eu mon 1^{ère} enfant j'ai gardé mon 50% en classe /Les 2 sont retraités, ma mère n'a pas travaillé et mon père : barman.

9. Votre statut social ?

R : Mariée, 2 enfants.

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : A Vessy.

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : 3000 francs net et ménage : 10'000

Analyse méthodologique

-

11.1 Grille d'analyse: «la multi sportive»

Cette multi sportive a toujours été sportive et pratique le basket depuis longtemps. Elle aime l'esprit d'équipe, elle reconnaît que l'effort physique et l'état d'esprit sont bien différents en course à pied. Comme elle travaille à 50%, sa pratique sportive variée notamment des voyages cyclotouristes en été. Son mari qui est très sportif, l'encourage et la conseil

Le seul plan d'entraînement qu'elle ait suivi, était celui du marathon, où elle en avait marre. Elle n'a aucunement changé ses habitudes ou son alimentation n'aimant pas quand tout tourne autour de cela. Par exemple, le soir précédent le marathon, elle a mangé un muffin, ce que n'ont absolument pas fait ses amies. Elle a fait un marathon car il s'agissait d'un projet de groupe entre amies.

Elle ne veut pas souffrir et quand elle arrive à la fin des semis en pleine forme, son mari lui dit :
« Mais ce n'est pas possible tu ne t'es pas donnée ! ».

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Femme, mariée, 3 enfants
	Age	31.07.75 (38)
	Profession	Enseignante à 50%
	Salaire	10'000.-/mois pour ménage
	Domicile	Vessy
	Habitudes alimentaires	<p>Ne fais pas attention, il faut profiter de la vie, exemple avec le repas avant le marathon.</p> <p>Plus par rapport à soi-même que pour la performance, ne se sent pas bien dans le corps. Voulait perdre 6 kg pour le marathon mais n'a rien perdu => pas grave.</p> <p>« (...) je ne devais pas changer mes habitudes alimentaires quotidiennes parce que après je me suis dit on rentre dans un processus qui est, où on se et automatiquement la pression et le jour J on se dit : mais j'ai fait tous ces sacrifices, voilà on est un peu à fond l- dedans et je ne voulais pas cela (...) » (p.4) => tout ne doit pas tourner autour du marathon.</p> <p>Histoire de son voisin => isolation sociale (p.5).</p> <p>« Moi je n'aime pas quand tout tourne autour ce cela parce que après on pense qu'à ça on parle que de ça, ça énerve tout le monde et puis ça m'énerve, c'est moi ça (rires) » (p.5) => va chez des amis on mange ce qu'il y a !</p>
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Gymnastique artistique, athlétisme, tennis, ski, basket jusqu'à maintenant
	Profession parents	Barman et mère au foyer

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Course à pied et touchée par plusieurs sports et principalement le basket, VTT, skating, yoga, escalade.
	Initiateur	S'est mise plus sérieusement après avoir eu des enfants car sport facile à faire.
	Objectifs	Améliorer son semi de Genève sans performance. Faire un trail pour voir. Pas de vison à plus long terme, mais plus de marathon sport en équipe => partage. Continue la course car sport en commun avec son mari.
Mesure contingente	Ancienneté	5-7 ans (31-33 ans) mais à toujours un peu couru
	Fréquence	3x / semaine
	Durée	10 km ou 1h
Sociabilité	Lieu de pratique	Veyrier, Genève. N'aime pas le fitness => même s'il neige, c'est justement une activité que l'on peut sortir par tous les temps.
	Avec qui	Les copines et le groupe de coaching pour une séance fractionnée le mercredi soir => problème de niveau et se retrouve toute seule => le plus dur.
	Planification des sorties	Mercredi soir : basket Jeudi matin : basket Jeudi soir : grimpe Mercredi/vendredi/weekend : courir Hiver : plus à la montagne. 1 ^{er} plan pour le marathon sinon s'entraîner en discutant avec les copines.
	déplacement	Sort directement de chez elle, rarement la voiture, au pire le vélo.
Perception de sa pratique	Mots	Fun et partage. Plaisir, pas la performance, temps pas important, fini les courses en étant bien. A fait un marathon car projet commun, vient du basket donc connaissait pas l'esprit de souffrance. => son mari ne comprend pas comment elle peut arriver en discutant à la fin d'une course = tu ne t'es pas donnée ! «(...) toujours été courir mais c'est la 1 ^{ère} fois en faisant le marathon que j'ai vraiment été au-delà, j'étais un peu dans la zone hors confort (...)» (p.3). « Mais elles 1 année avant elles étaient déjà à fond dedans, moi pff voilà, 1 ^{er} août » (p.3). Plan d'entraînement : contraignant, marre de regarder la montre => pas prête de refaire un marathon. Marathon = projet de groupe pour les 40 ans d'une copine.
	freins	Non hormis les bobos car avec son mari a des horaires souples et peuvent s'arranger.
	Caractéristiques coureur type	Assez sec, jambes longues, belles performances

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	<p>Au début pas de gel => son mari lui donnait A remarqué que c'était nécessaire sur les marathons et donc mnt en prend aussi pour un semi.</p> <p>Malto, gatosport, Sportdej'=> son mari est fana donc elle connaît.</p> <p>La marque de son mari : Overstims, sinon Squeezy. Achetait des grandes quantités pour 2.</p>
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif,	Oui	<p>Test effort et 1^{er} plan d'entraînement lors du marathon d'Amsterdam en 2012. L'a fait pour se donner toutes les chances le jour j mais pas pour les autres courses.</p> <p>Le coach lui a refait un plan pour le semi => peu plus allez avec les copines elles sont trop là-dedans => va juste aller 2-3 fois pour être avec le groupe.</p> <p>Son amie avec qu'il est va faire du vélo est nutritionniste : «(...) j'ai eu un peu une explication plus concrète que ce que me disait chaque fois mon mari : mais prends il faut prendre c'est génial » (p.4).</p>
Coach alimentaire	Non	
Coach mental	Non	

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels	<p>(a déjà fait plusieurs semi avant cela) Semi de Genève, Jussy, le Duc, l'Escalade, la course du Mandement, Morat-Fribourg, marathon d'Amsterdam. => pousse à avoir un objectif et un but quand va courir, l'ambiance.</p>
	Avec qui	Copines mais plus dans la même optique, frère, mari.
	Choix	<p>Présinge (pas cette année) : connaît le président Morat-Fribourg, Jussy, ½ de Lausanne : sympa Semi de Genève : à Genève</p> <p>Irais bien faire les miles de Berne et semi de Lucerne Part en Ecosse voir ses copines et peut faire une course.</p> <p>« (...) ben sinon je me dis souvent c'est à Genève on l'a fait. Après moi je n'aime pas les boucles, style s'il y a un 10 kil' à faire et que c'est 2 fois 5 kil', je n'aime pas » (p.8).</p> <p>Voiture, plus facile pour aller chercher les enfants.</p>
	Avant et après course /tourisme	<p>Amsterdam : est allée se balader avant la course (pas son mari) et a mangé au resto normalement (pas ses copines) puis après lundi et mardi.</p> <p>Oui aimerait bien à l'avenir => Edimbourg, Prague => sympa entre copines et peut en même temps visiter</p> <p>Une bonne bière fraîche sinon rentre tout de suite si loin.</p> <p>Village : oui sont assez consommations (son mari), voir les nouvelles choses.</p>
Vacances sportives	Lesquels	<p>Chaque année 5-6 jours de vélo avec une copine/mari. Pas en cap=> peur que ce soit trop contraignant tous les jours = corps récupère moins bien qu'à vélo.</p>

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	Magasin spécialisé en France pour les chaussures (Brooks). Outlet au tessin pour le textile
	Pourquoi	Beaucoup moins cher, aime bien que quelqu'un la voit courir
	Choix	Ne va pas acheter une chaussure en solde.
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	Top sportif : beaucoup. T-shirt technique manche longue et courte : plein, au canada ou ici mais n'achète plus maintenant. 2 pantalons + 1 acheté au village marathon à Amsterdam => village monstrueux et prix incroyables. Un gilet. Pas frileuse. Suunto : puls pour voir où j'en suis, plus pour le marathon, vise une durée pas un km, mais aime bien regarder.
	Combien x/an	Chaussures : 1x/an, réfléchit avant d'acheter => non j'ai déjà pas besoin.
	Utilisation multiple	Oui top aussi pour le basket, grimpe ou yoga.
	Meilleure marque	Non : «(...) toutes ces marques elles arrivent un peu à une même échelle à mes yeux, pour moi Saucony, Mizuno c'est vraiment des marques course à pied donc peut-être qu'elles sont plus spécifiques course à pied. Je vois les textiles Mizuno, ils ont fait des trucs assez chouette maintenant Salomon aussi il y a des trucs assez chouettes mais Salomon je vois plutôt trail... je pense que ça dépend tellement de chacun, de sa morphologie et de ce qui nous convient » (p.11).
	Citation de plusieurs marques	Nike, Asics, Brooks, Adidas, Saucony, Mizuno. Par rapport à elle.
	Budget	Non, la cap n'est pas le sport qui va lui coûter le plus cher.
CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
revues	lesquels	Aime bien, ont acheté le spécial femme pour voir la différence. Intérêt pour les conseils (nutrition, blessure, renforcement) et les plans d'entraînements.
	Abonnement ou achat occasionnel	Achats sur le moment => pas s'abonner car assez répétitif.
Conférence ou animation		Non : bonne connaissance de son corps => formation d'éducation physique, pas novice donc pas forcément utile. Irait plutôt à des récits de coureurs. « (...) je dirais qu'on en a pas besoin et on a pas mal de personnes autour de nous qui pourraient nous donner des conseils » (p.12).

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale	Qui ? combien ?	Si blessée chez un spécialiste, irai voir son ancien voisin qui a fait des Ironman, irai plutôt voir des sportifs.
	Réaction face aux blessures	<p>« Puis bon je ne suis pas du style à des que j'ai quelque chose y aller.... Je ne m'écoute pas trop » (p.7) => chiro va quand a quelque chose.</p> <p>« Donc je pense que j'ai une assez bonne proprioception pour vraiment juger les choses si c'est vraiment grave il faut y aller ou si j'ai fait trop il faut peut-être que je me repose un moment et que je reparte après » (p.7).</p> <p>« Ben je fais les huiles essentielles mais plutôt quand on est malade ou le rhume tout cela et au niveau sportif non, même pas un antiinflammatoire, non » (p.7).</p>
Paramédicale	Qui ? combien ?	<p>Chiro : toutes les 2 semaines pendant la préparation du marathon => elle a fait un marathon, important pour elle que le médecin fasse du sport => meilleure compréhension.</p> <p>« Elle me détendait puis me disait ben allez-y, et je pense que quelque fois si on va chez des ostéo, des chiro qui ne sont pas sportifs, mais peut-être, peut-être que c'est moi qui aie cette fausse idée, ils pourraient dire, je vous ai traité maintenant pendant 3-4 jours vous ne faites rien parce qu'il faut laisser votre corps, etc. » (p.7).</p> <p>Masseuse incroyable ancienne gymnaste russe.</p>
	Pourquoi ?	<p>Connu par une copine</p> <p>Chiro = massage en plus de l'ostéo => y va quand elle a une blessure.</p>

12 Pierre-Yves

N° : 12
Date : 12 mars 2013, 15h00-16h00
Lieu : Centre commercial Balexert
Sexe, âge : homme, 66 ans

L'entretien s'est déroulé dans le centre commercial Balexert à Genève, dans un coin du restaurant Migros qui était très calme à cette heure. Nous étions assis face à face autour d'une table, il y avait de la musique en arrière fond avec un faible volume et personne à 2 tables autour de nous. Rien n'est venu perturber l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : Donc moi comme tu sais je ne suis pas de prime jeunesse, j'ai 66 ans, j'ai commencé le sport à l'âge de 15 ans, c'était d'abord presque en même temps le ski de piste et l'escalade et puis j'ai ajouté au fur et à mesure régulièrement des nouveaux sports, au ski j'ai rajouté le ski de randonnée, par la suite le ski de fond, à l'escalade j'ai rajouté la haute montagne et puis j'ai découvert grâce un peu au Club Med parce qu'on allait en vacance au Club Med, c'était une possibilité de pratiquer et de découvrir des sports, j'ai rajouté le tennis, j'ai rajouté la voile, j'ai rajouté la plongée bouteille, j'ai rajouté beaucoup d'autres choses. Puis la course à pied, peu après la fin de mon école de recrue à 20 ans, j'ai commencé à avoir mal au dos, mais vraiment lombaire, là où tout le monde a mal parce que j'ai fait une école de recrue où on a porté de grosses charges, est-ce-que ça a été l'élément déclencheur, bref j'avais vraiment mal au dos. Et puis ils ont investigué, je suis allé chez un professeur qui a vu que j'avais une jambe plus longue que l'autre d'1 cm ce qui est soit disant beaucoup, de ce fait là j'avais une scoliose, une cyphose, enfin voilà, il m'a dit : soit vous portez une compensation de semelle et c'est assez gênant et c'est pour toute la vie, soit vous renforcer votre ceinture abdominale. Et dans le cadre de ce renforcement, je suis rentré en contact avec un médecin qui était le Dr. X qui était un grand adepte de la course à pied, qui m'a dit : ah mais écoutes, il faut que tu cours et puis voilà à l'âge de 22-23 ans j'ai commencé à courir un peu, et de un petit peu c'est devenu plus et j'ai couru beaucoup entre l'âge de 30 et 40 ans, puis après à 40 ans j'ai commencé à avoir un petit problème à l'aine, une espèce de blessure pubalgie ou tendinite, on a jamais très bien su, qui ne se guérissait pas bien, et puis j'ai dit bon ben je lève le pied, puis j'ai en fait arrêté de faire des courses intensives ou régulières depuis, mais j'ai continué à courir. Mon dernier marathon je l'ai fait quand j'avais 60 ans. Donc des sports que j'ai pratiqué en compétition ça a été d'abord le ski de fond, j'ai fait pas mal de compétition à ski de fond et puis après il y a eu la course à pied et puis du ski j'ai fait des courses, des slalomes, géants... j'ai un peu l'esprit quand je pratique un truc, j'aime bien élever mon niveau puis pour élever mon niveau, souvent de pratiquer une compétition ça te stimule ça fixe des buts et puis tu t'améliores. Puis voilà la plongée bouteille c'est le dernier truc que j'ai appris quand j'ai arrêté de travailler à 60 ans j'ai dit maintenant je veux apprendre quelque chose de nouveau et puis j'ai fait ma formation et je plonge régulièrement 1 fois par année en mer rouge et puis voilà.

E : Tu as eu des interruptions de pratiques sportives durant ta vie, plusieurs années où tu n'as pas fait de sport ?

R : J'ai une interruption montagne et escalade pendant... parce que la montagne ça prend beaucoup de temps et puis quand nos enfants sont partis de la maison, si je voulais garder ma femme je n'avais pas trop de choix que de réduire un peu certaines activités (en riant), puis j'ai arrêté de grimper pendant 10 ans. C'est les 10 ans qu'on a consacré elle et moi à faire beaucoup de course à pied, beaucoup de vélo, des grandes distances, beaucoup de randonnées pédestres. Puis après notre fils

en randonnée il a voulu découvrir un peu l'escalade et puis j'ai remis le doigt dedans et depuis voilà. Il y a eu 10 ans, la seule chose que j'ai interrompue c'est escalade et alpinisme, sinon j'en ai toujours fait de plus en plus.

E : Et quels sont tes objectifs actuels ?

R : Comme c'est quelque chose qui est généralement assez traumatisant et quand dans mon cas j'ai des petites séquelles, dès que je recours un peu plus, j'ai cette pubalgie qui reprend, j'ai le périoste au niveau du tibia qui s'enflamme, je me rends compte que je ne peux plus courir ni très vite ni très longtemps, donc l'objectif course à pied c'est de ne pas devoir arrêter complètement, donc c'est 1 à 2 fois par semaine et je ne veux pas plus parce que ça serait au détriment d'autres sports que je pratique. Parce que cette pubalgie si je cours un peu fort, le lendemain je boîte carrément et puis le surlendemain ça va, donc ça me perturbe beaucoup. Donc pour préparer Berlin, alors que je n'avais plus fait de compét' depuis longtemps et que je voulais quand même faire Berlin à un bon rythme, j'ai reconstruit pendant 3 mois très lentement, sans jamais faire de vitesse uniquement avec une foulée légère une bonne cadence de pédalage et en 3 mois je suis arrivé à faire le marathon en 3h25, ce qui était pour moi tout à fait honorable.

E : Et tu te fixes encore des objectifs cette année où les prochaines années de faire des courses ou pas du tout ?

R : Je ne crois pas, je crois que je dois être raisonnable parce que, mine de rien il faut quand même reconnaître qu'à un moment donné le corps il devient fragile, il ne récupère pas bien de certaines blessures, moi mon objectif maintenant c'est sport plaisir, continuer la palette de variété mais vraiment sans tirer trop sur le corps.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : Alors en général le lundi c'est systématique depuis des dizaines d'années c'est le tennis le soir en ayant fait peut-être encore quelque chose dans la journée du lundi, ces temps je fais volontiers encore une randonnée à ski ou du ski de fond le lundi matin, puis je joue au tennis le lundi soir, ça c'est très intense, c'est un simple, c'est 1 heure c'est vraiment à fond. Après le mardi c'est un peu pareil, dans la journée je fais un petit quelque chose et le soir j'ai ou course à pied ou l'hiver j'anime le sport en salle, du renforcement musculaire, mais après l'été c'est course à pied. Ensuite les autres jours c'est variable, donc ça dépend de la météo parce que je fais aussi, j'ai oublié de dire, du parapente, donc que ce soit le parapente, le vélo, l'escalade qui se pratique en plein air, il me faut des bonnes conditions météo alors c'est un peu la météo qui va dicter quand je fais quoi, mais sur les autres jours il y a systématiquement à peu près presque tous les jours quelque chose, il y a peut-être quand je suis vraiment un peu les batteries à plat ou que la météo est trop mauvaise, ça m'arrive pendant 2 jours de ne rien faire, mais sinon 5 jours par semaine il y a au moins 2 heures de sport par jour.

E : Quand tu travaillais tu faisais aussi autant ou tu as augmenté à la retraite ?

R : Je faisais autant, j'avais la chance de pouvoir m'organiser, j'avais un horaire libre donc à 16h30 je pouvais partir, donc ça laisse beaucoup de temps. J'ai l'impression que j'en faisais autant, simplement où c'était compliqué c'est que je courais du matin au soir parce que le travail je le faisais correctement donc c'était à fond, je n'avais pas une minute, j'avais le tennis au lieu d'arriver maintenant un peu avant, je calculais quand je devais partir du travail pour arriver juste au tennis, j'enfilais mes basket, pas d'échauffement et hop ; et c'était tout comme ça, maintenant je n'en fait pas plus mais je m'accorde plus de temps pour y arriver tranquillement sans stress, mais j'en ai toujours fait beaucoup.

E : En moyenne tu fais combien d'heure de course à pied par semaine ?

R : Ben maintenant c'est peut-être 1 h30 c'est tout, et à l'époque je faisais 10 heures d'entraînement assez intense sur une semaine.

E : Et tu fais des pauses sur l'année ?

R : Je n'ai jamais fait de pause, non... ah oui, peut-être ce que je faisais c'est que avant des courses de longues distances marathon, course à pied ou ski de fond j'intensifiais sur 3 mois crescendo pour arriver au top de forme là où je m'étais fixé un objectif puis après je relâchais certainement un petit peu, ce n'était pas intense. Mais quand même en heures de sport c'était quand même toute l'année sans jamais m'accorder une grosse tranche de repos ; puis comme je n'ai jamais vraiment eu de blessure, parce que quand je me blesse et que je vais chez le médecin, la 1^{ère} chose que je lui demande c'est qu'est-ce que je peux continuer à faire et quand je peux recommencer vraiment, donc ça l'énerve grandement mais ça veut dire que même quand j'ai eu des entorses, 3 semaines d'interruption, je n'ai jamais eu de chose bien plus grave donc je n'ai jamais arrêté.

E : Et pourquoi tu fais de la course à pied aujourd'hui, ça t'apporte quoi par rapport aux autres sports ?

R : Disons que je trouve que c'est quand même un sport... moi je suis attiré par les sports plein air, le seul sport en salle que je pratique c'est le tennis parce que même l'été je joue en salle par facilité. Mais moi j'habite en campagne, quand la météo n'est pas bonne c'est à peu près la seule chose que tu peux faire, vite fait comme cela tu enfiles tes baskets, tu vas courir au minimum ¼ heure parce que moins c'est pas très profitable et puis je ne voudrais pas arrêter et puis c'est aussi le fait que je suis lié que j'ai fondé ce club, sur 4 membres fondateurs je suis le seul qui est encore en activité, ça me motive d'autant plus à rester actif, pas seulement à venir dire bonjour aux entraînements mais venir courir de temps en temps.

E : Et hormis le mardi soir, tu sors directement de chez toi pour courir ?

R : Oui, j'ai toujours eu la chance que ce soit à l'époque d'Avully ou maintenant je cours directement chez moi, c'est quand on fait du vélo que je prends volontiers pour change un peu les itinéraires de départ et de fin, je prends volontiers la voiture une ½ heure pour me permettre d'aller un petit peu plus... parce que sinon à vélo tu es toujours les départs et les fins d'entraînement tu les fais toujours sur le même itinéraire. Pour la course à pied non, je pars toujours depuis chez moi.

E : Et tu vas seul ?

R : Je fais beaucoup de chose seul, parce que c'est une solution de facilité, tu ne dois ni faire 3 téléphones pour prendre un rendez-vous avec quelqu'un, ni t'énerver parce qu'il n'arrive pas à l'heure au rendez-vous, ni d'adapter à lui parce que ce n'est pas son jour et si et ça, c'est une grande facilité. Mais évidemment si je roule j'aime beaucoup si je dépasse un gars, je dis bonjour, si je vois qu'il est sympa je roule un bout avec lui j'engage la discussion, je ne suis pas complètement sauvage, mais au départ quand je planifie quelque chose, je vais beaucoup faire de ski de randonnée, du temps que j'aie trouvé quelqu'un, je peux faire du ski de randonnée tout seul ou bien l'escalade je ne peux pas faire tout seul, le tennis je ne peux pas faire tout seul, sinon pas mal de chose que je fais seul.

E : Et ton épouse elle ne pratique pas avec toi ?

R : Alors mon épouse elle n'était pas sportive et petit à petit elle a découvert la course à pied, elle a fait du marathon aussi, elle a fait du vélo, on a fait de très grandes distances, on a fait ensemble course à pied, vélo, randonnée, des très très longues randonnées et puis on a eu fait du tennis, mais elle ne joue plus au tennis. Donc on a nos activités ensemble, puis elle de son côté elle fait énormément de fitness, elle a un tonus musculaire certainement meilleur que le mien (en riant), voilà on fait des activités ensemble et des activités chacun pour soi.

E : Et maintenant si on aborde le coaching, tu en as déjà eu recours que ce soit pour l'alimentation, l'entraînement ou la préparation mentale ?

R : Non, je suis assez autodidacte, j'ai toujours lu des revues qui traitent du ski de fond, de la course à pied à travers ça il y a quand même souvent des articles qui te font découvrir des techniques, des méthodes que tu essaies de mettre en pratique. J'ai toujours mis en pratique moi-même et il n'y a jamais personne qui m'a coaché et puis à part des sports techniques, non il n'y vraiment que la plongé, tout le reste j'ai... le ski de fond qui est très technique aussi j'ai appris par moi-même, je regarde faire, je me documente moi-même, mais je n'ai jamais eu recours au coaching. Et coaching alimentaire, on a une nourriture assez variée, assez saine, c'est ma femme qui cuisine, elle fait une nourriture saine à base de légume, on mange de moins en moins de viande, à l'époque on en mangeait plus que maintenant, beaucoup de légumes, poissons très variée.

E : Tu as toujours fais attention à la nourriture ?

R : Non parce que je faisais 65 kilos à 20 ans je fais 67 kilos maintenant donc ça veut dire que... je n'ai jamais dû faire attention à la nourriture par rapport à l'excès de poids, j'ai toujours mangé ce qui me plaisait, mais je n'ai jamais été glouton à vouloir m'empiffrer. Je mange à ma faim et dans les préparations même au niveau des compétitions, je n'ai jamais orienté ma façon de me nourrir par rapport à un objectif, à l'époque on parle beaucoup du régime dissocié pour celui qui fait des grandes distances, mais même pour un marathon, moi je n'ai jamais cherché à vouloir faire un régime dissocié. Donc j'ai toujours mangé normalement, sainement, j'ai toujours bu de l'alcool, je bois volontiers l'été parce qu'il fait très chaud j'aime bien boire une bière, en mangeant j'aime bien boire un petit verre de rosé ou une bière, donc je n'ai jamais rien pris comme compléments alimentaires, je n'ai pas fait des cures de quoique ce soit pour régénérer magnésium et autre, jamais.

E : Et les gels, barres, maltodextrine, il y avait déjà il y a 20 ans, ça s'utilisait comme aujourd'hui ?

R : Il y avait moins de possibilité, il y avait moins de variété.

E : Tu utilisais cela ?

R : Pas trop, pas trop... par exemple je me souviens, Morat-Fribourg c'était toujours un objectif assez important dans la saison, comme l'été je faisais beaucoup de montagne, d'escalade, j'orientais plutôt mes objectifs course à pied sur la 2^{ème} partie de l'année, donc Morat-Fribourg s'en était un, je mangeais correctement la veille, le matin de la course c'était un tout petit déjeuner ordinaire, une tasse de café une petite tartine c'est tout, j'allais plutôt avec l'estomac plutôt peu rempli parce que j'ai eu une période quand j'ai commencé à faire du sport de plus haut niveau, j'avais des énormes problèmes de points latérales et je n'ai jamais vraiment su pourquoi, je n'ai jamais vraiment été consulté, j'ai lié ces problèmes un peu à l'excès de nourriture avant les courses et peut-être que le fait de moins manger avant une course même un marathon ça passait bien après. Donc pendant une course, un marathon moi j'avais surtout besoin de boire un petit peu dès le 5ème kilomètres mais point de vue nourriture sur un marathon je prenais peut-être un carré de chocolat, comme cela c'est tout. En ski de fond j'ai fait des courses de 70, 77 kilomètres, là tu commençais à t'alimenter un tout petit peu plus pendant la course, mais je stockais peu, je n'ai jamais stocké avant une course.

E : Aujourd'hui si tu devais refaire un marathon, tu t'alimenterais la même chose ou tu essaierais ce genre de gel ou de barre ?

R : Il y a un certain nombre de choses que je ferais sûrement un peu différemment, mais par exemple pour le marathon moi mon meilleur temps c'est 2h47, je faisais souvent facilement 2 heures 50, j'ai le sentiment que si je voulais améliorer ce temps, c'était plus en augmentant les kilomètres hebdomadaires que j'aurais pu gagner quelque chose, plus que d'aller chercher des petites améliorations à travers l'alimentation, parce que moi je tournais à 50-60 kilomètres par semaine et pour ces temps-là c'était vraiment très très peu, donc je pense que pour un marathon pour descendre en dessous des 2h45 il aurait fallu que je monte à 100-120 kilomètres par semaine c'est ça qui m'aurait permis de gagner plus que le côté alimentaire mais de nouveau je ne sais pas, parce que quand je vois une fille qui a gagné moult fois Hawaï qui s'appelle... une suisse, ou Jeannie Longo je

suis toujours stupéfait de voir elles sont minces comme tout et elles arrivent à dégager une énergie extraordinaire, donc je pense qu'une nutrition un peu ciblée m'aurait certainement aussi apporté un petit quelque chose mais mon avis pas forcément jusqu' au marathon, parce que je suis allé que jusqu' au marathon contrairement à des gars au club chez nous qui faisaient régulièrement des 100 kilomètres, où là c'est tellement plus important qu'il te reste de l'énergie jusqu'à la fin, 100 kilomètres même en allant vite c'est 7-8 heures, un Ironman c'est pareil c'est une endurance qui nécessite que tu aies là un régime, stocker des glucides etc.

E : Et si on en revient aux revues, tu en lis encore ?

R : Non, Non.

E : Pourquoi ?

R : Ecoutes c'est vrai que à l'époque j'aimais bien le Läufer, par rapport à la course à pied c'était un, je ne sais pas s'il existe encore c'était un mensuel, tu te rends compte quand tu a été abonné pendant 10 ans, finalement c'est... au début c'est très enrichissant parce que tu apprends beaucoup de choses et pour finir, ça sature chez toi puis peut-être ça sature chez eux à la rédaction, ils ne savent peut-être plus quoi mettre, alors il n'y a que de temps en temps un truc. Là les revues que je lis encore maintenant c'est les revues sur l'alpinisme, la montagne, vertical, parce que ça me fait un peu rêver peut-être parce que je découvre des choses exceptionnelles que je sais que je n'aurais jamais pu faire et puis que je pourrai jamais faire mais je ne lis plus des revues par rapport à mes exigences, mon besoin de connaissance actuelle.

E : Dès fois il y a des conférences organisées sur l'alimentation ou l'entraînement marathon, est-ce-que tu y es allé ou tu y vas maintenant ?

R : Je n'y vais plus non plus mais je suis allé, à l'époque où on mouillait vraiment pour cela, on était allé faire un stage, on était allé 3 jours à Davos ma femme et moi et c'était un stage donné par X c'était l'entraîneur national de marathon masculin et une fille qui s'appelait X qui est une française et c'est là que j'avais découvert pour la 1^{ère} fois les tests Conconi, donc on le faisait pas en vélo mais en course à pied, c'est la 1^{ère} fois aussi qu'on avait un retour très instrumenté, on avait notre courbe, on avait notre limite aérobie, anaérobie le moment où la courbe s'infléchit qui te donne un peu ta cadence d'entraînement, c'était assez bien fait. Mais sinon actuellement je vais volontiers voir des conférences, je suis intéressé mais je ne me souviens pas de la dernière que j'aie vue.

E : Maintenant les coaches font des tests VMA pour voir la situation physique actuelle et après font un plan d'entraînement, est-ce-que tu faisais comme cela ?

R : Non jamais, jamais et puis moi... chez nous ils ont tous passé par du coaching et on en avait un il venait au club le mardi, il me disait : ah écoutes aujourd'hui d'après mon entraînement je dois faire ceci je dois faire cela et tout, alors je disais : il n'y a pas de problème, tu fais ton programme, si tu arrives à courir un moment avec nous ça nous fait plaisir fais comme tu veux, alors on partait en groupe on discutait et lui il faisait ses accélérations, ses retours, on le voyait courir dans tous les sens et puis il n'est jamais descendu en dessous de 3 heures. Donc moi le coaching ça me... tant mieux pour les coaches qui gagnent leur vie avec cela, je n'ai jamais fait et je ne sais pas si ça m'apporterait beaucoup, maintenant tout le monde doit faire du Fartleck, je n'ai jamais fait, pour améliorer un peu ma vitesse j'ai eu fait des 5000 mètres sur piste, ça je pense que ça m'a apporté quelque chose, après du fractionné quand tu commences à approcher les 2 heures 30 et en dessous c'est indispensable mais les mecs qui sont même pas à 3 heures le fractionné ils peuvent oublier moi je dis qu'il faut faire des kils des kils des kils pour apprendre à son corps à tenir longtemps dans l'effort et aussi je peine à comprendre les entraîneurs qui donnent comme consigne de passer beaucoup de temps en endurance, en petit seuil et tout, moi je n'y crois pas trop, j'ai toujours fait des entraînements assez durs, apprendre à son corps où est sa limite, parce que en course c'est quand même fondamental de sentir son corps, de sentir où tu as le point de décrochement et puis de savoir quand tu as une montée à quelle vitesse tu peux la faire pour que dès que tu arrives en haut tout de suite relancer et

pas attendre que t'aies récupéré de la montée pour te lancer et tout cela tu l'apprends pendant les entraînements durs.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : D'abord c'est celui qui aime courir parce que on passe beaucoup de temps et je trouve que la course à pied c'est quand même, c'est pour cela qu'il n'y a pas beaucoup de jeune, ce n'est pas fun quoi. Donc le coureur idéal c'est celui qui arrive à être dans la nature, d'avoir un bon rythme de croisière qui arrive encore à regarder la nature autour de lui, qui arrive à discuter et puis qui a un monstre plaisir et qui a envie la fois suivante d'emmener quelqu'un pour lui faire découvrir. Pas par rapport à la performance mais par rapport au citoyen lambda c'est ça pour moi le coureur idéal.

E : Et si tu devais décrire ta pratique avec un mot, ça serait lequel ?

R : C'est bonheur... c'est extraordinaire, pouvoir faire tout ce que j'ai fait, parce que contrairement à d'autres copains, dans tout ce que j'ai fait j'ai des gars qui ont grimpé mieux que moi, j'ai des gars qui ont skié plus vite que moi mais il y en a pas beaucoup qui dans toutes les disciplines que j'ai faites ont eu des sensations comme moi j'ai, ça c'est extraordinaire. Puis le gars qui a fait que de la course à pied, si un jour il a un problème en course à pied il est foutu, il est fini, moi j'ai tellement d'autres choses que... pour moi l'idéal c'est quand même la variété sachant qu'on ne gagne de toute façon pas notre vie avec ça, à part de rares exceptions, après je veux dire on reste des sportifs moyens et puis là il faut se faire plaisir, il faut découvrir moult activités. Si j'avais fait que de la course à pied peut-être que je serais descendu en dessous de ce que j'ai fait, mais je serais passé à côté de tellement d'autres choses.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

R : Oui (rires)... j'en ai fait 1, non j'en ai fait 2 attention, donc c'était l'année du 35^{ème} anniversaire du club et puis il y avait aussi très longtemps que je n'avais plus fait Morat-Fribourg, parce que j'ai fait un paquet de fois Morat-Fribourg, 13-14 fois, donc je me suis dit pour préparer la sortie du club dans la Forêt Noire où je savais que je ne voulais pas faire le marathon parce que je sais que je ne suis plus prêt à payer ce prix. J'ai dit à la forêt Noire j'aimerais bien faire le demi et donc pour préparer le demi je vais faire Morat-Fribourg... et puis Morat-Fribourg ça a bien été. A l'époque quand je marchais bien je voulais faire une fois dans les 10 premiers dans ma catégorie d'âge parce que je courais toujours un peu en élite et jamais dans ma catégorie d'âge, et je me suis dit : maintenant je veux être dans les 10 premiers dans ma catégorie d'âge parce que je veux figurer dans les 10 noms qui sont dans le petit bouquin, j'ai fait 11^{ème} une fois, cette fameuse année-là en faisant 1h03'50'', puis cette année, je ne sais pas... 30 ans après, j'ai fait 11^{ème} dans ma catégorie d'âge donc le rendement il reste ce qu'il sauf dans ma catégorie d'âge, il y a 110 mecs qui courent le Morat-Fribourg, ce n'est rien du tout. Bon il y a les 5 premiers tu peux oublier d'aller les chercher, cette année j'ai mis 1h27' à Morat-Fribourg, bon ben voilà quoi, j'ai fait 12 à l'heure, je ne peux plus aller plus vite quoi c'est comme cela. Alors comme cela ça avait été un peu dur et ça commençait à friser la blessure, puis finalement à la Forêt Noire, il y avait 42 que je ne faisais pas, 21 que je n'ai pas fait, j'ai fait 10 km puis j'ai gagné dans ma catégorie d'âge, voilà parce que je me rends compte que j'arrive encore à performer mais après tu te dis ça va bien dans la foulée je fais l'Escalade, puis l'Escalade aussi j'ai fait une fois des bons résultats, tu vas là-bas tu fais à fond et puis tu es sur tu fais cela pendant 2 mois et tu as tout cassé donc je ne veux pas ; mais j'ai fait 2 courses et j'ai eu du plaisir.

E : Et tu étais accompagné ou seul au départ ?

R : Non, non moi j'ai une façon... pendant 1 heure avant le départ il ne faut plus me parler, je suis dans un autre monde, oui j'ai besoin de me concentrer, j'ai besoin de m'échauffer, Morat-Fribourg je trotte ¾ d'heure avant, je reste en condition, je me prépare et puis je fais ma course et puis la Forêt Noire c'est un peu pareil, je suis tout seul avant, je me prépare tout seul. Je veux tellement bien faire que je me concentre bien.

E : Tu vas quand même en faire cette année des courses où là c'était parce qu'il y avait le 35ème du club ?

R : Je crains que non (rires), je crains que non.... J'ai horreur de mettre un dossard juste pour aller participer, si je mets un dossard c'est par rapport à moi-même de tirer le mieux que je peux et pour cela ben il faut s'entraîner dur et voilà. Je n'ai pas envie d'aller faire un marathon en mettant 5 heures puis dire voilà j'ai fait le marathon, ça ne m'excite pas.

E : Et après avoir franchi la ligne d'arrivée, tu fais quoi ou tu faisais quoi ?

R : ...là en général tu retrouves les potes avec qui tu as de la sympathie et puis tu refais un peu la course, tu racontes comment tu l'as sentie, comment ça s'est passé, c'est un peu ça quoi.

E : Tu restes manger sur place en général ?

R : Pas vraiment parce qu'en général après une course, que ce soit court ou long moi je n'ai pas trop faim, j'ai tellement donné que je ne suis pas spécialement en appétit. Par exemple après des courses comme Morat-Fribourg, je rentre à la maison, j'ai du mal à m'endormir tellement le métabolisme reste sous stress, je ne sais pas comment expliquer cela, tu ne dors pas spécialement bien, surtout les courses courtes où tu donnes à fond. Moi je donne à fond tout en restant lucide par rapport à d'autres gars que j'ai côtoyés et tout, qui arrivent dans un état limite... je vais à fond mais j'ai encore une marge où je sais que je ne vais pas verser.

E : Et les villages sur les courses tu vas voir ?

R : Nul, je vais jamais... ce n'est pas nul ce n'est pas vrai, d'abord ça ne m'excite pas, je n'achète jamais rien, je consomme très mal, quand j'ai enfin une paire de godasse qui va bien il faut qu'elle dure le plus longtemps possible donc je ne change pas souvent, non, non je ne vais pas trop voir ça.

E : Tu es déjà parti une semaine faire des entraînements spécifiques course à pied à l'étranger ?

R : Non c'était plutôt vélo, on est allé aussi faire un peu dans l'esprit de ce que l'on avait fait pour les 3 jours de course à pied, on était allé en Espagne avec une organisation suisse-allemande, un gars qui préparait des gens à la course cycliste, il y avait aussi en plus des entraînements vélos, il donnait aussi des théories sur la technique de course, et c'est la seule fois.

E : Et jamais en course à pied ? Il y avait une raison à cela ?

R : Non, à pars ces 3 jours à Davos... Je n'avais pas le temps, parce que mener de front tout ce que je menais de front c'était difficile quoi (en souriant).

E : Est-ce que tu as quelque chose à ajouter en ce qui concerne les courses ou les voyages ?

R : Non.... Disons que dans les marathons que l'on a fait, on a quand même découvert sans aller par exemple faire ce qui paraît obligatoire pour certains : New York, mais je n'ai pas fait parce que je trouve que c'est beaucoup d'argent pour dire qu'on a fait New York, à part cela on a fait le vrai marathon de la ville de marathon à Athènes, on a fait celui du Médoc que l'on doit absolument avoir fait dans sa vie, on a fait celui de Venise, on a fait Berlin, on a fait des courses à l'étranger qui sont des très très beaux souvenirs.

E : Et tu profitais de visiter la ville quand tu faisais ces courses ?

R : Oui, on essayait toujours, par exemple Athènes on a prolongé presque une semaine après dans le Péloponnèse, Médoc on a aussi visité, non, non c'était quand même le but comme le déplacement coûte un peu d'argent, d'en même temps découvrir ; c'est toujours difficile parce que la découverte il

faut un peu la faire après parce que quand tu vas dans un truc si tu veux faire une perf, tu arrives tu es concentré tout ton entraînement a été planifié, si tu arrives et tu passes 3 jours avant dans une ville à stagner et tout, tu perds déjà 10 minutes sur un marathon donc mieux arriver pour le marathon et faire la découverte après, même si dès fois que je me souviens à Athènes la guide elle devenait folle parce qu'on était un peu cuit quand même, certain on s'asseyait sur les pierres pendant qu'elle faisait ses explications, elle n'avait pas trop aimé.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : J'ai des périodes... là je suis sur Kayano, Asics Kayano, 2-3^{ème} paire déjà c'est un truc qui me convient bien, par contre ce n'est plus la chaussure la plus légère, à l'époque je voulais faire le marathon rapidement, je courais sur Nike une chaussure qui avait peu d'amorti mais qui était super, j'ai eu une chaussure Adidas qui n'était pas mal, Adidas Marathon, j'ai eu Nike... voilà, j'ai eu New Balance, par exemple le marathon de Berlin il y a 5 ans je l'ai fait avec une New Balance, des chaussures quand même assez légères avec un amorti discutable... chaussettes, moi je mets des chaussettes dans les chaussures, toutes simples. Après je ne cours plus maintenant avec un short course à pied, pendant tant de temps on a couru avec un short de course à pied, maintenant j'ai plutôt un shorty comme au vélo avec un canon qui descend jusqu'à mi-cuisse et puis ben le maillot du club, casquette parfois et puis à l'époque l'éponge. Beaucoup de courses quand même où quand il fait un peu chaud plutôt que de boire beaucoup moi j'aimais bien avoir une éponge que je coinçais à l'arrière de mon short, que je mouillais quand il y avait un ravitaillement et qui me permettait de rafraîchir un peu la tête, comme cela régulièrement je trouvais que c'était pas mal ; parce que boire de nouveau, boire beaucoup quand tu cours vite c'est toujours un peu difficile, par contre rafraîchir un peu la tête par contre je trouvais que c'était bien. A parce cela, fut un temps où j'avais une montre pour me chronométrer moi-même le départ et l'arrivée mais là j'en ai plus besoin. Donc je n'ai jamais eu de puls-mètre, je ne me suis jamais préoccupé de cela, jamais.

E : Et tu achètes en général combien de fois par année ?

R : Ouhh... (rires)... non mais là j'achète quand je considère que ça devient trop usé, une chaussure maintenant elle tient plus d'une saison, maintenant avec les chaussures de course à pied.

E : Et tes chaussures tu les choisis comment ?

R : Ben je sais que... ma femme qui aime bien les boutiques et les magasins elle me dit : ben écoutes là il y a des bonnes affaires à faire chez Ochsner, chez ci. J'ai eu acheté chez Hofstetter qui est un magasin en ville qui n'est pas spécialement orienté course et qui fait de temps en temps des bons prix et je trouve que maintenant il y a Ochsner qui fait souvent des... voilà. C'est un peu l'opportunité du rabais qui... la bonne offre qui me fait acheter à tel ou tel endroit. Mais je n'ai jamais eu vraiment l'impression de devoir aller... ben ça n'existait pas trop quand moi je courais beaucoup des magasins spécialisés running.

E : Et les habits que tu utilises actuellement pour la course à pied tu les utilises également pour d'autres sports ?

R : Oui, le short je le mets aussi pour grimper parce que en escalade maintenant on est habillé très légèrement et puis oui c'est tout, c'est quand même assez spécifique à la course à pied.

E : Maintenant je vais te demander de me citer toutes les marques de course à pied qui te passent par l'esprit ?

R : Textile je n'y connais pas grand-chose... les chaussures il y a ce que j'ai eu, il y a Adidas, Nike, Asics, il y a Reebok, il y a New Balance, ça c'est ce que j'ai le plus en tête. Et quand j'achète du textile c'est Adidas, Nike, Reebok, oui voilà ce que j'ai un peu en tête.

E : Est-ce-que tu penses qu'il y a une marque qui est la meilleure ?

R : Non, je ne crois pas, je crois qu'il faut essayer, les chaussures que ce soit en course à pied ou d'autres sports il faut essayer puis quand tu as une qui va bien, moi je n'aime pas changer, tu es tout malheureux quand ils ne reconduisent pas tel modèle ; parce que par exemple dans la chaussure moi j'aime un truc relativement simple, pas trop de fioriture et il y a eu une tendance où ils en rajoutent beaucoup trop, aussi au niveau du laçage quand tu as une habitude d'un mode de laçage... non je ne pense pas qu'il y a une marque, on a dit longtemps que Reebok c'était « la » chaussure du pro de course à pied, puis ce n'est pas vrai quoi, il y a des fluctuations. Moi par exemple j'ai des problèmes avec les gros orteils qui bizarrement crèvent le... et un des critères c'était aussi de trouver une chaussure et malheureusement ils n'ont pas compris qu'il fallait faire systématique où la partie un peu plus rigide elle fait un tout petit contour puis qu'elle vient reprendre un peu, j'avais des chaussures qui n'étaient pas neuves mais peu usées et qui commençaient à avoir le trou, ça c'est un des critères de choix... j'ai eu mis à l'intérieur par un cordonnier coller...

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Oui, oui, je fais déjà systématiquement, presque annuellement un contrôle, pour prévenir, j'aime mieux savoir assez tôt si tout à coup il y a une vilaine maladie qui se prépare, donc ça veut dire qu'il fait quand même une prise de sang, urine et tout et tout. Donc je vais chez le médecin pour ceci, puis ensuite je vais chez le médecin quand je suis blessé, et les blessures que j'ai eues, je n'en n'ai pas eu beaucoup, c'est des entorses que j'ai chaque fois bien guéries puis j'ai eu cette pubalgie que je n'ai pas vraiment guérie parce que je suis très souple et quand j'ai eu parlé de cela à un médecin spécialiste il m'a dit : écoutes, fais des étirements, et je m'étire mais comme je suis déjà tellement souple ça n'apportait rien, j'ai eu des petites alertes au niveau tendinite, le tendon d'Achille, où je n'ai jamais rien compris parce que ça devenait de plus en plus douloureux et puis quand on arrivait à Morat-Fribourg ça paraissait à vif et puis je faisais Morat-Fribourg à fond en disant ben après je lève le pied, puis après j'avais plutôt moins mal qu'avant donc j'ai discuté de ça aussi avec des physio, et c'est incompréhensible. Je ne me suis jamais fait infiltrer, il ne faut jamais se faire infiltrer du tendon d'Achille parce que ça les fragilise et ensuite ils pètent. Ensuite j'ai eu cette périostite, ça c'est une saloperie, c'est au niveau du tibia c'est l'insertion de la partie molle dans la partie osseuse et quand ça s'enflamme c'est un truc vraiment embêtant, alors j'essayais de courir aussi pas toujours avec la même chaussure, ça ça joue un rôle, donc voilà les blessures que j'ai eues, c'est tout.

E : Et en général c'était un médecin généraliste ou un spécialiste ?

R : Non c'était quand même toujours des spécialistes.

E : Et tu les choisissais comment ?

R : Parce qu'ils sont dans le milieu parce qu'un par exemple c'est Y qui est le médecin de l'équipe suisse de tennis, il sait de quoi il parle, quand il a un diagnostic tu peux lui faire confiance. J'ai été pas mal aussi chez Z qui était aussi à l'époque le physio de l'équipe suisse de tennis, voilà j'allais chez X, il pratiquait lui-même tellement de course à pied qu'il en savait un bout.

E : Donc pour toi c'est important que le médecin pratique aussi de la course à pied ou du sport ?

R : Non, non pas forcément mais qu'il soit branché dans le milieu, qu'il ait un retour d'information de gens, de sportifs qu'ils soignent pour mieux comprendre, pour mieux savoir, parce que souvent le médecin généraliste, monsieur tout le monde il dit : ouh là là alors maintenant il faut arrêter pendant 2 mois ou 1 mois je n'en sais rien, puis ce n'est pas du tout bon... quand tu as un truc, moins tu arrêtes mieux c'est. Il faut savoir quand il faut arrêter vraiment, parce qu'il y a des fois où il faut arrêter puis quand il ne faut pas arrêter il faut aussi qu'il soit capable de te dire maintenant tu lèves un peu le pied, tu vas sur un terrain plus tendre, mais tu continues. Parce que arrêter complètement... le but après c'est de retrouver très vite le niveau que tu avais, et puis ben de

nouveau repartir trop brusque ce sera de nouveau une source de nouvelles blessures. Indépendamment du plaisir que tu as de pratiquer, donc tu n'as pas envie de t'arrêter pour cette raison, mais après médicalement aussi il ne faut pas arrêter trop.

E : Et si tu te blesses, tu vas directement chez le médecin ou tu fais d'abord de l'automédication ?

R : Maintenant, suivant ce que c'est avec l'expérience je sais je fais de l'automédication dans le sens pour une entorse je sais très bien qu'il faut... sauf si je vois qu'il y a un énorme hématome et puis qu'il peut y avoir un arrachement, si c'est une entorse tu achètes un aircast, la dernière entorse que je me suis faite j'étais en vacances, j'ai acheté un aircast et tu sais que tu dois continuer à marcher avec ton aircast prudemment, puis il faut porter l'aircast jour et nuit et il faut 3 semaines, et après tu peux commencer à... je n'ai presque plus besoin d'aller chez le médecin pour qu'il me dise cela, après d'autres choses si je ne connais pas la nature, si je n'ai pas déjà eu et que je ne sens pas moi-même je vais très vite chez le médecin, parce que plus vite tu es pris en charge, mieux c'est.

E : Et tu consultes les spécialistes du domaine paramédical, par exemple ostéo ou masseur ?

R : Oui ostéo et physio occasionnellement oui. Par exemple j'ai eu dans ma vie 10 ans où de temps en temps j'avais le dos qui se bloquait, mais vraiment, puis avec une limitation dans l'amplitude tu sentais qu'il y avait un point, puis là la manipulation aidait, puis maintenant ça fait pas mal de temps que je ne me fait plus manipuler parce que mon squelette aussi il vieillit, il évolue, les disques ne sont plus rigides, moins élastiques, bref, je n'ai plus les pincements que j'avais à l'époque, donc maintenant je prends un peu d'anti inflammatoire, déjà quand je sens que ça vient ça m'arrive d'en prendre un petit peu en préventif, un Voltaren 50 comme cela, 1-2 jours, ça calme et puis voilà je continue. Je suis allé chez des physio pour différentes blessures que j'ai eues.

E : J'arrive à la fin des questions que je voulais te poser, est-ce-qu' il y a un thème que nous n'avons pas abordé et qui te semble important ?

R : Je voulais encore te dire quelque chose par rapport aux médicaments. Donc moi je ne me suis jamais dopé contrairement à ce que... en niveau de catégorie dans lequel je courais je pense quand même qu'il y avait de temps en temps des gars qui... par contre ce que je prenais volontiers c'était un Aspégic, sur un marathon, pas au début mais sur la fin des marathons je trouvais que comme cela à mi-course de prendre un Aspégic, alors je ne sais pas quels effets ça avait, donc d'une part ça camouffle un petit peu la douleur entre guillemets, ça fluidifie un peu le sang donc peut-être que... je ne sais pas je n'ai jamais eu d'explication ou de conseil d'un médecin sur ça mais voilà ce que j'ai eu pris pendant un marathon.

E : Donc comment définirais-tu le dopage en course à pied, peut-être que tu as eu l'occasion l'observer ?

R : A notre niveau à nous je trouve stupide et le problème c'est ça quoi, si le gars il est toujours derrière tartempion puis qu'il peut passer une fois tartempion même en trichant il va tricher pour passer tartempion, ça c'est clair, c'est quand même une forme de triche, que ce soit les pros, les amateurs, mais dans les amateurs il y a beaucoup de gens qui prennent des trucs ça c'est sûr.

E : Et si on fait le parallèle avec le vélo, est-ce-qu' il y a 20 ans c'était quelque chose de courant qui pouvait s'observer peut être plus facilement qu'aujourd'hui ?

R : Je n'ai jamais vraiment su, j'ai couru à une époque où il y avait un type qui s'appelait X qui a été un des tout grands coureurs de fond en Suisse, ce type là il buvait son verre de rouge et tout, je n'avais pas l'impression que ça gars il s'est dopé dans sa carrière, mais tu ne sais pas.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 20.11.1946

8. Quelle est votre profession ? Et celle de vos parents ?

R : Formation d'ingénieur en génie mécanique, j'ai travaillé toujours sur Genève dans l'industrie, 15 ans dans l'industrie et 27 aux TPG comme responsable des bâtiments / père : cordier (il fabriquait des cordes pour l'agriculture et l'industrie) et mère : maman au foyer, mes parents n'étaient pas sportifs.

9. Votre statut social ?

R : Je suis marié, on a eu les enfants très très tôt, j'en avais 20 ans ma femme elle en avait un bon bout de moins. Les enfants sont partis tôt de la maison donc c'est pour cela que j'ai consacré du temps après à faire des trucs avec mon épouse, on a 2 enfants un garçon une fille, ils sont aussi un peu sportif, ils ont les 2 fait un peu de course à pied à l'époque quand nous on vivait un peu pour cela.

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Challex.

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : 8000 francs.

Analyse méthodologique

-

12.1 Grille d'analyse: «le sage»

Toute sa vie il a fait beaucoup de sport de manière très variée, même si la course à pied avait une place centrale. Il adore apprendre des nouvelles choses et pour chaque pratique il aime élever son niveau et donc faire des compétitions. Il ne met d'ailleurs pas un dossard pour dire qu'il a juste fait une course. Il a beaucoup fait de course à pied entre 30 et 40 ans, puis des blessures sont survenues et maintenant il fait de la course parmi de nombreuses autres activités.

Il a toujours été autodidacte et n'a jamais fait réellement attention à l'alimentation, d'ailleurs dans le temps il n'y avait pas autant de variétés et les magasins spécialisés n'existaient pas. Il est d'ailleurs assez critique sur les méthodes de coaching actuelles. Le vocabulaire utilisé montre une prise de conscience du corps qui change par le fait qu'il doit être raisonnable. Pour lui, c'est aussi important d'avoir une pratique sportive variée.

Il consulte des médecins assez vite lorsqu'il n'arrive pas à se soigner par lui-même. Il lisait beaucoup de revues au temps où sa pratique était très régulière, mais comme ces magazines ont tendance à être répétitif, il lit des revues sur la montagne et les exploits qu'il ne pourra jamais accomplir. Il a été à un haut niveau, et nous notamment parlé du dopage et de la prise de médicament ; lui a pris des Aspégic au milieu des marathons.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Homme, marié, 2 enfants.
	Age	20.11.46 (67 ans)
	Profession	A la retraite, formation d'ingénieur en mécanique, puis responsable des bâtiments aux TPG.
	Salaire	8000.-/an revenu du ménage.
	Domicile	Chalex
	Habitudes alimentaires	Sa femme cuisine sain beaucoup de légumes et de poissons, une nourriture très variée. N'a jamais fait attention mais n'a jamais été un glouton. N'a jamais orienté sa façon de se nourrir par rapport à un objectif. A toujours bu de l'alcool, n'a jamais fait de cure de vitamines.
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	A 15 ans ski et escalade et puis a rajouté de nv sports => ski de rando, ski de fond, haute montagne => Club Med, voile, tennis, plongée bouteille. 22-23 ans => course à pied et beaucoup couru entre 30 et 40 ans, puis après 40 ans petits problèmes. Pause de montagne de 10 ans et a profité de faire bcp de course et randonnée avec son épouse. Compet : cap, ski, ski de fond.
	Profession parents	Cordier et maman au foyer.

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Non, attiré par les sports plein air, et cap seul sport que tu peux faire par n'importe quel temps, et lié au club qu'il a fondé (voir p.39). Tennis, ski de fond, rando, escalade, parapente, vélo
	Initiateur	Fin de l'école de recrue à 20 ans => mal de dos => jambe plus haute que l'autre => soit musclé la ceinture abdominale soit porter des semelles de compensation à vie => puis contact avec Dr. X qui était adepte de la course à pied et lui a dit de commencer la course à pied.
	Objectifs	Peut plus courir très vite ni très longtemps car problèmes reviennent vite => pas devoir arrêter complètement. <i>« Je ne crois pas, je crois que je dois être raisonnable parce que, mine de rien il faut quand même reconnaître qu'à un moment donné le corps il devient fragile, il ne récupère pas bien de certaines blessures, moi mon objectif maintenant c'est sport plaisir, continuer la palette de variété mais vraiment sans tirer trop sur le corps » (p.2).</i>
Mesure contingente	Ancienneté	40 ans
	Fréquence	1-2x/semaine, 5/7 jours et 2h/jour.
	Durée	1h30 et avant 10 heures

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Sociabilité	Lieu de pratique	Campagne
	Avec qui	Seul car solution de facilité, parfois avec son épouse mais chacun fait aussi de son côté.
	Planification des sorties	<p>Lundi soir : tennis, et matin ski de fond ou randonnée. Mardi matin quelque chose et soir club de course. Dépend des conditions météo</p> <p>N'a jamais vraiment fait de pause, moins après une longue distance.</p> <p>N'a jamais fait de teste VMA pour faire un plan d'entraînement après = point de vue plutôt critique là-dessus (voir page 6).</p> <p>Même fréquence que quand il travaillait : « (...) maintenant je n'en fait pas plus mais je m'accorde plus de temps pour y arriver tranquillement sans stress, mais j'en ai toujours fait beaucoup » (p.3).</p> <p>« (...) j'ai toujours fait des entraînements assez durs, apprendre à son corps où est sa limite, parce que en course c'est quand même fondamental de sentir son corps, de sentir où tu as le point de décrochement » (p.6).</p>
	déplacement	Depuis chez lui, voiture pour faire du vélo.
Perception de sa pratique	Mots	<p>Bonheur. Pratique multi sportive car si blessure peut faire autre chose (voir p. 7).</p> <p>« (...) pour moi l'idéal c'est quand même la variété sachant qu'on ne gagne de toute façon pas notre vie avec ça, à part de rares exceptions, après je veux dire on reste des sportifs moyens et puis là il faut se faire plaisir, il faut découvrir moult activités » (p.7).</p> <p>« J'ai horreur de mettre un dossard juste pour aller participer, si je mets un dossard c'est par rapport à moi-même de tirer le mieux que je peux et pour cela ben il faut s'entraîner dur et voilà » (p.8).</p> <p>Compétition = stimule => amélioration.</p>
	freins	Blessures => âge, batterie à plat, météo trop mauvaise.
	Caractéristiques coureur type	Qqn qui aime courir, avoir un bon rythme et pouvoir profiter de la nature, qui discute => côté convivial, par rapport au citoyen lambda.

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	<p>Le matin de la course tartine est café = léger, pas de stockage avant la course, a surtout besoin de boire. Plus de nutrition pendant les courses de 70 kil' de ski de fond.</p> <p>A l'impression que pour une meilleure perf = plus de kil et pas un changement dans l'alimentation. Pense que c'est nécessaire pour les plus longues distances que le marathon.</p> <p>Aspégic au milieu du marathon => antidouleur et fluidifie le sang.</p>
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentaire et mental	Non	<p>Autodidacte : a toujours lu des revues et mis en pratique. Uniquement pour les sports techniques => plongée.</p>

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels	<p>Morat-Fribourg : entraînement pour le semi puis finalement a fait les 10 km. Forêt-Noire : sortie du 35^{ème} anni du club => plaisir, ne voulait pas faire l'Escalade car peur de se blesser => raisonnable.</p> <p>A fait beaucoup de courses à l'étranger => bcp de découvertes et plaisir sans forcément avoir fait New York => trop cher (voir p.9) => Athènes, Médoc, Venise, Berlin.</p>
	Avec qui	Avec le club mais 1 h avant la compet' est dans sa bulle a besoin d'être seul.
	Avant et après course /tourisme	<p>Retrouver les potes et refait la course, pas d'appétit donc ne mange pas en général. Ne va pas voir les villages conso sur les courses => pas un consommateur. But est de découvrir comme le déplacement coûte, mais doit les faire après la course.</p>
Vacances sportives	Lesquels	1x en vélo, car pas le temps.

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	Hofstetter, Ochsner => magasins spécialisés n'existaient pas trop et n'a jamais senti le besoin de devoir y aller.
	Pourquoi	Les bonnes offres, bons prix.
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	Chaussures Asics Kayano : n'a plus les toutes légères (a eu plusieurs marques) => avant oui. Shorty (plus de course comme avant), t-shirt club, casquette et éponge. A eu une montre pour se chronométrer lors des courses => jamais de puls mètre et plus besoin de montre mnt. <i>«(...) je consomme très mal, quand j'ai enfin une paire de godasse qui va bien il faut qu'elle dure le plus longtemps possible donc je ne change pas souvent » (p.8).</i>
	Combien x/an	Quand c'est usé.
	Utilisation multiple	Oui short pour l'escalade.
	Meilleure marque	Il faut essayer : <i>« (...) puis quand tu as a une qui va bien, moi je n'aime pas changer, tu es tout malheureux quand ils ne reconduisent pas tel modèle ; parce que par exemple dans la chaussure moi j'aime un truc relativement simple, pas trop de fioritures » (p.10).</i>
	Citation de plusieurs marques	Adidas, Nike, Reebok, New Balance => chaussures qu'il a eues. Adidas, Nike, Reebok => connais pas trop le textile.
CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
revues	lesquels	<i>« (...)c'est les revues sur l'alpinisme, la montagne, vertical, parce que ça me fait un peu rêver peut-être parce que je découvre des choses exceptionnelles que je sais que je n'aurais jamais pu faire et puis que je pourrai jamais faire » (p.6).</i>
	Abonnement ou achat occasionnel	Ne lit plus, saturation car enrichissant au début. Ne lit plus pour sa propre information personnelle.
Conférence ou animation		N'y va plus mais y est allé à l'époque où il faisait bcp de cap. Va volontiers voir des conférences.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale	Qui ? combien ?	1x/an prévention pour les maladies, en général des spécialistes, sinon quand blessé.
	Choix	<p>Ils sont dans le milieu.</p> <p>« J'ai été pas mal aussi chez Z qui était aussi à l'époque le physio de l'équipe suisse de tennis, voilà j'allais chez X, il pratiquait lui-même tellement de course à pied qu'il en savait un bout » (p.11).</p> <p>Doit pas forcément pratiquer mais avoir un retour des sportifs.</p> <p>« (...) parce que souvent le médecin généraliste, monsieur tout le monde il dit : ouh là là alors maintenant il faut arrêter pendant 2 mois ou 1 mois je n'en sais rien, puis ce n'est pas du tout bon... quand tu as un truc, moins tu arrêtes mieux c'est » (p.11).</p>
	Réaction face aux blessures	<p>« (...) quand je me blesse et que je vais chez le médecin, la 1^{ère} chose que je lui demande c'est qu'est-ce que je peux continuer à faire et quand je peux recommencer vraiment, donc ça l'énerve grandement » (p.3).</p> <p>Avec l'expérience automédication, mais si ne connaît pas ou a un doute va chez le médecin => plus vite pris en charge mieux c'est.</p>
Paramédicale	Qui ? combien ?	Ostéo et physio => avant oui, maintenant prend des antiinflammatoires, ne se fait plus manipuler.
	Pourquoi ?	Pour les différentes blessures qu'il a eues.

13 Jeanne

N° : 13
Date : 12 mars 2013, 17h20-18h00
Lieu : Centre commercial Blandonnet
Sexe, âge : femme, 44 ans

L'entretien s'est déroulé dans le centre commercial Blandonnet à Genève-Meyrin, dans un coin du restaurant Coop qui était très calme à cette heure. Nous étions assis face à face autour d'une table, il y avait de la musique en arrière fond avec un faible volume et personne autour de nous. Rien n'est venu perturber l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : Pour revenir en arrière d'abord, j'ai commencé par le basket, je ne suis pas issue d'une famille très sportive mais mes parents m'ont toujours poussé à faire du sport donc j'ai toujours eu l'occasion de pratiquer du sport que ce soit le ski, la marche en montagne, etc. Mais disons qu'en sport d'adulte j'ai commencé par le basket, donc j'ai fait cela pendant de nombreuses années et puis après le sport d'équipe m'ennuyait parce qu'il fallait toujours compter sur les autres et c'était quelque chose que je n'aimais pas particulièrement. J'ai commencé à courir, à faire du vélo pour mon compte jusqu'à ce qu'un jour je rencontre quelqu'un qui me dise mais, avec qui j'ai fait du vélo, vu que tu fais toutes les disciplines du triathlon, pourquoi tu n'essaies pas le triathlon. Donc je suis arrivée comme cela au triathlon, avant j'avais fait du VTT, encore pardon j'avais oublié cette étape-là, du VTT je suis passé au vélo de route et au triathlon, j'ai fait à peu près 17 ans de triathlon, puis à un moment donné j'en ai eu un peu marre, j'ai eu une année où j'ai plus ou moins tout arrêté et je me suis vite ennuyée en fait (rires)... la seule chose que j'ai reprise rapidement c'était la course à pied parce que ça me permettait de le faire un petit peu de manière facile entre guillemets, sans trop me prendre la tête, etc. et après il y a les objectifs qui ont commencé à me manquer. Pendant cette année un peu sabbatique du sport de compétition disons que j'ai fait pas mal de montagne et puis je me suis dit mais tiens, j'ai envie de courir en montagne, j'ai envie de faire des choses comme cela et j'ai commencé à m'inscrire sur des courses de montagne et voilà, c'est arrivé comme cela au fait.

E : Tu es passé par des courses sur route ?

R : Oui j'ai fait de la route, via le triathlon j'ai fait beaucoup de courses sur route et j'avais décidé d'arrêter les courses sur route parce que je ne performais plus et j'avais trop de, pas des problèmes physiques mais trop de problème à récupérer.

E : Quels sont tes objectifs actuels ?

R : Pour cette année ? (moi : oui). Alors mon objectif principal c'est la CCC, dans le cadre de l'UTMB donc c'est 100 km, et puis avant ça pour me préparer je vais faire la Transju'trail, je vais faire un 70 km au mois de juin, ensuite je vais faire la Montagn'Hard qui est un 55 km mais avec beaucoup de dénivelé justement pour favoriser le dénivelé pour arriver à la CCC, et entre deux je vais faire des petites courses etc. Mais disons que je me suis fixé pas trop trop d'objectif pour l'instant, en ayant un objectif principal. Ce que je vais faire aussi cette année c'est faire d'autres sports, c'est-à-dire je vais reprendre le vélo, je me suis acheté un nouveau vélo et là je pars à Majorque faire du vélo pour justement croiser les entraînements justement pour ne pas faire que du trail.

E : Et tes objectifs futurs, mettons dans les 5 prochaines années ?

R : Non j'ai déjà de la peine à les définir sur l'année donc maintenant c'est vrai que la plupart des traileurs commencent petit et terminent gros, je ne suis pas encore au stade où j'ai envie de faire l'UTMB, parce que 100 km je trouve que c'est déjà pas mal, je ne sais pas si j'ai forcément envie de

courir plus. Mais c'est de continuer à faire du sport, d'avoir du plaisir et surtout développer le club (ndlr : club de trail sur Genève), ça c'est vraiment quelque chose qui me porte vraiment à cœur mais toujours continuer mes activités oui.

E : Et si tu pouvais décrire ta pratique actuelle en un mot ?

R : Intensive... bon là à cette époque de l'année un peu moins mais c'est vrai que je suis quelqu'un qui suis un peu une boulimique du sport j'en fais énormément et je n'ai pas beaucoup de limites donc voilà et comme je n'ai pas d'enfants je n'ai pas vraiment de contraintes par rapport à cela du coup.

E : Il y a des choses qui t'empêchent de pratiquer ?

R : Ben difficilement parce que souvent en fait les gens me disent : ah mais je ne suis pas motivé et moi je suis toujours motivée (rires), non.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : Alors, plan annuel je n'en ai pas, moi je suis très déstructurée, j'ai de la peine à me tenir à un plan, je fais tout au feeling, j'ai toujours fait cela, autant quand je faisais des Ironman que maintenant quand je fais du trail je ne peux pas me baser sur un plan, parce que je n'aime pas avoir des obligations. Alors je m'entraîne quasiment tous les jours, 5-7 jours par semaine, mais je fais des choses différentes je ne fais pas que de la course à pied. Par exemple je m'entraîne souvent le midi, je sais qu'il y a des jours où je vais au fitness parce qu'il y a des cours que j'aime bien qui m'apporte un peu le côté tonic en supplément du trail, après j'essaie de courir en tout cas 2-3 fois par semaine à l'heure actuelle, après ça va peut-être augmenter et puis maintenant s'il fait beau le weekend je vais faire du vélo, je fais aussi de la natation, je fais toujours partie d'un club de triathlon donc j'essaie un petit peu de varier les plaisirs et puis en hiver ben le ski de rando, je fais beaucoup de ski de rando, de ski alpin aussi, voilà c'est un petit peu d'essayer de varier les plaisirs pour ne pas toujours rester dans la même discipline, mais en principe quasiment tous les jours.

E : Est-ce que tu fais une pause annuelle de trail ?

R : J'en ai fait une cette année parce que j'avais fait beaucoup de courses et je risquais quand même de me blesser et j'ai fait à peu près 1 mois ½ et voilà, par contre j'ai trouvé que c'était difficile après de me remotiver pour recommencer, dans ça m'a aussi un peu démotivée donc ce n'était pas forcément positif mais il faut le faire au niveau de la santé donc voilà.

E : Et tu estimes à combien de kilomètres ou à combien d'heures en moyenne par semaine ?

R : Alors je peux dire que maintenant peut-être je suis autour d'une 30aine de kilomètres et puis ça arrive que j'en fasse 100 dans la semaine, ça m'est déjà arrivé mais c'est vraiment dans les extrêmes, je dirais une 60aine de kilomètres par semaine c'est un petit peu la moyenne quand je suis dans mes bonnes phases d'entraînements.

E : Et les entraînements que tu fais la semaine c'est principalement à midi, c'est ici à Genève dans la ville ?

R : Oui c'est ici à Genève comme je travaille ici (ndlr : à Meyrin) du coup j'ai très vite accès au bord du Rhône qui est un terrain de jeu assez sympa, et je vais courir là-bas le midi où je vais au fitness, ça dépend.

E : Tu vas toute seule ?

R : Je vais toute seule souvent oui... et puis sinon des fois le soir maintenant quand il va faire jour plus tard oui dans le cadre du club etc. mais sinon c'est vrai que j'essaie de privilégier le midi parce que j'aime bien cette dynamique de m'entraîner à midi, sinon le weekend.

E : Et le weekend tu es en général pas seule je pense ?

R : Ben disons maintenant plus grâce au club mais je me suis énormément entraînée seule dans ma vie, je pense c'est une des raisons aussi pour lesquelles j'ai voulu fonder ce club, c'était parce que je m'entraîne toujours toute seule, alors quand on fait 1 heure de course ça va mais quand on fait 3-4 ça commence à devenir un peu long.

E : Et c'est quelle durée en général ?

R : Ce weekend j'ai fait à peu près 7h30 sur 2 jours, ça dépend, c'est vraiment déjà pas mal d'entraînement ça mais ça peut varier de 2 à 6 heures mais ça dépend de ce que je planifie.

E : Et le terrain de jeu principal ?

R : C'est quand même la montagne... souvent le Salève ou le Jura, on essaie un peu d'alterner mais on a de la chance parce que souvent les deux montagnes sont proches alors c'est plutôt par là où alors je cours aussi souvent au bord du Rhône, ça permet aussi depuis la ville de faire un parcours qui est quand même assez axé trail en fait.

E : Et ça t'arrive de sortir de chez toi et d'aller directement courir ?

R : Oui souvent.

E : Et quand tu vas t'entraîner tu prends la voiture ?

R : Par contre là oui.

E : Et les sorties hebdomadaires elles sont planifiées ou c'est plutôt au feeling ?

R : C'est plutôt au feeling, bon j'essaie d'avoir une structure quand même dans ma tête de ce que je vais pouvoir faire pendant la semaine en fonction de mon travail, les choses que je peux avoir le soir etc. mais sinon ça reste quand même le feeling.

E : Et ça t'apporte quoi d'aller courir en groupe le weekend ?

R : Ben ça m'apporte... j'aime bien le partage, le fait de courir avec d'autres gens, on oublie le temps, finalement on peut courir beaucoup plus longtemps sans s'en rendre compte et puis partager un peu une passion avec des gens qui ont la même passion donc c'est ça qui m'intéresse.

E : Et si maintenant on aborde le coaching, est-ce-que tu en as eu recours ? Et pourquoi ?

R : Jamais, jamais... non il n'y a pas une vraie raison parce que je ne suis pas du tout contre mais c'est juste que je ne suis pas coordonnée, je suis quelqu'un qui n'aime pas m'imposer de manger un truc si j'ai envie de manger autre chose et pareil pour le sport et puis je fais les choses comme j'ai envie de les faire et pour l'instant ça a toujours marché (en riant).

E : Et pour l'alimentation, tu fais attention par rapport à ta pratique ?

R : Je ne fais pas du tout attention à ce que je mange, par contre je suis quelqu'un qui m'alimente sainement, de base j'ai une bonne alimentation, mais si j'ai envie de manger du chocolat ou des gâteau, je mange quand l'envie me vient, donc je n'ai pas de limite par ce que je ne suis pas quelqu'un qui exagère et puis je peux me le permettre.

E : Et si on prend la CCC est-ce-que tu feras attention par exemple un mois avant ou non ?

R : Me connaissant je ne pense pas mais je vais peut-être favoriser les sucres-lents boire beaucoup de carbo, les boissons qui apportent ce genre de chose, mais non, je me connais je ne pense pas.

E : Et tu prends des gels, barres céréales ou boissons spécifiques ?

R : En course oui, hors course non, j'ai un petit peu de la peine à manger ce genre de chose. Mais en course oui parce qu'il faut bien s'alimenter même si ce n'est pas quelque chose que j'utilise facilement, mais oui j'utilise cela.

E : Et pendant les entraînements tu prends quoi si par exemple tu pars plusieurs heures à la montagne ?

R : Alors je vais prendre soit de l'eau, soit du thé ou des fois des boissons isotoniques et effectivement là je vais un peu tester les barres que je vais prendre sur les courses.

E : Et les barres que tu prends sur les courses c'est toi qui les choisis ou tu es conseillée ?

R : C'est moi qui les choisis... au goût, jusqu'à maintenant je prenais une marque suisse qui s'appelle Sponser puis il y a des choses que j'aime bien et notamment les barres je n'aime pas du tout donc ça j'ai bannie ça de ma vie et j'ai découvert quelque chose qui me plaît beaucoup mieux justement au niveau du goût c'est Mulebar donc je suis contente avec ça maintenant et j'achète toujours un petit assortiment et je teste un petit peu de tout de rien voilà, j'aime bien essayer.

E : Donc tu n'as pas un endroit spécifique où tu achètes cela ?

R : Non, non.

E : Et tu lis beaucoup des revues de trail ?

R : Alors je reçois endurance mag à la maison, là ça doit faire au moins 2 éditions que je ne lis pas, non je lis les articles qui m'intéressent, mais non pas plus que cela, je lis comme ça juste pour savoir un peu ce qu'il se passe, mais pour des thèmes qui peuvent m'intéresser, ça peut être sur les bâtons, sur les montres etc. mais c'est vrai qu'au niveau de la nourriture je ne prends pas forcément conseil dans ce genre de chose dans la mesure où je pense que c'est vraiment personnel et qu'il faut tester pour savoir ce qui nous convient.

E : Et s'il y a des conférences sur des thèmes relatifs au trail, tu y es déjà allée ou tu irais ?

R : Non, j'irai volontiers parce que j'aime bien écouter ce genre de thème c'est quand même ma passion au final même si je ne suis pas forcément la ligne directrice j'aime bien savoir et je décide après si oui ou non je veux suivre le processus, mais oui ça m'intéresse.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon triathlète pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : Le traileur c'est le mental qui fait la majorité des choses, quelqu'un qui ne va pas lâcher facilement, pour moi le mental est plus important que le physique, après effectivement le physique a son importance mais si tu n'as pas la tête, tu n'arrives pas au bout de ta course donc c'est la capacité que je trouve la plus importante. J'aime bien aussi le fair-play parce que c'est vrai que c'est quelque chose qui est plus fréquent en trail que sur d'autres courses mais c'est aussi dès fois en train de devenir, dès fois il y a des gens qui ne sont pas du tout fair-play, je parle notamment en tant que femme, dès fois il y a des hommes ils sont un peu quand ils sont au-dessus de la 50aine, ils ne sont pas toujours très galants avec les femmes, toujours très aimables parce qu'ils n'aiment pas qu'on les dépasse donc... (rires)... je trouve que cela c'est un peu dommage, surtout sur des courses de longue durée, qu'il ait cet espèce d'esprit. Donc ça j'aime bien les gens qui sont joyeux qui viennent pour se faire plaisir et voilà et qui sont fair-play surtout, si on passe on passe et voilà. Alors moi je ne suis pas forcément de manger des graines, de ne pas boire d'alcool, moi je trouve que c'est un petit peu dommage, je trouve que justement quand on fait du sport on peut se dire voilà on peut avoir une vie sociale un peu intéressante parce que le sport ça nous prend déjà beaucoup de temps donc si on ne peut pas un peu se relaxer à côté c'est dommage, personnellement c'est mon point de vue. Maintenant chacun fait comme il veut, mais j'aime bien les gens qui sont un peu des bons vivants qui aiment bien boire un bon coup ou bien manger après une bonne course etc. et puis le dernier c'était au niveau de son entraînement... oui des gens qui sont de nouveau pas hyper rigide sur ce qu'ils doivent faire comment à quelle allure un peu plus de flexibilité ça peut être sympa, et c'est quand même quelque chose que l'on retrouve assez souvent dans le trail, parce qu'on arrive à courir avec des niveaux très très différents et puis que ça reste quand même agréable pour tout le monde, ça j'aime bien les gens qui sont capables de faire le switch et se dire voilà ça m'apporte aussi quelque

chose même si je n'aurais pas fait mon entraînement de vitesse, ça m'aura apporté le côté social et peut-être finalement au niveau de mon entraînement j'aurais moins vite donc je me serais moins fatigué, donc voilà c'est positif aussi. Pour moi c'est un peu cela, plutôt le côté social, sympa et puis pas uniquement performance, j'ai beaucoup vécu cela dans le triathlon et à un moment donné ça ne me plaisait plus.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

R : Alors il y en a beaucoup, j'en ai fait 13 quand même, donc c'est énorme, je vais peut-être citer les principales : j'ai fait le trail du Salève ça a été une de mes 1^{ère} courses, donc je l'ai fait toute seule, 37 kilomètres, j'ai terminé 5^{ème} je crois donc j'étais contente plus ou moins, ensuite 2 semaines plus tard j'ai fait la Maxi-Race en relais avec Corinne et on a gagné la course en relais chez les femmes et c'était un 88 kilomètres qu'on a divisé en deux moi j'ai fait 50 kilomètres et puis elle a fait le reste, c'était au prorata du dénivelé etc. et ça c'était une belle course effectivement, ensuite après cela j'ai fait les 60 km de Verbier-St. Bernard, ça a été une course, je l'ai faite avec Corinne mais en individuelle et ça a été un moment assez fort entre nous parce que j'ai eu un coup je n'étais pas bien sur les premiers 25 km et j'ai eu envie comme on a toujours envie d'abandonner quand on est dans des trucs comme cela et à un moment donné je lui dis à un ravitaillement j'étais devant et puis elle arrive à un ravitaillement je lui dis : écoutes j'ai envie d'abandonner j'en ai marre, elle me dit : mais non tiens le coup c'est bon vas-y on va y arriver etc. moi aussi c'est dur et tout à coup ça été beaucoup mieux et j'ai fini la course super bien et j'étais contente et le fait de pouvoir partager ce moment c'était vachement sympa donc on a fait ça ensemble, après 5 semaines plus tard on a fait la Mountainman qui se trouve plutôt en suisse-allemande dans la région du Pilate, c'était un 80 km et là aussi c'était dur mais je suis contente, je suis arrivée 5^{ème} c'était un beau résultat mais c'était quand même une longue course, il y avait pas mal de dénivelé, avant cela j'ai fait des km verticaux, le km du Môle que j'ai d'ailleurs gagné alors que je ne m'y attendais pas du tout, dans ma catégorie j'entends ; j'ai fait le trail d'Albertville, un 30 km, les Glières un 50 km sous la pluie pendant 8 heures ça c'était assez dur et j'en ai fait pas mal d'autres et je n'arrive plus à m'en souvenir mais je me souviens que la dernière que j'ai faite et ça a été vraiment la fin des haricots, c'était la SaintéLyon je les fais en relais à nouveau avec Corinne qui est vraiment ma compagne de jeu et ça a été une épreuve très difficile parce qu'on a fait les 74 kilomètres en relais et j'ai trouvé qu'il y avait énormément de bitume et moi je ne supporte plus de courir sur le bitume donc c'était une course qui a été très très dure en plus il avait neigé, il y avait du gel, donc c'était pas très agréable, ça a été le 1^{er} décembre vraiment la dernière course et on a dit maintenant cette saison elle est vraiment clôturée et c'était le moment quoi.

E : Puis tu les choisis comment ces courses ?

R : Ben c'est un petit peu, l'année passée ce que l'on avait fait avec Corinne, on voulait avoir les points UTMB donc on s'était dit : on va calculer en fonction et puis, et d'ailleurs c'était pour cela que j'étais inscrite sur les Templiers je voulais avoir mon 7^{ème} point et comme après la Mountainman les 80 km j'en ai eu un peu ras le bol j'ai dit non je n'ai pas envie de faire l'UTMB, je n'ai pas envie de faire 160 kil, donc j'ai décidé de ne pas aller aux Templiers. Et puis on a regardé un peu le calendrier comme cela et au fur et à mesure on a rajouté des courses etc. et ça c'est... il y a une autre course que j'ai faite c'est le marathon de la Jungfrau, je l'ai faite pour la 2^{ème} fois, c'est un petit peu plus une course de montagne qu'un trail mais c'est une course que j'aime bien aussi, donc voilà c'est de nouveau un peu au feeling histoire de ce dire on va choisir un certain nombre de courses qui sont dans la région mais aussi après on va atteindre l'objectif qui était de récolter des points et puis de visiter un peu les différents endroits, et surtout de ne jamais refaire 2 fois la même course, à part vraiment des trucs comme le Salève où on est presque un peu obligé d'y retourner parce que c'est à côté de chez nous. Moi en tout cas mon objectif c'est de ne jamais refaire 2 fois la même course.

E : Et le critère qui pèse dans le choix des courses c'est plutôt d'aller visiter un pays ou c'est plus la course en elle-même ?

R : Je dirais c'est plutôt le kilométrage et le dénivelé, moi j'aime beaucoup le dénivelé donc je vais plutôt favoriser une course qui a pas mal de dénivelé plutôt que quelque chose qui est très roulant qui ne me convient pas du tout.

E : Est-ce-que tu profites de visiter les lieux en dehors de la course ?

R : Ben disons que oui le but ce serait cela. J'aimerais bien aller en Corse l'année prochaine, puis ben justement d'allier les deux choses oui.

E : Et tu as déjà fait des semaines d'entraînements à l'étrangers ?

R : Alors purement trail, non, maintenant triathlon, oui régulièrement ça j'ai fait.

E : Est-ce-que c'est quelque chose que tu envisages ?

R : C'est quelque chose qui me plairait beaucoup oui, tout à fait.

E : Je voulais juste encore te demander quelque chose que j'avais oublié, cela fait combien de temps que tu as commencé le trail ?

R : Pas très longtemps, maintenant c'est la 2^{ème} année de compétition, donc ça fait 2 ans et demi.

E : Et maintenant est-ce-que tu peux me décrire l'avant et l'après course ?

R : Ca dépend parce que il y a des courses où il faut dormir la veille sur place, donc on va se déplacer on va aller chercher nos dossards, on va aller manger nos petites pâtes et puis ensuite on va essayer d'aller se coucher, ça c'est pour l'avant course. Après la course, c'est essayer de se retrouver à un moment donné, parce que bon c'est vrai qu'en trail on a des horaires qui sont assez différents, de se retrouver puis de se doucher 1^{ère} étape et puis d'essayer de manger un truc. C'est variable ça dépend la longueur de la course, si c'est une longue course c'est vrai que c'est un peu plus compliqué parce qu'il y a toute l'étape de récupération où on va faire peut-être des massages, etc. si c'est une petite course on va plutôt se doucher, manger un truc et puis repartir.

E : Et en général si tu arrives en 1^{ère} tu attends les gens ?

R : Oui, toujours en tout cas... au pire on se fixe par exemple sur les 80 kilomètres que j'ai faits avec Corinne on a eu à peu près 1 heure 15 d'écart donc c'est vrai que je ne savais pas quand elle allait arriver et on s'était mise d'accord que j'attendais un moment et après je redescendais et on s'attendait en bas parce qu'il fallait prendre encore un funiculaire ou je ne sais pas trop quoi donc voilà, on se met aussi un peu d'accord auparavant la dessus parce qu'on ne sait jamais trop comment ça va se passer.

E : Et tu visites le village sur les courses comme par exemple celui de l'UTMB qui est gigantesque ?

R : Oui, oui je suis une bonne consommatrice de produits (en riant)... j'aime bien, puis j'aime bien voir l'ambiance je trouve que c'est sympa, il y a une bonne ambiance c'est chouette oui.

E : Justement avant d'aborder la consommation, je voulais juste te demander si tu avais participé à d'autres manifestations sportives en 2012 ?

R : Oui, j'ai fait le triathlon de l'île Maurice.

E : Parce que tu étais en vacances là-bas ?

R : A la fin de ma saison de trail j'ai eu envie de faire du vélo, de faire autre chose et puis de partir un peu en vacances, et j'avais trouvé une semaine de vélo à l'île Maurice, puis on pouvait rajouter en option le triathlon et comme ça faisait 3 ans que je n'avais pas fait de triathlon, je me suis dit ah ben tiens j'ai envie d'en refaire un, etc. et j'avais un bon entraînement quand même, même si je n'avais pas fait de vélo, ni de natation et puis j'ai fait ça et j'ai gagné le triathlon (rires)... mais c'est vraiment le trail qui m'a aidé parce que j'ai tout gagné sur la course à pied, bon la natation ça va je nage assez bien. Donc voilà c'était un peu joindre l'utile à l'agréable, c'est que moi je fais toujours un peu des

vacances sportives et c'est vrai que là, un truc que j'ai découvert un peu par hasard que j'ai organisé 3 semaines avant de partir et j'étais super satisfaite.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Alors au niveau des chaussures à l'heure actuelle j'ai 3 paires de chaussures de trail, ma chaussure de prédilection c'est la Cascadia, donc Brooks Cascadia, c'est par hasard, la 1^{ère} fois je les ai achetées sur internet et puis ça m'a beaucoup plus et depuis j'ai dit je reste uniquement là-dessus. J'ai aussi des North Face que j'utilise uniquement de temps en temps, mais pour les courses j'utilise Cascadia et à côté j'ai des chaussures de course à pied en série, j'utilise Asics DS Trainer, là je dois en avoir 5 ou 6 paires (en riant) entre celles qui sont déjà un peu utilisées, celles qui sont encore pas utilisées, etc. après au niveau des vêtements je n'ai pas vraiment une marque de prédilection mais je n'achèterais pas du Quechua ou du Décathlon, j'aime bien quand même les marques parce que, mais je vais les choisir pas parce que c'est une marque mais parce que c'est des produits techniques et puis il faut que la coupe me plaise, étant femme moi j'aime bien ce qui fait paraître une femme une femme et pas un sac donc je vais privilégier des marques où voilà il y a des coloris qui sont jolis pour les femmes et qui ont aussi des tailles un peu sympa un peu cintrées, voilà. Et puis découverte cette année c'est la jupette que j'adore, c'est sympa et c'est très agréable à porter en plus donc j'ai beaucoup de plaisir à courir avec ça. J'ai beaucoup beaucoup de chose et puis je suis une consommatrice, on achète toujours quelque chose il y a toujours une bonne excuse pour acheter un nouveau truc mais bon je pense qu'avec la quantité de sport que je fais j'en ai besoin en fait, parce que je consomme aussi beaucoup de... tous les jours quelque chose quoi, donc il me faut du matériel.

E : Tu as plusieurs sacs de trail ?

R : Non je n'en ai qu'un, le Salomon... et c'est parfait je n'en veux pas d'autre, enfin peut-être le nouveau modèle mais disons qu'au niveau du feeling et tout c'est génial.

E : Et tu utilises des bâtons ?

R : Oui, alors j'utilise des bâtons en course mais jamais à l'entraînement... par contre en course pour moi c'est vraiment indispensable parce que ça me permet de gagner beaucoup dans les montées, je suis assez rapide en montée et ça me permet de gagner un peu plus que je perds tout en descente, mais surtout je trouve que ça économise les jambes.

E : Et tu as une montre ?

R : Oui, j'ai une Suunto Ambit, que j'aime beaucoup, simplement comme je ne suis pas très soigneuse donc des fois j'oublie de la recharger et souvent je perds mes données voilà.

E : Est-ce que tu fais une analyse de tes données ?

R : Non, non, je ne regarde pas, je ne sais même pas très bien comment elle marche, juste le minimum.

E : Et tu achètes en moyenne combien de fois par année ?

R : C'est un peu tout le temps, il n'y a pas vraiment de période. Mais si par exemple je vais dans un magasin, si je sais qu'il ne faut pas, j'évite de passer au magasin.

E : Tu as un budget annuel pour ces dépenses ?

R : Non, je suis assez dépensière mais je sais aussi ce que je peux dépenser.

E : Tu as un magasin de prédilection ?

R : Running Planet Genève... (rires.. moi : c'est pas parce que je travaillais là-bas que...je plaisante)... alors non, non pas du tout j'ai jamais vraiment eu c'était suivant où j'étais, je rentrais dans un magasin, il y avait quelque chose qui me plaisait je pouvais l'acheter. Non je n'avais pas de magasin de prédilection, maintenant c'est vrai que par le club, c'est dans mon intérêt, c'est dans l'intérêt du

partenariat avec X d'aller chez Running Planet et je le fais aussi. Auparavant c'est vrai que j'allais souvent en France, comme beaucoup de gens parce qu'on essaie d'économiser quelques petits sous.

E : ... Comment est-ce que tu choisis le sac ou les chaussures par exemple ?

R : Il y a un aspect esthétique quand même un minimum, c'est comme les skis, tu ne choisis pas des skis moches même s'ils sont très bons, alors il y aura quand même un peu l'aspect esthétique et puis après c'est le confort, enfin je veux dire la priorité c'est le confort et il y a quand même l'aspect esthétique.

E : Et lorsque tu commandes une chaussure sur internet, tu vas regarder les commentaires ?

R : Oui, je vais un petit peu me renseigner auparavant ou j'en aurais entendu parler par d'autres personnes donc je me serais renseignée oui.

E : Et les articles que tu as pour le trail tu les utilises pour faire d'autres sports parfois ?

R : Euh, ben la course à pied en général.

E : Maintenant est-ce que tu peux me citer toutes les marques de trail qui te passent par l'esprit ?

R : Il y a Salomon, Asics, Craft... Gore... Mizuno, il y a sûrement plein d'autres choses mais là c'est ce qui me passe par la tête

E : Est-ce que tu penses qu'il existe une meilleure marque ?

R : Non parce que, enfin il y a beaucoup de gens qui parlent de Salomon, alors Salomon il y a des points positifs, des points négatifs, récemment j'ai acheté un legging long qui chez Salomon ne me convenait pas parce qu'il me serrait trop au niveau du genou et puis la même taille dans une autre marque me convenait tout à fait. Après ça dépend de l'article, donc non, moi je ne pense. Après il y a des marques qui sont plus axées trail donc il faut privilégier ce genre de marque dans ce contexte, mais sinon chacun a sa spécialité aussi.

E : Et tu disais visiter le village des courses, pour acheter ou jeter un coup d'œil ?

R : J'aime bien toujours acheter un petit truc, il y a toujours un truc qui va me plaire (en riant).

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Non, la seule chose que je fais c'est des massages, mais je ne consulte pas de médecin. J'ai un problème à une jambe, j'ai été consulté un médecin du sport qui ne m'a apporté aucune solution, qui m'a envoyé chez le physio et qui n'a pas résolu mon problème et voilà du coup je n'y vais plus, donc non je ne suis pas adepte.

E : Et les massages tu les fais dans le cadre de la pratique ?

R : Les massages... oui, mais ce n'est pas du tout des massages sportifs ou quoi, je fais des massages thaï parce que ça me convient vraiment et que j'ai un masseur qui me convient. Donc c'est massage thaï avant une course et massage relaxant après. J'ai trouvé cette combinaison et ça me va très bien, l'année passée je ne me suis pas blessée donc peut-être que ça m'a apporté quelque chose. Pour l'instant je vais rester sur cette formule.

E : Tu en as fait combien sur l'année ?

R : Une 10aine.

E : Et tu l'as choisi comment le masseur ?

R : Alors vraiment par hasard, j'avais reçu une pub dans ma boîte aux lettres et moi j'adore tout ce qui est massage thaï, indonésien, etc. et je me suis dit tiens je vais essayer et j'y suis allée une fois et j'ai adoré et voilà c'est comme ça que c'est partie.

E : Et tu vas encore chez d'autres spécialistes du domaine paramédical ?

R : Non.

E : Et imaginons que tu te blesses, tu vas chez un généraliste ou un spécialiste ?

R : Ben j'irai plutôt directement chez un spécialiste.

E : Et est-ce que c'est important qu'il fasse du sport ou de la course à pied ? Et pourquoi ?

R : Oui, parce que je pense qu'ils sont plus sensibles à nos sujets, ils comprennent mieux les choses, ils ont peut-être des références, des expériences donc je pense que c'est important. Quelqu'un qui ne connaît pas le sport pour lui expliquer les mots c'est quand même difficile. Donc je privilégierai ça mais ce n'est pas pour autant qu'il va soigner le mal mais disons qu'à la base je privilégie ça.

E : Et si tu te blesses tu vas directement chez le médecin ou tu fais de l'automédication ?

R : De l'automédication, argile verte, etc.

E : Tu arrives à me dire plus en détail ce que tu fais ?

R : Ben disons ça dépendra des mots, en trail c'est typiquement les genoux c'est toujours un peu la chose la plus critique donc on peut très vite avoir des maux de genou, donc j'ai découvert l'argile verte ça me fait du bien, je me mets aussi les sachets bleu là avec le gel dedans si j'ai un petit peu de maux de genou et j'essaie de soigner cela comme ça. En principe c'est tout ce que j'ai.

E : Est-ce que le fait que tu as déjà eu une carrière sportive bien remplie et d'un niveau élevé est-ce que tu penses que tu as l'avantage de connaître bien ton corps ce qui t'évite de devoir aller tout de suite chez le médecin ?

R : Oui je pense que... je sais exactement suivant les maux que j'ai plus au moins si c'est quelque chose de passager, etc. et que je vais pouvoir dans un 1^{er} temps le traiter moi-même et puis de faire attention etc. Et puis il y a aussi des fois des maux que tu attrapes avant les courses parce qu'il y a l'effet psychologique et tout ça, je suis assez habitué aussi donc je connais un petit peu comment ça fonctionne.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 14 avril 1969.

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : Responsable de formation / père : directeur commercial et mère : mère au foyer

9. Votre statut social ?

R : Marié sans enfant.

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Genève.

11. Quel est votre revenu brut par mois ?

R : 9000.-

Analyse méthodologique

-

13.1 Grille d'analyse: «la triathlète en recherche de sociabilité»

Elle a fait 17 ans de triathlon en compétition, moment où elle a fait beaucoup de course sur route. A un moment donné, elle en a eu marre de l'esprit de compétition, de la solitude et surtout du bitume. Elle a découvert le trail il y a un peu plus de 2 ans et a créé le club de trail pour offrir la possibilité de s'entraîner en groupe. Ce qu'elle aime en trail c'est le partage et le faire play, le fait par exemple qu'une personne ralentisse son allure pour en aider une autre.

C'est une boulimique de sport qui s'entraîne quasiment tous les jours et qui a peu de limites. Elle ne suit pas d'entraînement cadré, car que ce soit pour les sorties ou la nutrition, elle n'aime pas s'imposer des choses. C'est une grande consommatrice de vêtements et chaussures, l'esthétique est aussi un variable importante.

Elle n'a pas eu une bonne expérience avec les médecins et aurait tendance à privilégier les médecins qui font du sport. Elle ne consulte pas spécialement et fait des massages en prévention.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Femme, mariée.
	Age	14.04.69 (44 ans)
	Profession	Responsable de formation
	Salaire	9000.-/mois
	Domicile	Genève
	Habitudes alimentaires	Ne fait pas attention mais s'alimente sainement, pas de limites car n'exagère pas. Ne va pas regarder spécialement avant son objectif. Quand on fait du sport on peut profiter d'avoir une vie sociale riche.
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Basket => pls années puis après ennui des sports d'équipes => toujours compter sur les autres. A commencé à courir, faire du VTT puis vélo de route => triathlon pendant 17 ans puis arrêt pendant 1 année car ras le bol (aussi du côté performance). A fait des courses sur route pendant les années tri => plus de perf et difficulté à récupérer => trail.
	Profession parents	Directeur commercial et mère au foyer.

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Trail et vélo, ski de rando, fitness, fait toujours partie d'un club de tri.
	Initiateur	Ennuie pendant l'année de pause et recommence par la cap= faire facilement sans se prendre la tête. Mais manque d'objectifs, fait pas mal de montagne => veut courir en montagne => trail.
	Objectifs	CCC (100km) en préparation: Transjutrail, un 70km, la montagn'hard, 55km. Faire d'autres sports=> reprendre le vélo => croiser les entraînements. Pas encore au stade ou a envie de faire l'UTMB. Développer le club et faire du sport.
Mesure contingente	Ancienneté	2,5 ans (41 ans)
	Fréquence	5-7 jours/sem., 2-3x/sem. pour la course.
	Durée	30-100km/semaine en moyenne 60km, entre 2-6 heures le weekend.

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Sociabilité	Lieu de pratique	Semaine : bord du Rhône depuis Meyrin. Weekend : Salève ou Jura.
	Avec qui	Semaine : seule et avec le club pour les longs entraînements => partage, oublie le temps, partager une passion. « (...) j'ai voulu fonder ce club, c'était parce que je m'entraîner toujours toute seule, alors quand on fait 1 heure de course ça va mais quand on fait 3-4 ça commence à devenir un peu long » (p.3).
	Planification des sorties	Pas de plan annuel, déstructurée, au feeling => n'aime pas avoir des obligations. 1,5 mois pause => nécessaire santé mais dur de recommencer. Semaine midi : cours de fitness ou course Semaine soir : en été quand les jours se rallongent. Weekend : vélo, natation et longues sorties, ski de rando et de pistes en hiver.
	déplacement	Depuis le boulot ou sort de chez elle, oui prend la voiture le weekend.
Perception de sa pratique	Mots	Intensive, boulimique du sport => pas de limites. Varier les plaisirs pour ne pas être toujours dans la même discipline. => supporte plus de courir sur le bitume.
	freins	Pas de contrainte par rapport aux enfants, toujours motivée.
	Caractéristiques coureur type	Mental avant le physique, fair play, bon vivant, flexible, côté performance en second plan. « (...) retrouve assez souvent dans le trail, parce qu'on arrive à courir avec des niveaux très très différent et puis que ça reste quand même agréable pour tout le monde, ça j'aime bien les gens qui sont capables de faire le switch et se dire voilà ça m'apporte aussi quelque chose même si je n'aurais pas fait mon entraînement de vitesse, ça m'aura apporté le côté social (...)» (p.5). Description des gens qu'elle aime bien.

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	En course oui, hors course non => mais n'utilise pas cela facilement. Barres : au goût et les choisit elle-même => Sponser, Mulebar, test un peu de tout => N'achète pas dans un magasin spécifique. Entraînements : eau, thé, boissons isotoniques, tester les barres.
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentaire et mental	Non	N'aime pas s'imposer de faire des choses.

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels	13 : Trail du Salève (37), Mari-Race (88 séparé en 2), Verbier-St. Bernard (60km), Mountainman (80km), Marathon de la Jungfrau, km verticaux (dont Môle), trail d'Albertville (30km), Les Glyères (50km), SaintéLyon (74km).
	Avec qui	Avec Corinne son binôme de course ou seule.
	Choix	Pour avoir les points UTMB, rajoutait des courses au fur et à mesure. Courses dans la région + visiter des endroits, ne pas refaire 2x la même course (à part les régionales). En fonction du km et du dénivelé.
	Avant et après course /tourisme	Avant : arriver avant, chercher les dossards, manger des pâtes et aller se coucher. Après : se retrouver et aller manger un truc => mais variable en fonction de la durée des épreuves. Aime bien allier les 2 choses => Corse en 2014. Visite le village sur les courses = bonne consommatrice + ambiance sympa, achète toujours quelque chose.
Vacances sportives	Lesquels	Avant régulièrement en triathlon mais plairait bien en trail. Mais fait toujours des vacances sportives.
Autres manifestations sportives		Triathlon de l'île Maurice (dans le cadre d'une semaine de vélo organisé à la fin de la saison 2012). 3 ans qu'elle n'avait pas fait de triathlon.

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	Internet, magasin spécialisé avec un partenariat, sinon avant n'importe où si quelque chose lui plaisait et allait souvent en France.
	Pourquoi	Partenariat/économiser
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	<p>Chaussures : 3x trail dont Cascadia (course), North Face Pleins de chaussures de course 5 ou 6 paires (DS Trainer).</p> <p>Textile : pas de marque de prédilection mais n'achète pas du Décathlon => technicité du produit et belle coupe + coloris => être une femme, adore la jupette.</p> <p>Achète beaucoup => mais fait bcp de sport donc en a besoin (voir p. 8).</p> <p>1 sac Salomon, veut pas d'autres, peut-être le nv modèle.</p> <p>Bâtons pour la course.</p> <p>Suunto Ambit (perd les données des fois car oublie de charger, connaît juste le minimum pas d'analyse de données).</p> <p>Aspect esthétique et confort. Se renseigne aussi sur internet.</p>
	Combien x/an	Tout le temps pas défini.
	Utilisation multiple	Pour la cap.
	Meilleure marque	Non (mais marque plus axée trail qu'il faut privilégier chacun a sa spécialité).
	Citation de plusieurs marques	Salomon, Asics, Craft, Gore, Mizuno.
	Budget	Non, assez dépensière.
CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
Revues	lesquels	Endurance mag, lit juste pour avoir ce qu'il se passe => bâtons, montres mais pas nourriture car pense que c'est personnel et faut tester.
	Abonnement ou achat occasionnel	Reçoit (dans le cadre du club je pense).
Conférence ou animation		Oui intérêt car passion et après voit si applique ou pas.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale	Qui ? combien ?	Pas adepte => mauvaise expérience voir p. 10 Si blessée va directement chez un spécialiste.
	Pourquoi ?	Comprennent mieux les choses, plus sensibles, ont des références, des expériences => difficile d'expliquer à quelqu'un qui ne fait pas de sport.
	Réaction face aux blessures	Automédication (argile verte) => blessure critique = douleur aux genoux. <i>« Je sais exactement suivant les maux que j'ai plus au moins si c'est quelque chose de passager, etc. et que je vais pouvoir dans un 1^{er} temps le traiter moi-même et puis de faire attention etc. Et puis il y a aussi des fois des mots que tu attrapes avant les courses parce qu'il y a l'effet psychologique et tout ça, je suis assez habitué aussi donc je connais un petit peu comment ça fonctionne » (p.11).</i>
Paramédicale	Qui ? combien ?	10x : Massages thaï avant une course et massages relaxants après => pas de blessure, bonne formule pour elle.
	Pourquoi ?	Masseur lui convient, suite à une pub dans sa boîte aux lettres.

14 Benoit

N° : 14
Date : 13 mars 2013, 17h15-18h00
Lieu : Running Planet Genève
Sexe, âge : homme, 39 ans

L'entretien s'est déroulé au sous-sol du magasin Running Planet. Il s'agit d'une grande pièce sobre en bas de l'escalier menant au magasin. Il y a un grand canapé, deux pouffes et une petite table basse. Cette pièce se trouve également dans le passage pour aller aux stocks ou aux sanitaires. Le répondeur était installé sur le canapé et je me tenais sur la pouffe en face, en diagonale, assez proche pour que je puisse tenir le dictaphone entre nous deux. Aucune perturbation durant l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : J'ai commencé par du judo quand j'étais jeune et du football... je crois que à un moment j'ai dû choisir entre le judo et football et j'ai fait du football jusqu'à il n'y a pas très longtemps à vrai dire, donc c'était ma principale activité sportive. Après occasionnellement du tennis et l'été des sports nautiques... et comment j'en suis arrivé au trail, c'est via l'intermédiaire de X et Y qui ont monté le club de trail et voilà... ce n'est pas que j'ai été forcé d'intégrer ce club mais... ah non voilà ce qu'il s'est passé aussi c'est que je me suis mis d'abord à la course à pied j'avais un objectif de courir le semi de Genève suite à une opération et ensuite effectivement il y a ce club de trail qui s'est monté et j'avais envie de continuer à courir et voilà.

E : Donc tu es entré par la course à pied en faisant le semi de Genève, tu as fait d'autres courses ?

R : J'ai fait l'Escalade aussi 2 fois et c'est tout oui... et j'ai refait un semi avec des copains à Grand camp (??) donc j'ai fait 2 semis.

E : Et pourquoi tu as basculé sur le trail ?

R : Parce que une fois j'ai fait une sortie trail, je ne connaissais pas du tout et j'ai aimé le fait de courir dans la nature et de ne pas courir sur du béton et de voir des paysages sympas.

E : Et X et Y tu les connaissais déjà avant ?

R : Oui, oui.

E : Et ça fait combien de temps que tu as commencé ?

R : Ça doit faire 1 an, 1 ans et demi à peine c'est assez récent... oui je me suis inscrit l'année dernière.

E : Et tes objectifs pour cette année ?

R : Ben cette année je me suis inscrit sur quelques courses, c'est les 1^{ère} courses trail que je vais faire... donc il y en a à peu près tous les 2 mois, là j'ai une course ce weekend, un trail blanc, donc dans la neige de 12 kilomètres et donc j'ai un gros, enfin un objectif de 36 kilomètres cette année, je ne sais plus quel mois exactement.

E : Et dans les 5 prochaines années, tu as déjà une vision future ?

R : Pas du tout... déjà voir ce que ça va donner cette année, si ça va me plaire de faire des efforts aussi longs, je n'ai pas l'habitude et après on verra, je n'ai pas d'objectif à long terme encore.

E : Et si aujourd'hui tu devais décrire ta pratique en un seul mot ?

R : Occasionnelle.

E : Et il y a des choses qui t'empêchent de pratiquer ?

R : Aucune... non c'est... euh si en ce moment c'est le froid, j'ai beaucoup de mal à me motiver quand il fait froid, à sortir et faire du sport quand il fait froid. Donc c'est simplement une question de volonté je pense.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : On se moment je ne m'entraîne pas du tout. La dernière fois où j'ai couru je crois que c'était une course de 12 kilomètres pareil, mais sinon il y a un moment j'essayais de faire 1 à 2 sorties par semaine. Soit avec des gens de Genève, là il y a un groupe de Geneva Runners qui vont courir tous les lundi, mercredi et samedi, donc ça j'allais courir avec eux soit quelques fois j'ai couru avec Trailéman, on faisait des sorties au bord du Rhône ou au Salève des choses comme cela et 1 ou 2 fois avec des copains mais c'est vraiment qu'en ce moment ça fait longtemps que je n'ai pas couru, je suis pas du tout régulier quoi.

E : Et ça t'arrive de courir seul ?

R : Ca m'arrive mais je n'aime pas. A la base je n'aime pas courir (en riant), donc je préfère courir en groupe.

E : Et pourquoi ?

R : Déjà c'est motivant le fait d'être avec les autres et souvent je m'ennuie quand je cours tout seul.

E : Et quand tu vas courir avec tes amis, les Geneva Runners, tu sors directement de chez toi et tu vas courir ou tu te déplaces en voiture ?

R : Non, non je ne prends pas de voiture, c'est à côté de chez moi donc j'y vais directement.

E : La semaine tu dirais que tu cours plutôt sur route et le weekend à la montagne ?

R : Oui, oui quand j'ai l'occasion c'est plutôt ça oui.

E : Et la durée de tes sorties en général ?

R : Ben Geneva Runners c'est moins d'1 heure, ça doit être 45 minutes et des sorties à la montagne c'est 1h30 jusqu'à 2 heures pas plus.

E : Avec les objectifs que tu t'es fixés tu as prévu un entraînement spécifique cette année ?

R : Non, mais il faut que j'y réfléchisse sérieusement (en riant) parce que si je veux avoir une chance de terminer effectivement les différentes courses. Déjà je pense que ce weekend ça va être dur, mais oui il faut que je mette un truc en place, j'ai encore quelques mois pour préparer cela, il faut que j'étudie un plan d'entraînement spécifique oui.

E : Et en hiver ça t'arrive d'aller courir en fitness sur tapis ?

R : Non, j'avais un abonnement dans un fitness et je n'y allais pas donc j'ai résilié.

E : Tu fais d'autres sports que la course à pied au long de l'année ?

R : Oui, aujourd'hui du tennis... a oui et je me suis mis aussi au triathlon donc je vais nager de temps en temps effectivement.

E : Et le vélo ?

R : Je ne fais pas de vélo, ben non je n'ai pas l'occasion de faire du vélo, c'est mal barré aussi (en riant), non je n'en fais pas.

E : Et tu as fait des triathlons l'année passée ?

R : Oui j'en ai fait... j'en ai fait 1 l'année dernière.

E : Et cette année ?

R : Oui, cette année je vais essayer d'en faire 2, refaire celui que j'ai fait l'année dernière le triathlon de Prangins, donc c'est un truc nature, donc ce n'est pas du vélo, enfin si c'est du VTT, après c'est un petit trail et voilà, je vais essayer de faire celui de Genève aussi et ce sera bien.

E : Est-ce-que pour toi le côté nature et environnement est important dans ta pratique ?

R : J'aime bien être dans des environnements entre guillemets sains et quand je sors oui je fais attention à ne pas polluer l'environnement.

E : Et si on aborde le coaching, est-ce-que tu en as eu recours pour l'alimentation ou une quelconque préparation ?

R : Pour l'alimentation jamais, et une fois effectivement j'ai vu un... un coach sportif suite à mon opération et la kiné que je voyais à l'époque je lui avais parlé de mon souhait de faire un semi-marathon et elle m'avait orienté vers cette personne, donc qui était un coach sport et qui mesure la VMA etc. et donc il m'avait fait un plan d'entraînement détaillé en fonction de mes objectifs et effectivement avant le semi-marathon j'avais suivi ce plan d'entraînement sur 4 semaines peut-être un peu plus même, 6 semaines peut-être ; ce qui m'a permis de courir ce semi-marathon dans le temps désiré.

E : Et tu y as aussi pensé pour le trail ou tu l'as juste fais après l'opération ?

R : C'est une chose que j'ai faite juste une seule fois pour le semi et pour le trail non je n'ai pas encore réfléchi.

E : Tu l'envisages ?

R : Ben j'ai déjà regardé, je me suis déjà renseigné sur internet pour voir ce qu'il fallait faire, ce qu'il ne fallait pas faire, après j'ai vu qu'il y avait avec Trailéman la possibilité d'avoir un coach et de faire des tests de condition physique et après d'élaborer un plan d'entraînement donc oui c'est quelque chose qui est envisageable. Ça va dépendre de ma motivation et des objectifs de l'année à venir. Là ce que je vais faire, je vais faire 2-3 course, voir comment ça se passe et voir si j'ai envie de préserver et d'évoluer.

E : Et lis-tu des revues spécialisées sur le trail ?

R : Non, j'ai dû en lire chez X en fait....spontanément je n'en achète pas et aujourd'hui je ne suis pas à fond dans le trail.

E : Et s'il y a des évènements gratuits sur l'entraînement, est-ce-que tu y vas ou tu y es déjà allé ?

R : Ben j'irai volontiers, je sais que j'en ai raté une ben ici justement, il y a quelque temps. Mais oui c'est quelque chose qui pourrait m'intéresser oui.

E : Est-ce-que tu consommes les gels, barres ou boissons spécifiques ?

R : Je viens d'en acheter, j'ai acheté des gels Mulebar. Sinon je n'en consomme pas du tout pour mon entraînement, je veux dire je ne m'entraîne pas beaucoup, mais j'en ai achetées pour les courses et je vais peut-être en tester si je vais m'entraîner dans les prochaines semaines.

E : Et comment tu les as choisis ?

R : C'est via Trailéman, il y avait une offre pour tester les produits, donc c'est comme cela que j'ai acheté celles-ci... et si oui l'année dernière j'avais fait un triathlon et je m'étais acheté un pack spécial triathlon chez Overstims... je n'ai pas senti de coup de boost quand j'ai pris mon gel spécial coup de boost mais ça a dû m'apporter quelque chose.

E : Et tu te renseignes comment pour l'alimentation durant les courses ?

R : Je ne me renseigne pas, je n'ai aucune connaissance spécifique à vrai dire, j'y vais au feeling, je mange des pâtes avant l'effort et voilà.

E : Et tu fais attention à ton alimentation quotidienne ou pas du tout ?

R : Pas du tout non... ben jusqu'à présent je ne faisais pas attention et puis j'ai décidé de perdre un peu de poids, depuis le début de l'année j'ai commencé à essayer de faire attention à ce que je mange même si depuis un mois là j'ai totalement relâché, mais oui je vais essayer de faire attention à mon alimentation dans l'année, dans les mois qui viennent, enfin cette année quoi.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : ...ben un bon traileur déjà je pense que c'est quelqu'un qui se fait plaisir... ça ne passe pas forcément par des résultats... je ne sais pas comment définir un bon traileur à vrai dire... enfin après soit la définition du bon traileur ça se mesure par le chrono soit effectivement c'est quelqu'un qui prend du plaisir en respectant l'environnement.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

R : J'ai juste fait des kilomètres verticaux... c'était Monrignon (???) et l'autre c'était un trail de 4 kilomètres... le kilomètre vertical... je ne sais plus.

E : Et cette année les manifestations que tu vas faire tu les as choisies en fonction de quel critère ?

R : Je les ai choisi en fonction des sorties clubs, des évènements Trailéman, enfin c'est Trailéman qui propose des courses où la plupart des membres allaient faire, donc voilà j'ai choisi comme cela.

E : Donc pour toi c'est important d'aller avec le groupe, tu n'irais pas tout seul ?

R : Non je n'irai pas tout seul, non je pense qu'aujourd'hui je ne suis pas assez motivé pour aller tout seul à une course, j'aime le fait d'y aller à plusieurs, il y a l'esprit de convivialité et puis après on se retrouve on va manger un truc ensemble. Aujourd'hui je m'imagine mal prendre ma voiture, aller faire 200-300 kilomètres et revenir le soir près une course... non... c'est le fait de pouvoir y aller ensemble, de partager le moment avant et puis après, la course après ça reste assez individuel même si on peut se supporter les uns les autres quand on les croise.

E : Et si à l'avenir tu décides de faire un trail à l'étranger, est-ce-que tu accorderais de l'importance à la visite de l'endroit ?

R : Pas forcément non, non puisque déjà en faisant le trail... après ça dépend de la durée du trail si c'est un trail pour faire, si c'est 1 ou 2 journée oui c'est toujours plus sympa de visiter, si c'est un trail plus long, je pense qu'on voit déjà assez de chose.

E : Tu as déjà fait une semaine d'entraînement à l'étranger ?

R : J'ai déjà fait... j'ai déjà fait des semaines à l'ECPA orientéess sport donc des stages de tennis, surf, kit surf et voilà.

E : Et en course à pied ou trail ça te tenterait ?

R : Je ne suis pas sûr non... non je ne pense pas, je ne suis pas sûr d'aimer suffisamment cela, après c'est... oui non je ne suis pas sûr.

E : Et si c'est dans le cadre de Trailéman ?

R : Oui je sais que par exemple il y a une sortie qui est prévue comme cela sur un weekend, mais je ne me suis pas inscrit donc non ça ne m'intéresse pas trop à vrai dire.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : J'ai une seule adresse... j'ai acheté un beau K-Way bleu, je viens de m'acheter une frontale, j'ai des gants pour l'hiver, le bonnet, le pantalon... des chaussures de route et de trail.

E : Et pour choisir les habits tu es venu directement ici ?

R : Oui je suis venu directement ici, oui, on est toujours bien conseillé.

E : Tu es justement venu ici pour les conseils où il y avait déjà quelqu'un qui t'avais conseillé au préalable ?

R : Non, je suis venu directement ici, sauf quand j'ai acheté mes chaussures de route mais c'était il y a longtemps, ce n'était pas encore ici... j'étais allé à Annemasse, il y avait aussi un magasin... mais sinon non je ne me suis pas renseigné avant.

E : Et tes habits tu les avais aussi achetés dans un magasin spécialisé ?

R : Non, c'est des shorts, t-shirts classiques.

E : Et pourquoi un magasin spécialisé et pas Ochsner sport ?

R : Parce que un, j'avais envie de me faire plaisir en m'achetant des vêtements de qualité et puis c'est vrai que j'aime bien venir ici parce qu'on est bien conseillé et puis il y a un partenariat aussi avec Trailéman.

E : Tu as un budget annuel ?

R : Non, mais ça ne veut pas dire que je peux dépenser n'importe quoi... mais en fait j'essaie d'acheter ce dont j'ai besoin, par exemple là j'ai besoin... j'en avais une mais elle ne va pas bien... une lampe frontale, donc c'est pour cela... c'est plutôt en fonction de mes besoins, à savoir que jusqu'à maintenant mes besoins étaient raisonnables... je me dis que vu mon niveau j'ai pas forcément besoin de m'acheter un... quelque chose d'aussi cher et performant.

E : Les habits que tu mets en trail, tu les mets aussi pour d'autres sports ?

R : Mon collant je ne l'ai jamais remis pour autre chose... les chaussures aussi c'est que pour le trail... oui le K-Way pour aller courir, trail ou course à pied... à part ça je n'ai pas utilisé, non, oui c'est assez spécifique à vrai dire.

E : Tu mets les mêmes habits quand tu fais du trail et tu vas courir en « ville » ?

R : Oui, enfin ça tourne mais c'est toujours les mêmes qui reviennent.

E : Une montre ou un sac à dos ?

R : J'ai les deux... j'ai le sac à dos c'est le quel déjà... (moi : Salomon)... oui voilà... et puis la montre c'est une Garmin Fenix.

E : Et comment tu l'as choisie cette Garmin ?

R : On me l'a offerte.

E : Tu l'avais demandée ?

R : Non, j'avais envie d'acheter une montre, j'en ai déjà une, mais une basique et j'avais envie d'investir effectivement dans une montre, mais je n'en ai pas parlée je crois, et puis ça tombait bien on m'a offert cette montre.

E : Et tu suis ton évolution sur ordinateur ?

R : Ben oui quand je vais courir, j'upload les parcours, enfin les temps et tout de mes différentes courses, donc je suis mon évolution, mais après... il n'y a aucune évolution à suivre parce que je n'ai pas beaucoup d'entraînement... c'est vrai que c'est motivant, de pouvoir comparer par rapport au fois d'avant, là où on en est, si on a progressé ou pas. Même quand on fait une sortie trail d'avoir le parcours, le dénivelé, les choses comme ça c'est sympa.

E : Est-ce-que tu peux me citer les marques que tu connais pour le trail, celles qui te passent à l'esprit ?

R : Salomon... et puis voilà quoi je ne sais même pas la marque de mes chaussures... a si Asics mes chaussures voilà pour le trail... eh ben il y a... (ndlr : il sort la lampe frontale de son sac qu'il vient d'acheter pour voir la marque)... Petzel et puis non après je ne connais pas.

E : Et est-ce-que tu penses qu'il y a une marque qui est la meilleure ?

R : J'aime bien Salomon... après il y en a une... c'est quoi l'autre, il y en a une autre qui est bien... North Face c'est pour le trail aussi ?... non Salomon je pense que c'est une bonne marque.

E : Pourquoi ?

R : Les produits sont de qualité... j'ai l'impression... après ce n'est pas Kilian Jornet qui porte des Salomon, c'est peut-être pour cela que je trouve que c'est une bonne marque... et j'aime bien, généralement les vêtements sont jolis.

E : Et c'est Kilian Jornet qui t'a influencé, c'est-à-dire que tu le vois comme un modèle ?

R : C'est clair que c'est impressionnant des personnes comme Kilian Jornet ou la dernière fois on a fait une conférence avec... Sherpa, c'est vrai qu'ils sont hyper forts... comme un modèle pas forcément parce que, parce que c'est peut-être pas mon objectif et je sais que j'en arriverai jamais là mais c'est quelqu'un qui marque le respect.

E : Tu as été à la conférence de Dawa Sherpa ? Pourquoi ?

R : Oui, parce que pareil c'était un évènement organisé par Trailéman et puis j'avais envie de le rencontrer en personne, voir à quoi pouvait ressembler un traileur de renommée internationale, oui je pense, et puis voir son film, par rapport au trail qu'il organise au Népal.

E : Et c'est quelque chose que tu irais voir à l'avenir ?

R : ... après ça dépend du thème, si c'est encore une projection comme celle-ci, je ne pense pas... après ça dépend du thème, oui.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Non... jamais.

E : Et si tu te blesses en sport, tu vas chez un généraliste ou un médecin du sport ?

R : Je ne me suis pas blessé, mais si je me blesse oui je vais chez un médecin classique.

E : Et s'il y avait un médecin du sport spécialisé dans la course à pied sur Genève, tu irais le consulter en cas de blessure ?

R : Oui... ben en fait, il y a 4 ans, 4-5 ans, j'avais un problème aux jambes et donc j'avais été voir un médecin et ce médecin m'avait orienté vers un médecin du sport donc j'étais allé voir ce médecin du sport, qui avait décidé que je me fasse opérer et c'est la raison pour laquelle j'avais été voir un médecin du sport mais naturellement je vais voir un médecin généraliste de prime à bord et après.

E : Est-ce-que c'est important pour toi que le médecin soit sportif ?

R : Non pas forcément, à partir du moment où il connaît bien son métier, c'est pas les cordonniers qui sont les plus mal chaussés... je pense qu'il n'y a pas forcément besoin d'être un bon sportif pour être un bon médecin sportif.

E : Et quand tu te blesses, tu vas directement chez le médecin ou tu fais un peu d'automédication ?

R : Mais là ça doit faire 2-3 ans que je ne suis jamais allé voir un médecin... donc j'ai tendance à attendre que ça passe, enfin je n'ai pas eu de grosse blessure jusqu'à présent à part peut-être des entorses des choses comme cela.

E : Est-ce-que tu consultes des physio, ostéo, masseur ou autres ? Et pourquoi

R : Non pas du tout... vu mon niveau actuel non, après je pense c'est pareil c'est une question d'objectif si j'en fais de plus en plus avec des distances de plus en plus longues, c'est quelque chose qui peut apporter un plus. Mais aujourd'hui si je fais un 12 kilomètres tous les deux moi... ouai non.

E : J'arrive à la fin des questions que je voulais aborder, est-ce-que par rapport à ta pratique il y a un thème qui te semble important et que l'on n'a pas abordé ?

R : Non, rien de spécifique.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 23.09.74.

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : Ingénieur dans les télécoms / père et mère employés à la poste en France.

9. Votre statut social ?

R : Célibataire.

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Genève

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : 9200.-

Analyse méthodologique

Manque des relances à certaine réponse.

Remarque : les coureurs au début de leur pratique ou avec un pratique occasionnelle ne développent que très peu.

14.1 Grille d'analyse : «l'ex footballeur»

Notre ex footballeur a décidé de prendre un coach pour faire le semi-marathon de Genève suite à un problème au genou et une opération. Par la suite, ses amis ont créé un club de trail, il a essayé une fois et a croché. Pour le trail, il a un objectif cette année mais ne s'entraîne pas régulièrement et veut faire quelques courses afin de décider si cette discipline lui plait ou non.

D'après lui, il n'est pas assez investi dans sa pratique pour lire des magazines ou aller à des conférences ou partir en semaine d'entraînement trail avec le club. Comme il n'aime pas courir à la base, il pratique en groupe et va aux courses avec ses amis ou les membres du club.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Homme, célibataire
	Age	23.09.74 (39 ans)
	Profession	Ingénieur dans les télécoms
	Salaire	9200.-/mois
	Domicile	Genève
	Habitudes alimentaires	Non mais depuis le début de l'année a décidé de perdre un peu de poids. « (...) mais oui je vais essayer de faire attention à mon alimentation dans l'année, dans les mois qui viennent, enfin cette année quoi » (p.4).
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Judo et football, football principale activité sportive jusqu'à peu, tennis et sports nautiques.
	Profession parents	Employé/e à la poste en France

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Trail et Tennis, a commencé le triathlon, natation mais pas de vélo.
	Initiateur	Opération du genou puis objectif de courir un semi, des amis ont monté le club de trail et l'ont motivé => a essayé et a aimé de ne pas courir sur du bitume + paysages sympa.
	Objectifs	En 2013 inscrit sur ses 1 ^{ère} s courses de trail environ tous les 2 mois. Objectif de 36 km. Faire 2 triathlons en 2013. Va voir cette année si ça lui plait => effort long.
Mesure contingente	Ancienneté	1,5 ans (37 ans)
	Fréquence	1-2 x/semaine
	Durée	45 mn Geneva Runners/1h30-2h00 trail.
Sociabilité	Lieu de pratique	Trail : Rhône ou Salève. Avais un abo de fit mais n'y allait pas.
	Avec qui	Avec les Geneva Runners ou avec le club de trail, avec des copains. N'aime pas courir seul car n'aime pas courir => ennue.
	Planification des sorties	En ce moment pas du tout. Se rend compte qu'il faudrait faire un plan voir p. 2. « Je ne fais pas de vélo, ben non je n'ai pas l'occasion de faire du vélo, c'est mal barré aussi (en riant), non je n'en fais pas » (p.3). Semaine : route et weekend : montagne
	déplacement	Ne prend pas la voiture.
Perception de sa pratique	Mots	Occasionnelle, pas du tout régulier Aime être dans un environnement sain et fait attention à ne pas polluer.
	freins	Le froid
	Caractéristiques coureur type	Se fait plaisir en respectant, passe pas forcément par les résultats ou alors se mesure au chrono => différenciation des 2 côtés.

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	Mulebar pour les courses mais pas à l'entraînement => via le club avec une offre pour tester les produits. En 2012 pack triathlon Overstims => n'a pas senti le coup de boost. Ne se renseigne pas, n'y connaît rien, va au feeling, mange des pâtes avant.
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif	Oui	Pour une analyse VMA et un plan pour son 1 ^{er} semi, pas encore réfléchi pour le trail.
Coach alimentaire	Non	S'est renseigné sur internet mais envisageable => faire 2-3 courses et voir s'il a envie d'évoluer.
Coach mental	Non	

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels	Semi de Genève et Grand Camp, Escalade, km verticaux Triathlon de Prangins.
	Avec qui	Avec des copains et club.
	Choix	En fonction du club, n'irait pas tout seul => convivialité manger un truc ensemble, pas motivé pour aller seul.
	Avant et après course /tourisme	« Pas forcément non, non puisque déjà en faisant le trail... après ça dépend de la durée du trail si c'est un trail pour faire, si c'est 1 ou 2 journée oui c'est toujours plus sympa de visiter, si c'est un trail plus long, je pense qu'on voit déjà assez de chose » (p.5).
Vacances sportives	Lesquels	Multisports, pas en trail pas sûr d'aimer suffisamment cela, pas inscrit non plus pour les sorties en club.
Autres manifestations sportives		1 triathlon (Prangins=> trail et VTT), but d'en faire 2 cette année avec celui de Genève.

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	Spécialisé (chaussure de course à Annemasse dans le magasin spécialisé mais avant)
	Pourquoi	Partenariat avec le club, bien conseillé, avait envie de se faire plaisir en achetant des habits de qualité.
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	Chaussures : trail et course Textile : k-way, lampe frontale, bonnet, pantalon, gants Shorts et t-shirts classiques => pas forcément acheté dans un magasin spécialisé. Sac à dos (ne savait plus la marque j'ai dû dire) Garmin Fenix offert à son anniversaire => upload et suit l'évolution, comparaison et voir sa progression, avoir le parcours le dénivelé.
	Utilisation multiple	Cap et trail
	Meilleure marque	Non, Salomon = bonne marque = qualité. « (...) après ce n'est pas Kilian Jornet qui porte des Salomon, c'est peut-être pour cela que je trouve que c'est une bonne marque... et j'aime bien, généralement les vêtements sont jolis » (p.7).
	Citation de plusieurs marques	Salomon, North Face (me demande), Asics (mais a dit que ne savait plus la marque de ses chaussures).
	Budget	En fonctions de ses besoins : « C'est plutôt en fonction de mes besoins, à savoir que jusqu'à maintenant mes besoins étaient raisonnables... je me dis que vu mon niveau j'ai pas forcément besoin de m'acheter un... quelque chose d'aussi cher et performant » (p.6).
CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
revues	lesquels	En a lu chez son amie.
	Abonnement ou achat occasionnel	N'achète pas car pas à fond dans le trail.
Conférence ou animation		Oui pourrait l'intéresser = dépend du thème. Est allé à une conférence organisée par le club.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale	Qui ? combien ?	Jamais mais sinon médecin classique et le redirige après. Pas important qu'il fasse du sport = doit connaître son métier : « je pense qu'il n'y a pas forcément besoin d'être un bon sportif pour être un bon médecin sportif » (p.8).
	Réaction face aux blessures	Attend que ça passe (mais pas eu de grosses blessures).
	Médecin spécialisé sur Genève	Oui, était allé voir pour son genou.
Paramédicale	Qui ? combien ?	« Non pas du tout... vu mon niveau actuel non, après je pense c'est pareil c'est une question d'objectif si j'en fais de plus en plus avec des distances de plus en plus longues, c'est quelque chose qui peut apporter un plus » (p.8).

15 Julien

N° : 15
Date : 19 mars 2013, 17h25-18h00
Lieu : Running Planet Genève
Sexe, âge : homme, 25 ans

L'entretien s'est déroulé au sous-sol du magasin Running Planet. Il s'agit d'une grande pièce sobre en bas de l'escalier menant au magasin. Il y a un grand canapé, deux pouffes et une petite table basse. Cette pièce se trouve également dans le passage pour aller aux stocks ou aux sanitaires. Il n'y a eu aucune interruption durant l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : Principalement j'ai fait du foot, depuis que j'ai environ 7-8 ans jusqu'à mes 22 ans à peu près. Après à côté j'ai fait du uni-hockey, donc ça ça fait à peu près 6 ans que j'en fais, régulièrement, 2 fois par semaine et je continue encore. Bon après il y a les sports d'hiver snowboard et ski... chaque weekend... un peu près tous les 2 weekends. Pas d'autre significatif que j'ai pratiqué assez longtemps. Après comme je faisais pas mal de foot, il y avait la pause et tout, j'ai toujours aimé bien courir, mes parents courent, enfin ma maman courait beaucoup, maintenant elle a un petit peu arrêté mais c'est vrai qu'elle a pas mal couru quand j'avais entre 10 et 20 ans. Après là dernièrement j'ai repris la course parce que ma copine m'a poussé à faire la course de l'Escalade et puis c'est vrai que je me suis dit que c'était un bien, puis à commencer à travailler dans un bureau, avant j'étais étudiant mais quand on travaille dans un bureau c'est pour extérioriser donc c'est pour cela que j'ai repris la course.

E : Ça fait combien de temps que vous avez repris ?

R : Ca fait... on va dire régulièrement ça fait 1 an, mais c'était chaque fois par intermittence, dès fois j'y allais de temps à autre.

E : Et quels sont vos objectifs actuels ?

R : C'est simplement déjà de s'entretenir un peu, d'éviter de prendre du poids, donc se dépenser bien, se faire un bon cardio, etc. rester en forme quoi et je trouve que la course c'est complet parce que contrairement aux autres sports, je ne fais pas, si je fais un peu de fitness ou un peu d'autre chose c'est pas aussi significatif pour moi, pour me sentir complètement bien, je pense que c'est le meilleur moyen de se dépenser totalement.

E : Et vous avez des objectifs à plus long terme, dans les prochaines années ?

R : Oui et non... alors 2-3 petites compétitions comme la course de l'Escalade... sinon toujours essayer d'améliorer, mais c'est vrai que je suis un coureur qui court des très petites distances plutôt, enfin très courtes, je vise jusqu'à 10 kilomètres et j'essayerai plutôt de faire quelque chose de très rapide au 10 kilomètres plutôt que d'allonger sur la durée ; et j'aime bien aussi se dépenser plus que la course donc les objectifs ce seraient de mêler ça peut-être à des parcours de type « tough guy-marathon », donc un peu dans la boue, un peu de ramping, mélangé à tout cela, oui ça serait ça surtout.

E : Et pourquoi plutôt du court que du long ?

R : Je pense que c'est parce que je m'ennuie au bout d'un moment, premièrement quand je cours, j'aime bien mais c'est vrai que je m'ennuie et j'ai toujours été quelqu'un un peu d' impatient et puis c'est vrai que je préfère... dans chaque sport que je fais j'essaie de me donner à fond, dans le laps de temps que j'ai, que je me mets à partie pour terminer, arriver à mes objectifs le plus rapidement

possible en fait. Et je préfère améliorer mon objectif que de me fixer quelque chose plus long et de travailler sur l'endurance. Après c'est vrai que c'est mon état d'esprit.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : Le lundi et jeudi j'ai mes entraînements de uni-hockey, donc 2 heures par semaine, donc le lundi entre 20h et 22h et le jeudi entre 18h et 20h, après entre temps la course je vais essayer de la placer une fois par semaine, plutôt ça peut être un samedi ou un dimanche matin si je ne l'ai pas fait pendant la semaine, mais c'est vrai que si je l'ai fait pendant la semaine... et ça va être une fois quand il fera beau après le travail, on va dire ça va être 45 minutes, et idéalement quand c'est le printemps ou l'été ça va être 2 fois, s'il fait beau, mais c'est vrai que quand il fait froid ou il pleut je suis très vite dissuadé.

E : Et vous allez seul ou accompagné ?

R : Alors généralement je vais soit avec ma copine, 1/3 des fois et quelques fois avec ma maman ou sinon avec un ami, mais sinon la plupart du temps je vais seul parce que j'ai l'impression que seul c'est plus facilement là que j'arrive à trouver mon rythme. Bon je cours généralement plus vite que ma maman et ma copine donc comme je vise du court terme j'aime bien aller seul pour... mais c'est vrai que je serai intéressé pour aller avec d'autres gens s'ils vont très vite aussi.... Mais c'est vrai que je vais seul oui.

E : Et vous courez principalement dans Genève ?

R : Je cours dans Genève oui, j'habite sur la Rive Droite vers le Mandement, donc je cours là-bas autour de chez moi, si je me déplace c'est 1 ou 2 km pour être dans un bel endroit mais je n'irai pas loin et c'est toujours en campagne donc au milieu des vignes et autres avec des parcours avec des dénivelés et puis en campagne oui.

E : Donc vous ne prenez jamais la voiture ou le vélo pour vous déplacer et aller courir ?

R : Occasionnellement je prends la voiture mais c'est alors vraiment pour faire 2-3 kil de plus que je ne ferais pas en courant comme je le disais (en riant), je préfère les faire en voiture et après me donner à fond sur le parcours que je connais et sinon je fais... sinon à part des événements comme la course de l'Escalade où j'ai fait les entraînements, donc là je me déplaçais, ben c'est un peu... il faut vraiment que ce soit assez local, je ne vais pas aller très loin, je suis un coureur local.

E : Et vous m'aviez dit faire du fitness ?

R : Oui, je fais du fitness aussi, je n'ai pas vraiment développé c'est vrai parce que c'est par intermittence, des fois j'en fais, des fois je n'en fais plus, on va dire quand il fait froid je préfère faire cela que courir... donc on en a un dans notre complexe où on habite et ben j'y vais occasionnellement, maintenant un peu moins mais c'est vrai que j'y vais sinon 1-2 fois par semaine, simplement pour faire un peu de musculation, pas d'endurance là.

E : Vous ne faites pas du tout du tapis ?

R : Non, c'est purement musculaire... je ne supporte pas de courir à l'intérieur en fait, je cours dehors.

E : Vous faites une pause en hiver, vu que vous m'aviez dit que le froid vous stoppait ?

R : Oui alors l'hiver quand c'est vraiment l'hiver, là en plus on en a eu un assez rude, donc là je fais une pause, mais là avec un temps comme cela (ndlr : il fait beau et env. 8°C) c'est idéal pour moi j'aime bien il ne fait pas trop chaud, il ne fait pas trop froid on a encore du soleil donc là je reprendrai ; mais je pense je vais reprendre vraiment bientôt parce que là je vais avoir un peu plus de temps libre avec le travail donc je risque d'y aller 1 à 2 fois par semaine très facilement, mais c'est vrai que l'hiver je fais un peu une sorte de coupure et je vais plutôt me centrer sur du fitness ou les activités en salle.

E : Et vous diriez que votre sport principal c'est le uni-hockey ?

R : Oui c'est le uni-hockey principalement oui.

E : C'est justement une activité en groupe alors qu'est-ce-que une pratique plutôt solitaire comme la course à pied vous apporte en plus ?

R : Ben ça en fait le uni-hockey c'est que je fais un cardio mais très rapide, je n'ai pas d'endurance du tout, donc c'est vraiment poussé poussé tandis que... ben il y a des, ça va dans un sens et puis dans l'autre et puis ça se stoppe, tandis que la course c'est vraiment du long terme, mais la course ce que j'aime bien c'est que je vais me vider la tête pendant les 45 mn où je vais courir parce que je serai seul au milieu d'un environnement nature, je prends toujours la nature comme environnement et après ben c'est... ben c'est aussi vraiment psychologique la course, plus que là ce serait vraiment pour me retrouver avec les amis faire un peu de sport et me dépenser et la course ça va être vraiment être seul la plupart du temps et se vider la tête en courant.

E : Vous avez déjà eu recours à du coaching ?

R : Non, alors non je n'ai jamais eu recours à du coaching, non.

E : Ca vous est déjà venu à l'esprit ?

R : Non, la plupart du temps quand j'avais des questions, ce n'est pas tellement la bonne solution mais je vais sur internet je regarde vraiment ce qu'il faut faire, s'il faut faire attention, sinon je me réfère un peu à mon entourage si j'ai une question. Mais c'est vrai que avoir un suivi... je trouverais cela intéressant parce que ça me ferait discipliner mais en même temps ça m'ennuierait je pense sur du long terme. Par exemple pour le fitness la 1^{ère} fois j'avais commencé à X et là j'avais un programme à tenir, et voilà bon le programme il a tenu 2 mois après j'ai dit bon ben on va faire d'autres exercices, mais c'est vrai que j'arrive très rarement à me tenir sur de la rigueur comme cela, si je n'ai pas quelqu'un derrière moi, mais ce n'est pas le but prochain de faire du coaching.

E : Et vous consommez durant l'entraînement ou les courses des gels, barres ou boissons spécifiques ?

R : Non, Non, pas du tout, je ne suis pas du tout croyant à ça. Après c'est vrai que je ne m'y suis pas intéressé mais moi je m'alimente avec les choses de tous les jours et puis non je ne prends pas de boisson, gel, etc.

E : Et dans l'alimentation de tous les jours est-ce-que vous faites attention, par rapport au fait que vous faites du sport ?

R : Non, pas vraiment mais c'est vrai que si je vais voir que, par exemple avant une course je vais manger en conséquence si je vais... je vais manger léger puis après avoir fait du fitness là par contre je vais essayer d'emmagasiner plus de protéine suivant les exercices que j'ai fait. C'est vrai que je regarde un petit peu mais ce n'est pas dans mon objectif 1^{er} de faire attention à ma nutrition non, je fais selon les envies.

E : Vous aviez dit que votre copine fait de la course à pied, plus que vous ?

R : Alors oui, elle elle fait du tapis aussi, donc elle elle en fait plus que moi... elle en fait relativement plus souvent que moi et plus que moi... elle en fait je pense 2 fois par semaine, bon maintenant elle fait pas mal de courses donc c'est moins du tapis donc elle compense un peu avec d'autres choses pour l'endurance mais sinon, l'été elle en fait et elle est plus motivé que moi souvent donc elle me pousse à me lever le matin, les samedis pour aller en faire.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : Bon pour moi le coureur idéal il y va déjà... bon 3 fois par semaine, pas plus parce que après pour moi ça devient un peu de la folie. Le coureur idéal il y va 3 fois par semaine et il fait si on parle sur une distance il devrait faire 15 km chaque fois, et puis pour moi parce que je ne suis pas adepte du coureur qui court vraiment du fond et qui est tout sec, ni du sprinter qui est une boule de muscle ; non je trouve que le 15 km 3 fois par semaine c'est un peu un bon entre-deux et puis idéalement il fait quand même un peu attention à sa nourriture et ça lui permet d'avoir du temps libre pour faire d'autres sports. Donc ça, moi si je pouvais être comme cela ce serait l'idéal pour moi.

E : Et si vous deviez décrire votre pratique en 1 mot ce serait lequel ?

R : Peut mieux faire, mais ça c'est en 2 mots... il faudrait se remotiver quoi. C'est que je sais que je pourrais être ce coureur, peut-être pas à 15 km mais à 12 km 3 fois par semaine je sais que je pourrais l'être et je me contente des 10 et je me dirais : bon 10 ça suffit et 2 fois par semaine ça suffit aussi, mais idéalement ça serait bien d'être comme cela oui.

E : Et il y a des choses qui vous empêchent d'aller courir ?

R : Les principales ça va être la procrastination, de remettre chaque fois à demain... sinon après le climat moins que ce soit vraiment neigeux pluvieux dehors je peux y aller même sous la pluie je trouve cela des fois assez sympa, mais c'est vrai que je vais me dire on a peut-être une meilleure condition demain fais-le pas... puis la nuit c'est vrai que la nuit, en hiver comme ça aussi courir la nuit avec une frontale ce n'est pas trop mon truc.

E : Quelque chose à ajouter ?

R : Non... alors là moi j'ai des objectifs de courir un peu plus, de participer plus en compétition à la course de l'Escalade mais encore à une autre course ou à des autres courses, mais oui il me faudrait plus de régularité c'est ça, régularité et en moyenne courir entre 10 et 15 km 3 fois par semaine.

E : Vous avez déjà fixé des courses pour cette année ?

R : Bon ben je vais idéalement refaire la course de l'Escalade, j'aurais bien essayé de courses un petit, peut-être plus dur comme, il y a ce km vertical, voilà quelque chose comme cela ou ça serait très court, un petit peu plus court mais il faudrait se donner à fond, oui 1 ou 2 petites courses comme cela mais jamais du très long, du semi-marathon ou du marathon.

E : Et quand vous dites se donner à fond, le but premier c'est vraiment de se dépenser ou le chrono compte aussi ?

R : La 1^{ère} ce serait de me dépenser et une fois que je vois... par exemple la course de l'Escalade j'ai vu mon temps et mon but c'est de l'améliorer donc j'ai fait je crois 31 minutes, donc l'idéal ce serait d'arriver à 30, après le km vertical je ne l'ai jamais fait mais l'idéal c'est l'année d'après de chaque fois essayer de faire mieux.

E : Et en 2012 vous avez fait d'autres courses ?

R : Non, alors c'est la seule que j'ai faite l'Escalade.

E : Et vous l'aviez faite avec qui ?

R : Alors là c'est ma copine qui m'a poussé à m'inscrire mais après j'ai couru seul, les entraînements j'ai fait une fois avec un ami, une fois seul, mais sinon après je le faisais seul.

E : Comment choisissez-vous les courses, par exemple l'Escalade ?

R : J'ai dit cela parce que c'était la 1^{ère} fois que je la faisais et je me suis dit que c'était une bonne opportunité de faire quelque chose et de voir un petit peu ce que je valais en dehors de son propre chrono personnel, de voir un petit par rapport aux autres, c'est l'aspect plus compétition qui m'a motivé à la faire.

E : Est-ce-que pour vous c'est important de faire des courses sur Genève ou est-ce-qu' à l'avenir vous envisagez d'en faire d'autres en Suisse par exemple ?

R : Alors la Suisse si elle n'est pas trop loin ça va, après il y a toujours des petits objectifs, c'est que je me dis sur le long terme si je m'entraîne bien, quelque chose comme un Morat-Fribourg ça peut être intéressant. Après c'est vrai que... en dehors de la Suisse je ne pense pas, par contre en Suisse je me dis il y a 2-3 courses, mais vraiment des courses types Morat-Fribourg oui, ça ça peut être quelque chose qui me motiverait à essayer de faire.

E : Et vous êtes déjà parti à l'étranger faire une semaine sportive ?

R : Oui après je suis parti avec des camps de sport, donc avec le foot on allait chaque fois une semaine un peu. J'ai fait relativement souvent avec le foot et sinon j'ai fait un petit peu des camps de sport l'été, c'était par ici, mais à l'étranger c'était avec le foot, j'étais à Barcelone une fois on a fait un camp, j'étais en Italie aussi, à chaque fois on avait des tournois de 3-4 jours et on devait s'entraîner aussi et faire des matchs aussi.

E : Et la même chose pour la course à pied ça pourrait vous intéresser ?

R : Oui après il faut que je voie, parce qu'il faut que je sois avec une bonne équipe, je ne sais pas si j'irais spontanément là-bas, mais je sais qu'avec des amis, si on est 2-3 copains oui ça peut être sympa, ou avec ma copine. Après à l'étranger moi j'aimerais bien des fois partir assez loin, ce serait moins pour de la course mais pour des treks plutôt, donc ça c'est sûr, et des treks oui j'envisage d'en faire justement prochainement ; ben j'ai été souvent en Afrique du Sud et d'en faire en Namibie ou comme cela, mais ce ne serait pas de la course ce serait du trek, ou monter quelques cols comme le Kilimandjaro en Tanzanie.

E : Un bel objectif !

R : Ca ce serait du long terme, mais il me faudrait comme je vous dis quelqu'un qui l'a déjà fait ou quelqu'un qui est sur motivé, si quelqu'un est très motivé je ne le lâche pas en fait mais si c'est moi qui dois me motiver j'ai un peu plus de peine, alors l'autre façon c'est de tout réserver et de ne plus avoir le choix quoi. Mais c'est vrai que j'aime bien me surpasser après c'est toujours un plaisir.

E : Vous avez participé à d'autres manifestations en 2012 ?

R : Des petites, bon on a des tournois de uni-hockey populaire à droite à gauche, on en a à Aigle, à Genève 2-3, on a sur Oron la Ville, on en a par ici autour donc c'est un peu les seules oui.

E : Avant de clore ce sujet j'aimerais juste revenir sur l'Escalade pour vous demander ce que vous avez fait après la course ?

R : Bon moi j'étais dans les derniers coureurs donc, il faisait froid oui, en fait j'ai dû attendre parce que ma copine a eu la course, les femmes c'était au tout début, moi je suis passé à 18, 19 heures peut-être et non je crois que ça c'est un peu clôturé, je suis rentré manger et aller dormir quoi oui j'étais assez fatigué.

E : Et vous avez visité le village de la course ?

R : Oui alors j'avais le temps de le visiter avant parce que j'avais passé 5 heures, mais oui après la course, oui on est sorti, j'ai été voir un petit peu à droite à gauche ce qu'il y avait au niveau, bon on a pris les boissons, les repas etc. puis après j'avais déjà vu un peu à droite à gauche puis après on voit un peu les gens, j'avais mes parents qui m'attendaient et puis on est rentré gentiment oui.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

(voir question précédente).

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Alors j'ai acheté des chaussures c'est des Reebok, des bleues, et elles sont avec ces nouvelles semelles là (ndlr : les Zig Tech), ça c'est mes chaussures, je les ai achetées à Outlet Aubonne donc je ne les ai pas eu trop cher, je crois 100 et quelques francs et ça c'est le seul matériel pour lequel j'investis en fait c'est les chaussures et sinon pour tout le reste c'est vrai que c'est vraiment des shorts tout simples, plutôt... le textile... en ben c'est des shorts de sport football ou comme cela, ce n'est pas du coton et puis le t-shirt ça peut être de tout, des fois j'ai des t-shirts en coton comme des t-shirt en textile... (moi : synthétique) voilà synthétique.

E : Vous n'avez donc jamais acheté un t-shirt ou un pantalon spécifique pour la course à pied ?

R : Non, je n'ai jamais fait cela, c'est vrai que je ne suis pas trop... on m'a prêté pour courir des thermiques, quand il fait un peu froid, mais c'est vrai que je n'accorde pas trop d'importance au haut, je mise tout sur les chaussures et puis je me dis que le reste ça vient avec.

E : Et justement les chaussures comment vous les avez choisies ?

R : Ben j'avais besoin de chaussures de sport et je me suis dit là-bas il y avait du choix, je suis arrivé et puis c'est vrai que, il y avait plusieurs marques, j'ai essayé j'ai regardé aussi le design, j'aimais bien les couleurs etc., je les ai essayées et puis c'est vrai que j'étais super à l'aise dedans et puis j'ai vu qu'il y avait les Nike qui étaient un peu le même style mais elles étaient 20 francs plus cher et puis j'ai fait un choix purement économique, j'ai dit non je prendrai cela.

E : Vous les utilisez aussi pour faire d'autres sports, uni-hockey par exemple ?

R : Non celle-là c'est que pour... pour le uni-hockey j'ai d'autres chaussures des Asics, bon spécialement pour le sport en salle en fait, mais pareil j'achète des bonnes chaussures pour le uni-hockey et après pour l'habillement je cours avec tout.

E : Et l'habillement, vous l'aviez déjà des autres pratiques où vous aviez également acheté en même temps que les chaussures ?

R : Exactement c'est toutes des choses que j'avais déjà, non non c'est vrai que l'habillement ce n'est pas une priorité pour moi.

E : Et pourquoi Outlet Aubonne et pas Décathlon ?

R : Parce que je sais que c'était... bon alors ben c'est parce que j'avais dû acheter une veste aussi et c'est un de ces weekends où on s'est dit on va tout acheter d'un coup et puis non j'essaie d'acheter assez local, c'est vrai que je vais rarement en France acheter des choses, j'achète tout en Suisse et ben j'étais là-bas parce que ça m'est un peu tombé dessus, je me suis dit qu'il y avait du choix, mais c'est vrai que je n'ai jamais été dans un magasin comme ici acheter des chaussures, c'était comme cela quoi il fallait faire une série d'achat.

E : Est-ce que vous lisez des revues spécifiques à la course à pied ?

R : Non, non, non, on a reçu... je ne sais pas si ce n'est pas la Migros qui a publié, où il y a toutes les courses à pied dedans, on a reçu à la maison, alors j'ai regardé je l'ai feuilleté, j'ai trouvé des courses intéressantes, etc., mais c'est vrai que je ne suis pas assez pris dedans pour sans arrêt m'abonner ou y lire et trouver les informations que je cherche dedans, mais c'est vrai que c'était intéressant de voir, il y avait aussi des randonnées sympa, comme j'aimerais faire une randonnée sur le glacier d'Aletsch après.

E : Et s'il y a des conférences gratuites sur différents sujets par rapport à la course à pied, est-ce-que vous iriez ?

R : Non je ne crois pas, je suis trop... je ne suis pas assez motivé pour cela, je trouverai ça certes intéressant mais je pense que je me dirais, oui, c'est la facilité d'aller tout voir sur internet dès que j'ai une question même si ce n'est pas la bonne solution mais... c'est ça oui.

E : Maintenant je vais vous demander de me citer toutes les marques de course à pied qui vous viennent à l'esprit ?

R : Il y a Reebok mes chaussures, Nike, Adidas, il me semble que New Balance aussi ?... je ne sais pas si Asics fait aussi de la course à pied ? (moi : ah je ne dis rien du tout)... parce que je m'enfonce après (en riant)...ça c'est les marques que je connais... Puma fait peut-être un peu, c'est les seules qui me viennent direct à l'esprit.

E : Et vous pensez qu'il en existe une meilleure ?

R : Non je ne pense pas qu'il y a une qui est meilleure, mais c'est vrai que j'ai vu surtout chez Adidas, Puma et Nike, quand j'étais notamment aux Etats-Unis, j'ai vu qu'il y avait des super tenues sportives, j'en ai achetées une pour ma copine justement, c'était Nike et c'est vrai que je trouvais qu'ils arrivent niveau marketing, après niveau qualité je ne suis pas assez connaisseur, mais niveau marketing il y en a qui font vraiment des efforts et c'est intéressant de voir dans ces 3 gros surtout même Adidas et Nike c'est 2 là, je vois souvent des gens qui ont des t-shirts avec Adidas running, c'est assez sympa.

E : Et votre copine elle achète avec vous ou elle va de son côté ?

R : Elle va de son côté mais elle elle achète vraiment des tenues de sport, enfin pour le sport.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Course à pied non pas directement mais peut-être lié c'est que j'ai eu des cassures sur les ongles en fait, sur le dessus des ongles donc c'est un peu la course pied donc ça peut-être aussi parce que des fois je fais un peu d'inline et donc j'ai été chez un dermatologue qui m'a dit que, je ne savais pas justement si c'était une mycose ou une cassure d'ongle et il m'a dit que c'était une cassure d'ongle, mais sinon non, je n'ai pas eu de visite médicale.

E : Et si maintenant vous vous blessiez, est-ce-que vous iriez chez un généraliste ou un spécialiste du sport ?

R : Ca dépend... vous dites musculairement ?... parce que après je juge par moi-même et puis je vais chez un généraliste ou un spécialiste. C'est vrai que j'ai un ami médecin, enfin le père d'un ami et qui fait beaucoup de sport et lui il me revoit souvent chez des spécialistes du sport dès que j'ai un problème musculaire ou articulaire et après je connais 2-3 physio etc., donc je risque d'éviter le généraliste si j'ai vraiment un problème.

E : Et de manière générale votre réaction suite à une blessure c'est de consulter directement ?

R : Non, non, j'attends 3 jours généralement, oui vraiment j'attends 3 jours, si en 3 jours ce n'est pas passé je vais aller consulté, mais si dans les 3 jours ça passe, je me dis que ce n'est rien de grave c'est simplement passer.

E : Est-ce-que vous utilisez des crèmes, huiles etc. pour vous soigner ?

R : Oui alors suivant si c'est douloureux musculaire oui je vais demander à ma maman de me masser, mais sinon après on a Baume du Tigre ou un peu le Dul-x là ou je ne sais plus quelque chose un peu chauffant là, ben je ne vais pas prendre de médicament et je ne vais pas faire autre chose. Par contre je peux aussi aller si je vois que j'ai un problème, c'est vraiment articulaire, je vais peut-être pas forcément aller chez un médecin, je vais peut-être aller direct chez un kinésithérapeute donc que je connais donc je vais lui dire et en même temps je fais un petit peu un checking de tout.

E : Et justement vous consulter régulièrement le kiné, physio, ostéo ou masseur ?

R : Alors ben je consulte, là ça fait un petit moment que je n'ai pas été, avant j'ai eu des problèmes de santé, j'ai eu une section de mes nerfs en faits, donc c'est le... le muscle n'était plus connecté au nerf (ndlr : à l'épaule), donc le muscle a fondu on en fait et j'ai dû faire une rééducation chez un physio pour cela donc là j'ai dû consulter et sinon j'avais souvent des problèmes des fois de postures, et puis à long terme j'avais mal à la nuque et ça une fois par année je vais me faire un peu remettre et puis etc. c'est une fois par année régulièrement.

E : Des massages aussi ?

R : Non, non je n'ai pas de massage.

E : J'arrive à la fin des questions que je voulais aborder, est-ce-que de votre côté il y a un sujet qui vous paraît important et dont vous aimeriez parler ?

R : Je ne sais pas si vous allez parler de la consommation de nourriture et autre... parce que bon après c'est vrai que comme vous parliez de la nutrition, je voulais dire que je ne fais pas du tout attention quand je mange et puis des fois ma motivation c'est aussi d'éliminer tout ce côté mal nourri avec la course. Donc ça c'est quand même aussi une part importante pour moi de la course, c'est vraiment de se sentir bien dans son corps en se disant qu'on a éliminé... hier on a eu un peu trop de vin, ou si on a mangé trop gras, etc., etc... ça c'était quelque chose que je pensais que je devais vous dire.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 6 mai 88

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : Là je termine un stage mais je suis étudiant encore, mais on va dire sinon je suis dans le secteur administratif, tertiaire. J'ai fait en management à l'Université de Genève et Master à Neuchâtel.
/ père : sapeur-pompier et mère : employée de commerce aux services industriels.

9. Votre statut civil ?

R : Célibataire, en couple.

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Genève, chez ses parents (maman car parents divorcés).

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : 2000 francs

Analyse méthodologique

-

15.1 Grille d'analyse: «l'unihockeyeur en mode dépense»

La course à pied, qu'il a commencé voici une année, est un complément à son sport principal le uni-hockey. La course lui permet de travailler son endurance, de se libérer l'esprit et de se défouler seul. Il court parfois avec sa mère ou sa copine qui l'ont motivé à courir mais préfère aller seul contrairement au uni-hockey où là c'est pour jouer avec les amis.

Il n'est pas intéressé par tout ce qui est spécifique sur la course à pied : revues, conférences, vêtements et nourriture. Il n'est jamais allé dans un magasin spécialisé et connaît peu les marques. Il se définit comme un coureur local et vise principalement des petites distances où il peut se dépenser à fond dans le temps imparti. Sa pratique est axée sur la vitesse et la dépense maximale en peu de temps, plutôt compétitive et défi puisqu'il aimerait participer à des km verticaux ou mêler la course à des parcours d'obstacles.

Il court avant tout pour se maintenir en forme et éliminer les excès du weekend (alcool ou alimentation grasse).

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Homme, célibataire, en couple
	Age	06.05.1988 (25 ans)
	Profession	Etudiant finissant son master, actuellement en stage dans le secteur tertiaire (formation en management)
	Salaire	2000.-/mois
	Domicile	Genève, chez sa maman.
	Habitudes alimentaires	« C'est vrai que je regarde un petit peu mais ce n'est pas dans mon objectif 1 ^{er} de faire attention à ma nutrition non, je fais selon les envies » (p.4). «(...) je voulais dire que je ne fais pas du tout attention quand je mange et puis des fois ma motivation c'est aussi d'éliminer tout ce côté mal nourri avec la course. Donc ça c'est quand même aussi une part importante pour moi de la course, c'est vraiment de se sentir bien dans son corps en se disant qu'on a éliminé...hier on a eu un peu trop de vin, ou si on a mangé trop gras, etc., etc) » (p.9).
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	7-22 ans = football principalement 19-25 ans= uni-hockey Ski et snowboard en hiver
	Profession parents	Sapeur-pompier et employée de commerce aux services industriels

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Non et principale est le uni-hockey => la course lui apporte l'endurance et permet de se vider la tête car seul au milieu de la nature. Uni-hockey 2 x/semaine, sports d'hiver tous les 2 weekends, parfois du fitness pour faire de la muscu (1-2x/semaine) s'il fait pas beau mais pas d'endurance. « (...) plus que là ce serait vraiment pour me retrouver avec les amis faire un peu de sport et me dépenser et la course ça va être vraiment être seul la plupart du temps et se vider la tête en courant » (p.3).
	Initiateur	A toujours aimé courir, sa maman courait bcp. => sa copine l'a poussé à faire l'Escalade = elle court plus que lui elle fait du tapis et achète des habits spécifiques, elle le pousse à se lever en été le weekend pour aller courir. => il a commencé un stage = assis toute la journée et besoin de se dépenser.
	Objectifs	Courte distance et améliorer son temps plutôt que rallonger la distance => combiner course et obstacle (v.p.1) Participer à plus de compétitions et s'entraîner plus.
Mesure contingente	Ancienneté	1 an régulièrement, avant par intermittence.
	Fréquence	1x/semaine et 2x au printemps/été
	Durée	45 minutes

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Sociabilité	Lieu de pratique	Dans Genève, en campagne => vignes vers le Mandement, Rive Droite.
	Avec qui	Sa copine, sa maman ou un ami, mais seul arrive mieux à trouver son rythme. « (...) mais c'est vrai que je serai intéressé pour aller avec d'autres gens s'ils vont très vite aussi (...) » (p.2). A fait les entraînements pour l'Escalade.
	Planification des sorties	Lundi et jeudi : unihockey 2 x 2 heures 1x soit la semaine (après le travail) ou le weekend quand il fait beau. Coupure en hiver => fitness et activités en salle. A besoin de quelqu'un pour le motiver => fitness si n'a pas quelqu'un derrière alors difficile.
	déplacement	Voiture pour faire 1-2 km => veut pas les faire en courant car préfère se donner sur le parcours qu'il connaît.
Perception de sa pratique	Mots	Peut mieux faire. S'entretenir, ne pas prendre du poids, se dépenser. Essayer d'améliorer son temps d'une année sur l'autre. Se donner à fond dans le laps de temps imparti, arriver à ses objectifs le plus rapidement possible = long = ennui. Se définit comme un coureur local. Fitness=> ne supporte pas de courir à l'intérieur.
	freins	Froid et pluie = procrastination et la nuit.
	Caractéristiques coureur type	3 x 15 km/semaine (plus c'est de la folie), pas adepte du coureur tout sec. « (...) il fait quand même un peu attention à sa nourriture et ça lui permet d'avoir du temps libre pour faire d'autres sports. Donc ça, moi si je pouvais être comme cela ce serait l'idéal pour moi » (p.4).

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	Non pas du tout croyant à cela, mais ne s'y ai pas vraiment intéressé.
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentaire et mental	Non	Va s'informer sur internet ou à son entourage. Sur le long terme cela l'ennuierait => comparaison avec le programme de fitness.

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels	Course de l'Escalade et aimerait le tough marathon et le km vertical. Non pas à l'étranger mais 2-3 courses en suisse à long terme comme Morat-Fribourg.
	Avec qui	Seul mais au début poussé par sa copine.
	Choix	« (...) et de voir un petit peu ce que je valais en dehors de son propre chrono personnel, de voir un petit par rapport aux autres, c'est l'aspect plus compétition qui m'a motivé à la faire » (p.5).
	Avant et après course /tourisme	Est rentré, a mangé et est allé dormir. Est allé voir le village à droite à gauche => pas d'intérêt d'achat.
Vacances sportives	Lesquels	Camp de foot ou multisports. Pourquoi pas avec une bonne bande ou sa copine. Voudrait plutôt partir pour faire des treks => en Afrique le Kilimandjaro (connaît déjà bien l'Afrique). A participé à des tournois de unihockey.

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	Outlet Aubonne
	Pourquoi	Parce que avait besoin de plusieurs choses => tout acheter d'un coup, achète tout en Suisse pas en France.
	Choix	« (...) ça c'est le seul matériel pour lequel j'investis en fait c'est les chaussures et sinon pour tout le reste c'est vrai que c'est vraiment des shorts tout simple » (p.7).
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	« (...) en ben c'est des shorts de sports football ou comme cela, ce n'est pas du coton et puis le t-shirt ça peut être de tout, des fois j'ai des t-shirt en coton comme des t-shirt en textile » (p.7). Chaussures : Reebok Zig Tech (100.-) => design et confort a pris les moins chères entre 2 choix => mais seule chose pour laquelle dépense. N'a jamais acheté d'habits spécifiques pour la course à pied = pas une priorité = mise tout sur les chaussures.
	Utilisation multiple	Oui = habillement pas une priorité.
	Meilleure marque	Non mais comme n'est pas assez expert pour la qualité compare sur le marketing des marques => v. p. 8.
	Citation de plusieurs marques	Reebok, Nike, Adidas, New Balance (pas sûr), Asics (pas sûr).
CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
Revues	lesquels	Non, pas assez pris dedans. Reçoit le Swissrunners avec toutes les courses et l'a regardé.
Conférence ou animation		Non pas assez motivé = facilité d'aller voir sur internet.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale	Qui ? combien ?	Non pas directement pour la cap.
	Choix	Sur conseil du père médecin d'un de ces amis, juge par lui-même mais essaie d'éviter le généraliste si a vraiment une blessure.
	Réaction face aux blessures	Attend 3 jours et si ça ne passe pas va consulter. Utilise 2-3 crèmes comme du baume du tigre ou du Dul-x.
Paramédicale	Qui ? combien ?	Va plutôt chez un kiné si a des problèmes articulaires => 1x/an.
	Pourquoi ?	Pour aller tout remettre en place.

16 Aude

N° : 16
Date : 19 mars 2013, 18h35-19h15
Lieu : Running Planet Genève
Sexe, âge : femme, 51 ans

L'entretien s'est déroulé au sous-sol du magasin Running Planet. Il s'agit d'une grande pièce sobre en bas de l'escalier menant au magasin. Il y a un grand canapé, deux pouffes et une petite table basse. Cette pièce se trouve également dans le passage pour aller aux stocks ou aux sanitaires. Il n'y a eu aucune interruption durant l'entretien car le magasin était fermé à cette heure.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui et votre début dans la course à pied?

R : Alors quand j'étais petite j'ai commencé par de la danse classique, ensuite j'ai toujours été assez attirée par la danse, vers l'âge de 10-12 ans j'allais le mercredi... non le jeudi, à l'époque on avait congé le jeudi, au stade du bout du monde faire de l'athlétisme. Ma mère m'avait inscrite avec mon frère et je détestais cela, pour moi d'y aller c'était voilà, j'ai un souvenir qu'une fois ma mère avait... j'étais avec mon frère et comme ça nous gavait tous les deux, on s'était arrêté on était dans les gradins tranquilles, c'était déjà le stade tel qui est actuellement d'ailleurs il n'a pas beaucoup changé, et en fait ma mère voulait nous faire une surprise, nous emmener goûter et elle nous a trouvés en train de tout faire sauf de faire du sport, elle était furieuse et je détestais courir, je détestais tout ce qui était athlétisme, je détestais tout cela. Ensuite bon j'ai un peu touché à tout, j'ai fait différentes choses, j'ai fait du ski aussi un petit peu, patin à roulettes, vélo enfin voilà je n'étais pas une énorme sportive et puis il y a pas mal d'année j'ai commencé à danser la Salsa, c'est devenu une passion, donc de là j'ai élargi à des cours enfin tout ce qui était danses cubaines, afro-cubain, tout ce qui est danses de cabaret etc. et donc de là ça a commencé mes voyages à Cuba que je fais annuellement et puis c'était disons mon sport principal parce que je dansais beaucoup, et j'ai eu des petites périodes de fitness mais rien de bien... ça ne durait jamais longtemps et puis il y a à peu près 4 ans j'ai décidé d'arrêter de fumer, j'étais une assez grosse fumeuse et donc comme j'avais extrêmement peur de prendre du poids j'ai commencé à faire du sport, j'ai commencé à aller au fitness, ça ça devait être en 2008 je pense, 2008-2009 et là j'ai commencé à aller au fitness presque tous les jours mais je ne faisais pas de la muscu je ne faisais que des cours toujours en lien avec la danse puisque je ne faisais que des cours chorégraphiques, du step chorégraphie, enfin ce que l'on appelle du freestyle et puis style aérobic avec des chorégraphies, et puis là j'ai commencé à courir un peu, pour moi j'allais courir comme ça et je peinais beaucoup et puis j'ai arrêté de courir j'ai continué à fond mon fitness. Et puis il y a 2-3 ans, j'ai une collègue qui rêvait de faire New York et donc qui me disait toujours ben je vais me préparer pour aller faire New York, elle n'était pas du tout inscrite mais c'était son truc elle voulait absolument aller faire New York. Moi ça me faisait rigoler et je disais toujours : ben moi en course à pied je suis nulle, je n'arrive pas, je n'arrive pas à souffler, je n'arrive pas à avancer, il me faudrait un coach, pour moi m'offrir un coach privé c'était impensable, donc voilà. Et puis un jour je l'emmène avec moi à une convention de fitness, c'est des événements où il y a plusieurs profs qui viennent, elle vient avec moi et là dans le groupe était une de mes copines de fitness et elle commence à discuter avec elle et cette copine du fitness lui dit : ah ben tu sais moi je suis dans un club, je fais plein de course à pied, pour ta préparation de New York ça serait génial. Et donc ma collègue me dit : ben voilà j'ai trouvé, je vais téléphoner un gars qui s'appelle X chez X, je lui dis : ben chiche je viens avec toi, et puis voilà ça a commencé comme cela. Bon moi au début quand j'ai commencé chez X, donc elle elle est arrivé au 1^{er} entretien avec X pour faire le test effort en disant qu'elle voulait faire New York, elle ne l'a pas fait d'ailleurs, elle ne l'a jamais fait mais elle a continué la course à pied, et moi je suis arrivée en disant : moi c'est juste pour améliorer ma vitesse mais je ne

fais surtout aucune course je ne veux rien savoir de plus que juste les entraînements et courir... et puis j'ai été un peu piqué par le virus, voilà, au contact des autres sans doute, l'effet groupe, sympa et tout ça, et là j'ai commencé à faire des courses ; bon je ne suis pas une bonne, je suis lente et tout mais voilà j'ai acquis de l'endurance, maintenant je fais ma distance, la plus longue c'était 21, le semi-marathon et j'adore.

E : Et vous avez des objectifs pour cette année ?

R : Alors mes objectifs pour cette année, là j'ai eu un peu un coup de mou, donc j'ai réintégré un petit peu plus les activités de fitness que j'ai un petit peu délaissées parce que avec les entraînements et tout ça, donc là des fois je retourne à des weekends entier de fitness comme je faisais avant parce que j'adore ça, toujours... donc mon objectif c'est de me mettre un petit peu aux courses de montagne, donc je pense que je vais faire le semi d'Aletsch, en principe, bon je ne suis encore pas 100% certaine, bon sinon j'ai quand même les 20 km de Paris au mois d'octobre et le semi-marathon de la Havane au mois de novembre, voilà. Bon j'adore courir les semi-marathons, c'est des distance que j'aime beaucoup et en plus je trouve que pour visiter une ville c'est génial.

E : Vous avez déjà fait un marathon ?

R : Non, je n'ai pas la distance dans la tête, peut-être un jour mais pour l'instant pas envie.

E : Et pourquoi est-ce que vous voulez passer sur des courses de montagne ?

R : Je pense pour le côté nature. Je pense que ça va beaucoup me plaire, on est beaucoup moins... on fait ce que l'on peut, quand c'est trop raide on marche, on est beaucoup moins sur la montre. Moi je ne suis jamais contente de mes temps, je trouve toujours que j'aurais dû faire mieux, que j'aurais pu faire mieux, que il y a ci il y a ça... enfin je n'arrive jamais à être contente et en semi-marathon j'aurais voulu passer en dessous de 2 heures, pour l'instant je n'ai encore pas réussi ; bon en 2012 j'aurais pu y arriver mais il y eu des... le semi de Lausanne il faisait un temps épouvantable, il faisait trop froid, moi j'ai renoncé le courant froid ne me convient pas du tout ça ne sert à rien, il faut quand même que ça reste un plaisir, sinon y aller à reculons ça ne sert à rien. Et Lyon j'étais à un peu plus de 2 heures, mais voilà, bon il y a eu des... c'était mal mesuré on avait tous plus à nos montres, je ne serais pas passé en dessous de 2 heures mais je pense que je m'en serais rapproché donc du coup je ne sais plus trop où me situer. Donc c'est vrai que pour moi c'est un peu, je m'entraîne pas mal et puis c'est un peu obsessionnel mon histoire de moins de 2 heures (en riant)... donc je me dis que la montagne je peux peut-être un peu lâcher prise donc c'est aussi pour cela qu'en ce moment je n'ai plus envie d'en baver comme cela, donc je continue mes entraînements en ce moment, je cours plusieurs fois par semaine, je cours 4 fois avec les entraînements plus ce que je vais courir toute seule on arrive à 4 fois par semaine, ce qui n'est pas mal. Sortie, en général le grand minimum c'est 7 km mais en principe c'est plutôt entre 8 et 9 hormis les entraînements collectifs où bon là c'est différents quand on fait du ventilatoire que quand je pars courir toute seule. Et puis j'ai un peu du mal à lâcher les objectifs, un lâcher prise difficile alors du coup c'est comme cela que la montagne, je pense je vais être dans un autre environnement, c'est un autre esprit, on est moins sur la montre, donc je vais tenter et on verra.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

E : Et sur les 4 entraînements par semaine vous en faites combien avec le groupe ?

R : 2... mercredi soir on fait du seuil ventilatoire et le vendredi ça dépend on fait de la Vo-max, on fait des exercices aussi pour améliorer la course, de temps en temps de l'endurance de base, du fractionné en montée, du fractionné à plat, enfin ça dépend.

E : Et c'est quoi qui vous motive à aller courir avec le groupe ?

R : Je n'en sais rien, je me pose encore la question !

E : Parce que les 2 autres entraînements où vous êtes seule, c'est vraiment seule ou vous êtes accompagnée ?

R : Avant j'allais souvent courir avec une de mes copines, donc elle c'est une cadore mais on faisait une fois par semaine les 2 ensemble souvent tranquille, maintenant elle est enceinte donc du coup je vais courir toute seule, mais j'ai mon programme parce que X le coach il nous donne notre programme.

E : Et vous le suivez à la lettre ?

R : Assez oui... en général dans mon planning, pour l'instant, parce que ça risque de changer étant donné qu'il y a les beaux jours qui reviennent et que je vais aller courir avec le club X, mardi soir. Mais pour l'instant je cours en général le mardi à midi, le mercredi soir, l'entraînement collectif, le vendredi à midi, entraînement collectif et puis une fois dans le weekend.

E : Ça vous arrive de manquer des entraînements ?

R : Alors des fois ça peut m'arriver de manquer si... ben comme la semaine dernière le weekend j'étais faire une convention de fitness le samedi donc du coup dimanche je n'avais pas envie d'aller courir j'étais fatiguée, mais en général je m'y tiens oui.

E : Vous courez dans Genève généralement ?

R : Oui, mais alors ça peut être soit en ville, moi je cours toute l'année... donc je cours en ville en hiver, même de nuit, j'ai des trajets qui ne sont pas dangereux où c'est éclairé et puis à midi toute l'année je vais souvent vers le bout du monde parce que là c'est au bord de l'Arve, côté campagne, ou alors vers chez moi, parce que j'habite Saint-Jean donc je pars vers Loëx, le bord du Rhône, les Evaux oui par là et puis depuis l'année passée à partir de... ben là c'était suspendu... mais le mardi soir je vais assez régulièrement avec le club X où ils font une sortie découverte, alors il y a 2 sorties, ceux qui sont très forts ils courent à 15km à l'heure comme des fous pendant 1 heure et quelque donc là ce n'est pas pour moi, et puis moi je vais avec le club découverte où on fait une monstre balade dans la campagne par là-bas, c'est un club qui existe depuis 35 ans, ben le fondateur il connaît très très bien en fait, et là depuis août-septembre j'allais tous les mardis soir, je m'arrangeais pour monter, parce que j'adore, on part dans les bois après on arrive dans les vignes donc c'est assez tranquille, moi je trouve que c'est la récompense de tout ce que l'on en bave pendant les entraînements, c'est ce que je dis toujours c'est qu'on peut partir pendant plus d'1 heure aller se balader dans la campagne en courant et si on est pas entraîné comme on le fait avec X, on ne tient pas. Pour moi ça c'est des sorties récompenses, je me dis voilà c'est bien.

E : Et ça vous arrive de courir au fitness ?

R : Non, j'ai fait une fois cet hiver là quand il faisait très mauvais, il y a 1 mois, 1mois ½, j'ai cru que j'allais mourir j'ai fait 45 minutes, j'ai trouvé que c'était 1000 fois plus dur que dehors, en plus on ne respire pas on est dans une salle : je déteste. Donc courir sur le tapis c'est vraiment en cas extrême, que les conditions météo sont telles que l'on ne peut pas aller dehors, mais sinon non.

E : Et sur l'année vous faites plusieurs plans d'entraînement ?

R : Il réadapte en général mais de toute façon il nous demande combien de fois on veut courir par semaine, donc en général moi je suis sur 3-4 donc après il fait le plan en fonction.

E : Et vous faites une pause annuelle ?

R : Oui, alors normalement on doit faire une pause, moi c'est un peu, j'ai un peu du mal mais en général je la fais quand je vais à Cuba puisque là je repars au mois d'avril, je vais 3 semaines à Cuba et comme je fais beaucoup de danse, je n'ai pas le temps d'aller courir. Quand vous faites un cours de 3 heures par jour de danse, bon on ne danse pas 3 heures intensives évidemment, il y a des pauses, et du coup je n'ai pas le temps d'aller encore courir. Donc en général ma pause elle est là, ce n'est pas l'idéal dans la saison, mais bon souvent comme les grosses courses sont en automne, ça me laisse le temps.

E : Et par semaine, vous faites combien d'heure de danse ?

R : Ah non, non là pour l'instant la danse, justement j'ai laissé tomber la danse parce qu'il n'y avait plus de cours tels que ce que j'aimerais faire, donc c'est plus le fitness, je fais 1 à 2 heures de fitness par semaine, plutôt 1 heure, et puis ma course à pied. En fait je fais du sport à peu près 5 jours sur 7.

E : C'est une obligation dans votre vie quotidienne ?

R : Oui, c'est une obsession pour ne pas prendre du poids (rires)... voilà.

E : Et justement est-ce que vous avez recours à un autre coaching ?

R : J'ai été voir une diététicienne, en fait je me nourris quand même assez bien donc j'ai toujours une bonne notion de la diététique, j'ai toujours fait assez attention à mon poids... voilà. Donc manger moins ça serait difficile parce quand même quand on fait du sport moi j'ai besoin de manger j'ai faim, enfin on a besoin de manger quand on fait... là à midi j'ai été courir pendant 1 heure ben faut qu'on mange quoi.

E : Et actuellement vous y allez toujours ?

R : Non, parce que je sais plus ou moins.

E : Donc dans la vie de tous les jours vous faites attention à votre poids ?

R : Oui, tout le temps... bon sauf si je vais au restaurant, ou si j'ai une fête, un truc, je ne me restreins pas mais sinon bien sûr.

E : Vous diriez que votre alimentation est calquée sur votre pratique sportive ?

R : Alors je ne sais pas dans quel sens on peut, si mon alimentation est calquée sur ma pratique sportive ou si c'est la pratique sportive qui est calquée sur l'alimentation, je pense que chez moi ça se mélange un peu... donc oui quand même parce que maintenant, par exemple avant très souvent je ne mangeais pas de protéine, je laissais ça un peu de côté, alors là je n'en mange pas forcément tout le temps à tous les repas mais j'ai quand même essayé de rectifier. Alors bon ma diététicienne m'avait dit qu'il fallait manger des féculents à tous les repas... ça le soir je saute un peu ça ces temps, je ne mange pas de féculent, à pars si je sors, je suis invitée, si je vais au restaurant, mais à la maison j'évite les féculents le soir mais sinon j'essaie quand même... mais en fait c'est un tout j'essaie d'avoir une vie assez saine donc après j'ai une alimentation assez saine aussi, je mange beaucoup de fruits, je mange des légumes, je mange peu gras en fait, je mange bien mais je mange peu gras.

E : Et vous prenez tout ce qui est complément alimentaire ou les gels, barres, boissons spécifiques ?

R : Oui en course uniquement.

E : Sur conseil de X ? Et vous les achetez où ?

R : Oui... je prends les petits qui sont vendus ici, les petits tubes là je ne sais plus... Overstims je crois, et puis je prends du Malto avant les grandes courses, mais c'est vraiment pour les courses de 15-20 km, si je fais une course de 10 je ne prends pas de Malto.

E : Et vous les prenez parce que c'est X qui vous l'a conseillé ?

R : Ben il nous a conseillé, puis en fait ben je trouve bien, je trouve que c'est efficace donc la 1^{ère} fois je me suis dit j'essaie on verra, puis en fait je me rends compte que c'est... en plus comme moi j'ai tendance à faire un peu d'hypoglycémie, c'est que le Malto et les gels c'est bien pour moi, mais ça reste exceptionnel, je ne prends pas des gels à chaque fois que je vais courir.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : Pour moi c'est le coureur qui a du style quand il court, ce que je n'ai pas du tout... plein de fois je me fais dépasser je me dis : ouai tiens c'est joli... qu'il soit évidemment mince, élancé, musclé, tant coureur que coureuse on s'entend. Je trouve que les gens qui sont vraiment des assidus, il y a quand même un physique qui est assez joli, c'est un sport qui sèche... et ça pour moi j'aime bien, c'est joli.

E : Et si vous deviez décrire votre pratique actuelle en un mot ?

R : Nécessaire.

E : Y-a-t'il des choses qui vous empêchent de courir ?

R : Pas grand-chose... s'il fait -15°C, puis 20 cm de neige par terre, sinon non.

E : Et si on en revient au physique du coureur idéal est-ce que c'est quelque chose que vous essayez d'atteindre ?

R : Ben oui j'aimerais bien mais je ne sais pas si je vais y arriver, je ne crois pas, à mon âge ça me paraît difficile.

E : Et donc si vous prenez du poids c'est grave ?

R : Catastrophique... c'est la cata (rires).

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels événements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

R : Alors en 2012, j'ai fait la Kerzerslauf, 15 km après en mai j'ai fait le tour du canton, avant ce n'est pas vrai j'ai fait le semi-marathon de Genève, ensuite j'ai fait le tour du canton... j'ai fait le demi de Jussy de nuit, non je n'ai pas fait le demi moi j'ai fait les 10 km parce que je déteste faire 2 fois le même circuit donc à partir du moment où c'est 2 fois la même boucle, je ne fais pas... et puis j'ai fait après le semi-marathon de Lyon et j'ai fait ensuite la course du Duc, je devais faire Lausanne et j'ai déclaré forfait à cause du temps tellement froid.

E : Et en général vous les faites avec le groupe X toutes ces courses ?

R : Oui.

E : Ça vous arrive d'en faire toute seule ?

R : Ben non mais cette année normalement je vais partir à la Havane.

E : Et qu'est-ce que le fait de faire des courses vous apporte, parce qu'au début vous me disiez que vous ne vouliez pas ?

R : Je pense que quand même on arrive malgré tout, même si je ne suis jamais contente de mes résultats et que je trouve que je ne progresse pas assez, je pense quand même que ça permet de se situer par rapport à ses progrès, par rapport à ses entraînements. Quand on gagne 30 secondes ou 1 minute ben c'est une progression... oui ça permet de s'évaluer soi-même, de toute façon franchement s'il n'y a pas des courses au bout d'aller faire 3 km, 2km, 1km en seuil ventilatoire le mercredi soir, puis ça caille on est dans le brouillard etc. franchement s'il n'y a pas des courses au bout on ne le fait pas, c'est obligé, sinon on s'entraîne on ne fait que de l'endurance de base on sort on va faire un tour dans les bois et puis on rentre à la maison. On fait des joggings tous simples. Mais je veux dire à partir du moment où... parce que moi je trouve que ces entraînements c'est dur et les entraînements du mercredi, pff c'est galère en plus des fois il pleut des cordes on est en train de tourner sur ce stade, on est en plein hiver il fait nuit enfin franchement, donc s'il n'y a pas des courses au bout, on ne le fait pas, on n'y va pas. Je pense qu'à partir du moment où on fait l'entraînement avec X, on est obligé de faire des courses sinon ça n'a pas de sens.

E : C'est aussi les autres qui vous encouragent à faire ces courses ?

R : Je pense, ils disent on va faire ci on va faire ça, oui viens avec nous mais c'est aussi l'effet de groupe, le fait que l'on soit un groupe sympa ; je pense que si j'étais dans un club pas sympa, je n'aurais certainement pas croché comme cela, c'est un tout.

E : Il y a des coureurs que vous voyez en dehors des entraînements ?

R : Oui, oui bien sûr j'ai recommencé à skier avec eux, l'année passée, cette année je n'ai pas skié, bon les mercredis en général on fait du sport après on va manger, toujours les mêmes, on est un petit groupe, enfin voilà comme je dis je n'ai jamais autant bu que depuis que je suis chez X, je pense que je ne suis pas la seule à vous le dire dans les interviews, donc voilà.

E : Est-ce-que vous êtes déjà partie faire des courses à l'étranger ?

R : Non... enfin si je suis partie à Baulne, il y a 2 ans, l'année passée je n'ai pas pu parce que j'étais à Cuba au moment où ils y étaient.

E : C'est quelque chose que vous aimeriez faire plus souvent à l'avenir ?

R : Ben oui, c'est vrai que je trouve que... alors le problème c'est que ça coute cher, c'est des weekends qui reviennent vite cher donc c'est un peu cela qui me freine mais là par exemple ils partent tous à Amsterdam et comme moi je prévois de repartir une 2^{ème} fois à Cuba vers novembre, je ne peux pas partir encore à Amsterdam en septembre-octobre, il faut faire des choix. Mais je pense que c'est comme je disais tout à l'heure c'est une bonne manière de visiter une ville que de la visiter en faisant un marathon ou un semi-marathon c'est super, donc justement au mois d'octobre je vais faire les 20km de Paris.

E : Et après vous prévoyez de visiter la ville ?

R : Ah non non après je reste moi... d'aller juste, si je vais à Amsterdam c'est clair que je reste 2 jours de plus pour visiter, enfin j'y suis déjà allée il y a très longtemps mais voilà. Bon là à la Havane ou je vais aller je connais très très bien la Havane j'y vais depuis des années mais du coup de la voir autrement en courant justement le parcours il nous fait passer devant des bâtiments, des monuments, des musées ; le parcours il est étudié donc je trouve ça bien quoi.

E : Et si on en revient aux courses que vous avez faites, vous rentrer directement après la course ?

R : Non, non je ne rentre pas tout de suite, en général je récupère un peu, je marche, je vais prendre un truc à boire, je prends mon temps.

E : Est-ce-que vous allez manger tous ensemble après ?

R : Ca dépend, des fois oui des fois non.

E : Et vous vous déplacez comment pour aller aux courses ?

R : Ca dépend, là à Kerzers on était allé en train, l'année passée, quand on est allé à la course du Duc, il y a des gens qui étaient en voiture, nous on a pris les bus là c'était organisé, moi j'ai pris le bus, je m'étais organisée pour laisser ma voiture au bureau et avoir une place au bureau pour pouvoir la récupérer à 23h, donc voilà ça dépend en fait. Bon si c'est à Genève je vais en bus, parce que moi je n'ai pas la voiture, je n'ai pas... et puis si c'est en dehors ça dépend ou alors on s'organise pour prendre une voiture et être plusieurs personnes dedans ; ça dépend en fait de l'endroit et puis de ce qui est proposé par l'organisateur de la course.

E : Vous avez déjà fait des séjours d'entraînements en course à pied ?

R : Non, non, j'aimerais bien mais celui de cette année au mois de septembre c'est toujours pareil, c'est un sacré budget donc voilà il faut faire des choix. Alors effectivement si j'avais que la course à pied je pense que je le ferais mais le fait est que j'ai également Cuba où je vais pour la danse, pour les amis, etc. donc du coup je dois faire un choix et j'essaie de trouver un équilibre entre les deux parce que financièrement je ne peux pas tout faire non plus.

E : Avez-vous participé à d'autres évènements sportifs en 2012 ?

R : Je fais des conventions de fitness.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Ah ben les chaussures toujours les mêmes, Asics nimbus. Donc ma devise c'est que pour les habits ce n'est pas forcé de mettre beaucoup d'argent, on peut trouver des marques bon marchées qui sont très bien, par contre pour les chaussures là je mets le prix donc ses genoux, c'est aussi son avenir physique donc voilà. Donc sur les chaussures je suis sur Asics, j'ai essayé dans le magasin 2-3 autres marques mais c'est vraiment dans Asics que je suis bien, et les habits ça dépend, j'ai certains qui sont de marque comme Nike par exemple, et puis d'autres ben j'ai des marques moins cher comme Kalenji de chez Décathlon je crois, j'ai aussi des pantalons je ne sais plus la marque mais chez Intersport mais voilà, c'est variable.

E : Et vous les achetez où les chaussures ?

R : Je les ai achetées ici, soit ici soit j'ai un copain qui m'a rapporté une paire de New York et puis les habits j'ai acheté un pantalon ici mais je vais assez souvent chez Déc... enfin non assez souvent, c'est-à-dire que maintenant j'ai le stock, je ne m'achète pas non plus des habits tous les mois, de toute façon c'est de la bonne qualité on a beau les laver les relaver, ils durent.

E : Vous avez un budget pour ces dépenses par année ?

R : Non moi je fais quand j'ai besoin... je dois peut-être acheter 2 fois par année, puis encore là ça fait un moment que je n'ai rien acheté parce que c'est vrai que j'ai acheté pas mal au début parce que je n'avais rien donc au début j'avais un pantalon, etc. maintenant j'en ai plein, enfin plein j'en ai plusieurs donc j'arrive tout à fait à tourner, les hauts c'est la même chose, puis après j'ai des pulls, des fois on reçoit des pulls à longues manches qui sont bien sur les courses donc je les utilise. Moi disons mettre 200-300 francs dans une toute petite veste coupe-vent... j'ai un peu du mal, donc voilà.

E : Vous les choisissez comment les magasins pour les habits ?

R : Ben parce que je sais qu'à Décathlon il y a des trucs bien... donc j'achète en fonction de mes besoins, là cet hiver j'ai acheté une espèce de veste-pull mais c'est tout puisque j'avais déjà tout de l'année passée j'avais déjà des pulls doublés etc. donc je n'avais pas besoin de plus.

E : Est-ce-que vous avez une montre ?

R : Oui par contre ça je l'ai achetée ici, j'ai la Garmin 6... j'avais pris celle du milieu de gamme et puis finalement j'ai eu des problèmes avec et j'ai payé la différence on a changé, maintenant j'ai la Garmin je crois que c'est la 610 ou 620...

E : ...610, et vous faites le suivi sur ordinateur ?

R : Je ne l'ai toujours pas encore déchargée depuis que je l'ai mais je regarde toujours ce que j'ai fait, puis je trouve bien pour les temps, déjà quand on court en ventilatoire quand on a les temps de passage on voit ses progrès, donc c'est là que je vois que j'ai quand même progressé par rapport à l'année passée... et puis bon je regarde aussi les calories (en riant)... bon je ne suis pas sûre que ce soit très juste, parce que finalement je pense qu'il compte par rapport aux pulsations mais ce n'est pas très objectif puisque il y a quand même toute l'histoire du seuil des graisses, donc je ne suis pas sûre que ce soit très très correct mais bon... bah ça me donne plus ou moins une idée.

E : Et les habits que vous utilisez pour la course à pied, vous les utilisez pour un autre sport ?

R : Non en principe pas, à part éventuellement en été les petits hauts sans manche, les petits tops parce que je déteste quand il fait chaud même ne serait-ce que des manches courtes donc des fois c'est des hauts de fitness que je peux utiliser, je mets une brassière plus un petit top. Mais en hiver... quoi que si, les pulls à manches longues je les prends au fitness, enfin je les enlève, et puis j'ai un pull de fitness que j'utilise pour les courses, c'est un Nike justement et qui est respirant et qui ne se

mouille pas et je l'avais acheté pour le fitness et du coup je l'utilise surtout pour la course à pied. Mais en principe disons que j'ai en tout cas les pantalons de fitness et les pantalons de course.

E : Il y a une raison à cela ?

R : Ben c'est souvent le pantalon de course il a 1 ou 2 poches et les pantalons de fitness pas toujours et puis en hiver j'ai les pantalons, ils sont doublés donc au fitness il fait trop chaud je ne peux pas mettre ça.

E : Lisez-vous tout ce qui est revues spécifiques sur la course ?

R : Non, de temps en temps... ce n'est pas que ça ne m'intéresse pas c'est que je n'ai pas le réflexe d'acheter, ça serait plus pour cela, de temps en temps j'achète d'un coup mais c'est vrai que c'est plus parce que je trouve intéressant.

E : Il y a des conférences qui sont parfois organisées sur l'alimentation ou l'entraînement, est-ce-que vous y avez déjà été ou c'est quelque chose auquel vous aimeriez aller ?

R : Non parce que en général c'est la concurrence d'ici qui fait et c'est souvent le mercredi soir et le mercredi soir j'ai l'entraînement, donc je ne zappe pas l'entraînement le mercredi soir... mais sinon j'irais, oui parce que ça m'intéresse.

E : Et c'est quoi qui vous intéresse particulièrement ?

R : Ben les conseils de diététique, les conseils d'entraînement... mais nous en fin de compte je ne suis pas sûre d'en avoir vraiment vraiment besoin dans le sens qu'on a X qui nous explique bien les choses quand même, il est toujours là si on a des questions il nous répond, mais ça rafraîchit, c'est intéressant même au niveau diététique si on connaît les choses il y a toujours des nouvelles choses à... ou des éléments que l'on peut avoir oubliés, des recommandations, donc voilà.

E : Est-ce-que vous pouvez me citer les marques de course qui vous viennent à l'esprit par exemple pour les chaussures et le textile ?

R : Asics, Mizuno, Nike, Adidas je ne sais pas s'ils font de la course à pied peut-être aussi, comme il s'appelle la euh North... (ndrl : New Balance en sortant du magasin et en ayant vu les chaussures)... au niveau des habits Asics, Nike, Adidas, il y a aussi Puma qui fait des trucs, il doit y en avoir plein d'autres... ben Kalenji ça c'est la marque bon marché de chez Décathlon... Oxbow, j'ai un pantalon là je ne sais plus la marque.

E : Est-ce-qu' à votre avis il existe une meilleure marque ?

R : Oui ben je ne sais pas, Asics ils font des belles vestes, trop chères à mon goût mais elles sont belles, je ne désespère pas d'en avoir une fuchsia un jour et puis là j'ai acheté un pantalon Nike ici je suis très contente, c'est vrai que quand on met le prix il nous tient mieux il nous galbe mieux c'est clair quoi, le problème c'est que les pantalons il faut compter quand même entre 80-100 francs donc quand on en a 6 ou 7 ça commence à faire cher le pantalon.

E : Et justement quand vous allez acheter le textile c'est le prix ou l'esthétique qui est le plus important ?

R : Ah non... oui oui l'esthétique, je ne vais pas acheter un pantalon s'il ne me va pas du tout même si il est moins cher, je vais prendre le plus cher, non, non (rires).

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Non... enfin si du coup comme j'ai besoin du certificat médical impérativement, je me fais un check-up une fois par année, que je faisais jamais avant, mais mon médecin n'est pas du tout médecin du sport, je lui ai donné un modèle pour faire le certificat médical puis il me contrôle et voilà.

E : Et maintenant si vous vous blessez en course à pied vous allez consulter ce médecin là ou vous allez chez un spécialiste ?

R : Non... j'avais des douleurs au genou j'ai été voir un médecin du sport à l'hôpital de la Tour que X m'avait recommandé.

E : Et pourquoi chez un médecin du sport plutôt que le généraliste ?

R : Ben parce que mon médecin il n'est pas du tout sportif, il a aucune idée, donc non, non, non si j'ai des douleurs physiques liées au sport, là je vais voir un médecin du sport.

E : Donc pour vous c'est important que le médecin du sport fasse du sport ?

R : Oui, oui pas que j'arrive et qu'on me dise : il faut que vous arrêtez la course à pied, pour moi ce n'est pas une réponse, ou il faut que vous arrêtez le sport. Si un médecin de sport me le dit, bon c'est une autre histoire mais quelqu'un qui ne fait pas de sport qui me dit ça, les gens ils ne comprennent pas toujours... c'est assez rigolo, parce que maintenant moi je dis dans ma tête je cours 21 km ça ne me paraît pas si extraordinaire puisqu'il y en a plein que je connais qui en courent 42, mais pour beaucoup de gens quand je dis que je cours 21 km, pour eux c'est un truc de fou. Et donc on n'a pas toujours la compréhension, en face les gens ne comprennent pas toujours que... bon mon médecin ça va il comprend bien il me dit : c'est une drogue vous avez besoin d'aller courir hein ? Mais on n'a pas toujours la compréhension de l'entourage... ben moi j'ai eu des problèmes avec le fer et il y a donc la médecine avec le taux de fer qu'il faut avoir pour le médecin, je crois que c'est minimum 30 et en fait quand j'en discutais avec ma diététicienne, elle m'a dit mais pour quelqu'un qui pratique la course à pied quand même assidûment c'est entre 70 et 150 donc j'étais bien en dessous, c'est moi qui ai dit non je veux la perfusion, parce que moi les pastilles ça ne me fait rien, donc maintenant je sais quand ça baisse alors j'appelle, je veux faire une prise de sang ça a baissé puis je refais une perfusion. Puis il me dit : mais ça vous fait vraiment du bien, je lui dis : oui, oui, ah bon d'accord.

E : Et si vous vous blessez votre 1^{ère} réaction c'est d'aller consulter directement le médecin ou vous faites de l'automédication ?

R : Oui j'ai eu de nouveau des petites douleurs j'ai fait cela à vélo je pense j'ai pédalé le genou de travers parce que j'avais un gros sac, j'avais des douleurs au genou, je mets du Flector et tout puis après ça a passé, puis si je vois que ça dure à ce moment-là je vais... mais je touche du bois pour l'instant je ne me suis jamais blessée vraiment quoi.

E : Vous n'avez pas des huiles ou des compléments alimentaires ?

R : Non, je prends du calcium des trucs comme cela mais ça c'est pour moi, ce n'est pas lié à la course à pied.

E : Est-ce que vous consultez tout ce qui est masseur, physio, ostéo ?

R : Pas assez, j'ai fait 2 séances d'ostéo je devrais aller plus souvent, je ne le fais pas je ne prends pas le temps.

E : Vous faites cela par rapport au sport ?

R : Oui... bon j'ai un problème à une jambe, j'ai une jambe qui gonfle et puis du coup j'avais vu un ostéo, puis il s'est avéré que effectivement, puis là j'ai la hanche qui claque quand je marche donc il faudrait que j'aille me faire un peu remettre, mais bon.

E : Des massages ?

R : Non.

E : Et comment vous choisissez ces spécialistes ?

R : Je demande à X en général parce qu'il s'est fait un réseau de médecins, masseurs, diététiciennes, ostéo qui font de la course à pied, donc j'essaie de trouver des gens qui pratiquent de la course à pied, donc qui connaissent nos problématiques et puis qui ne vont pas me dire il faut arrêter la course à pied parce que c'est pas bon.

E : J'arrive à la fin des questions que je voulais aborder, est-ce-que de votre côté il y a une thématique qui vous paraît importante et dont nous n'avons pas parlé.

R : Non.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 27 avril 1962.

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : Assistante, employée de banque, services généraux / père : médecin et mère : assistante et mère de famille.

9. Votre statut civil ?

R : Séparée en cours de divorce, sans enfant.

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Genève, Saint-Jean.

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : Un peu moins de 8'000 francs.

Analyse méthodologique

-

16.1 Grille d'analyse: «l'esthète danseuse»

Elle court quatre fois par semaine et fait en parallèle du fitness et surtout de la danse. Elle part notamment chaque année à Cuba pour faire 2 semaines intensives de danse. Après avoir arrêté de fumer, elle a commencé à faire plus de sport, elle faisait de la course pour elle mais n'était pas bonne. Elle a commencé à intensifier sa pratique lorsqu'elle est allée chez le coach avec une amie qui voulait faire New York. Puis, elle a été piquée par le virus et fait des courses même si au début ce n'était pas son but. En fait, elle dit que si l'on ne fait pas de course cela ne sert à rien de s'entraîner avec le groupe car les entraînements sont quand même difficiles. C'est essentiellement avec le groupe qu'elle participe aux courses.

Elle se nourrit correctement mais fait très attention à son poids, puisque c'est la catastrophe si elle en prend. Elle n'arrive d'ailleurs pas à manger des sucres lents le soir, sauf si elle est invitée ou qu'elle va au restaurant. Elle définit sa pratique comme nécessaire.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Femme, séparée en cours de divorce.
	Age	27 avril 1962 (51 ans)
	Profession	Employée de banque aux services généraux
	Salaire	Un peu moins de 8000.-/mois
	Domicile	Genève, Saint-Jean.
	Habitudes alimentaires	<p>Se nourrit bien et bonne notion de la diététique => <i>« Oui, tout le temps... bon sauf si je vais au restaurant, ou si j'ai une fête, un truc, je ne me restreins pas mais sinon bien sûr »</i> (p.4).</p> <p>Si elle prend du poids c'est la catastrophe.</p> <p><i>« Alors je ne sais pas dans quel sens on peut, si mon alimentation est calquée sur ma pratique sportive ou si c'est la pratique sportive qui est calquée sur l'alimentation, je pense que chez moi ça se mélange un peu (...) »</i> (p.5).</p> <p><i>« Mais en fait c'est un tout j'essaie d'avoir une vie assez saine donc après j'ai une alimentation assez saine aussi, je mange beaucoup de fruits, je mange des légumes, je mange peu gras en fait, je mange bien mais je mange peu gras »</i> (p.5).</p> <p>Prend du calcium => pour elle pas pour la cap.</p>
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	<p>Dans classique => a toujours été attirée par la danse, puis après de l'athlétisme vers 10-12, mais détestait tout ce qui était athlétisme, ensuite a touché un peu à tout.</p> <p>A commencé la Salsa et autres danses de salon => voyage annuel à Cuba.</p> <p>Fitness par intermittence.</p>
	Profession parents	Médecin et assistante/maman au foyer.

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Course à pied, danse (pars à Cuba) et convention de fitness.
	Initiateur	<p>Il y a 4 ans => arrête de fumer et a peur de prendre du poids et a commencé à faire beaucoup de fitness => toujours des cours de danse, allait courir pour elle mais peinait bcp.</p> <p>Une collègue qui voulait faire le marathon de New York est allée consulter un coach et elle est allée avec elle.</p> <p>« (...) moi je suis arrivée en disant : moi c'est juste pour améliorer ma vitesse mais je ne fais surtout aucune course je ne veux rien savoir de plus que juste les entraînements et courir... et puis j'ai été un peu piqué par le virus, voilà, au contact des autres sans doute, l'effet groupe, sympa et tout ça, et là j'ai commencé à faire des courses » (p.2).</p>
	Objectifs	<p>2013 => semi d'Aletsch, 20km de Paris et semi de la Havane.</p> <p>Se mettre aux courses de montagne => le côté nature « (...) on est beaucoup moins sur la montre(...) je m'entraîne pas mal et puis c'est un peu obsessionnel mon histoire de moins de 2 heures (en riant)... donc je me dis que la montagne je peux peut-être un peu lâcher prise donc c'est aussi pour cela qu'en ce moment je n'ai plus envie d'en baver comme cela (...)» (p.2.) => autre environnement, autre esprit.</p>
Mesure contingente	Ancienneté	4 ans (47 ans)
	Fréquence	4x/semaine, 1-2 heures de fitness/semaine, sport 5/7 jours
	Durée	7-9 km
Sociabilité	Lieu de pratique	<p>En ville : en hiver même de nuit</p> <p>Midi : vers le bout du monde au bord de l'Arve, dans la campagne.</p> <p>Vers chez elle : Loëx, bord du Rhône, les Evaux.</p> <p>1x en fitness : déteste.</p>
	Avec qui	<p>Le groupe de coaching 2x/semaine => en voie en dehors du groupe et vont manger le mercredi après l'entraînement.</p> <p>Avant avec une copine (enceinte) donc mnt seule.</p>
	Planification des sorties	<p>Mardi midi/ soir : avec le club X en été quand il fait beau => sortie récompense par rapport aux entraînements difficiles.</p> <p>Mercredi soir : groupe seuil ventilatoire</p> <p>Vendredi midi : groupe</p> <p>Une fois dans le weekend.</p> <p>Se tient à son plan d'entraînement. Court toute l'année => pause à Cuba quand elle fait de la danse.</p>

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Perception de sa pratique	Mots	Nécessaire. « <i>Oui, c'est une obsession pour ne pas prendre du poids (rires)... voilà</i> » (p.4). Distance de prédilection le semi, jamais fait de marathon.
	freins	« <i>Le semi de Lausanne il faisait un temps épouvantable, il faisait trop froid, moi j'ai renoncé le courant froid ne me convient pas du tout ça ne sert à rien, il faut quand même que ça reste un plaisir, sinon y aller à reculons ça ne sert à rien</i> » (p.2) => le froid et la neige.
	Caractéristiques coureur type	Qui a du style, mince, élancé, musclé, physique assez joli => aime bien le côté sèche.

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	En course uniquement. Malto et gels Overstims du magasin où le coach est. Malto seulement pour les courses de 15-20km. Sur conseil du coach et trouve bien.
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentaire et mental	Oui	A été voir une diététicienne, mais plus maintenant Entraînements avec le coach => obligé de faire des courses sinon ça n'a pas de sens.

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels	Kerzerslauf, semi de Genève, le tour du canton, 10km de Jussy , semi de Lyon, Cours du Duc. Baulne en 2011.
	Avec qui	Avec le groupe de coaching = groupe sympa et encourageant. Seule non, mais cette année oui avec la Havane. Permet de se situer par rapport à ses progrès, si pas de course ferait pas les entraînements en groupe. Déplacement en train/bus ou a plusieurs dans une voiture, dépend de ce que l'organisateur propose.
	Avant et après course /tourisme	Des fois, mange après des fois non. Adore le semi-marathon et trouve que c'est génial pour visiter une ville. Bonne manière de visiter une ville. Frein pour l'étranger => cher donc il faut faire des choix.
Vacances sportives	Lesquels	Aimerais bien mais problème de budget => va à Cuba 1x par année pour la danse et les amis.
Autres events		Conventions de fitness.

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où, pourquoi ?	Chaussures : magasin spécialisé et un ami lui en a achetées à New York. Textile : Décathlon, Intersport mais maintenant qu'elle a le stock elle n'achète plus régulièrement => bonne qualité ils durent => pas forcé de mettre beaucoup d'argent.
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	Chaussures : Asics Nimbus : « (...) par contre pour les chaussures là je mets le prix donc ses genoux, c'est aussi son avenir physique donc voilà » (p.8). Habits : Nike, Kalenji, pantalon chez Intersport. Garmin 610 : pas encore transféré les données sur ordi mais aime bien regarder à l'entraînement et regarde aussi les calories. => esthétique prime quand même sur le prix.
	Combien x/an	2x/an
	Utilisation multiple	Oui mais distinction entre pantalons de fitness et pantalons de course (poches et doublure).
	Meilleure marque	« Oui ben je ne sais pas, Asics ils font des belles vestes, trop chères à mon goût » (p.10) puis a dévié la conversation sur le prix des habits et des pantalons.
	Citation de plusieurs marques	Asics, Mizuno, Nike, Adidas... Puma, Kalenji (marque bon marché de chez Décathlon), Oxbow, Asics, Nike, Adidas (habits).
	Budget	Non achète quand elle a besoin mais « Moi disons mettre 200-300 francs dans une toute petite veste coupe-vent... j'ai un peu du mal (...) » (p.8).
CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
Revues	lesquels	Achète des fois parce que trouve intéressant, mais pas le reflexe.
Conférence ou animation		Irait oui mais souvent le mercredi soir et ne veut pas zapper l'entraînement => X conseille bien mais conseils ou recommandations au niveau diététique toujours quelque chose à apprendre.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale	Qui ? combien ?	Pour le certificat médical => check up une fois par année => faisait pas avant. Avait été blessée au genou et était allée chez un médecin spécialisé conseillé par le coach (hôpital de la Tour).
	Pourquoi ?	« <i>Ben parce que mon médecin il n'est pas du tout sportif, il a aucune idée, donc non, non, non si j'ai des douleurs physiques liées au sport, là je vais voir un médecin du sport</i> » (p.10). « <i>il faut que vous arrêtez la course à pied, pour moi ce n'est pas une réponse, ou il faut que vous arrêtez le sport. Si un médecin de sport me le dit, bon c'est une autre histoire mais quelqu'un qui ne fait pas de sport qui me dit ça, les gens ils ne comprennent pas toujours</i> » (p.10). => problème de fer.
	Choix	Demande au coach car il s'est fait un réseau de médecin => essaie de trouver des gens qui pratiquent la course à pied => connaissance de la problématique et pas arrêter la cap car pas bon !!!!
	Réaction face aux blessures	Met du Flector et si cela ne passe pas après un moment va chez le médecin.
Paramédicale	Qui ? combien ?	Pas assez à son avis=> prend pas le temps => a fait 2 séances d'osthéo.

17 Jean

N° : 17
Date : 21 mars 2013, 8h55-10h05
Lieu : Bureau professionnel personnel
Sexe, âge : homme, 50 ans

L'entretien s'est déroulé dans un bureau personnel au lieu de travail du répondant. Il s'agit d'une pièce contenant un grand bureau, une bibliothèque. Nous étions assis face à face autour du bureau, la pièce fermée et sans aucun bruit.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : Alors j'ai dû commencé à me mettre au sport assez tard, vers l'âge de 14-15 ans, fin de l'école obligatoire, c'était course à pied en été et ski de fond l'hiver, c'était le même entraîneur, et j'en ai fait pas mal et même de plus en plus approfondie pendant les années gymnasiales et pendant l'uni et là surtout de l'athlétisme, 400 et 800 mètres pendant mes études à Lausanne c'était au Lausanne sport et au 400 mètres je me débrouillais plutôt pas mal, j'étais un des meilleurs juniors suisses, ski de fond j'étais nettement moins bon parce que comme étudiant j'avais nettement moins de force que tous les concurrents qui étaient bucherons, agriculteurs ou je ne sais quoi, mais c'était un très bon entraînement pendant l'hiver ; et j'ai fait vraiment à haute dose pendant les études, 4 ou 5 entraînements par semaine, jusqu'à la fin de mes études qui étaient à 21 ans et après je suis tout de suite entré dans le métier qui était le journalisme et c'était la catastrophe pour s'entraîner, en 6 mois j'ai pris 7 kilos et puis j'ai plutôt arrêté de courir, je courais de temps en temps un fois, après je m'arrêtais, je reprenais, j'arrêtais pendant 1 année, je recourais 2 fois, enfin catastrophique, et j'ai pris aussi du poids. En 2004, donc il y a eu presque 15 à 20 ans d'interruption, en 2004 j'ai fait la connaissance de X et puis je me suis dit c'est le bon moment de s'y remettre, puis je suis rentré dans la course à pied à ce moment-là, j'avais fait à titre personnel 1 ou 2 semi-marathons en m'entraînant tout seul dans un coin et puis c'est 2004-2005 que je suis revenu vers X, et depuis là j'ai suivi le parcours comme un coureur normal 2 entraînements par semaine, des petites courses du canton jusqu'au semi-marathon et puis l'année dernière c'était beaucoup plus sérieux puisqu'on avait décidé de préparer le marathon et donc on a suivi tout le programme pour le marathon de New York, et là on est passé à une dose plus grande, 3-4 il y a même des semaines où je suis monté à 5 entraînements par semaine, je suis un peu dans le genre bon élève, si on me dit il faut faire ça, je fais ça... alors j'organise pour pouvoir le faire, ce n'est pas toujours simple mais des fois c'est se lever à 5h ou 5h30 du matin pour aller courir avant de venir ici au journal. Donc voilà grosse année l'année dernière, cette année ce sera plus calme, on ne va pas faire de marathon, on va s'entraîner normalement, c'est-à-dire entre 2 et 3 fois et puis on mettra le couvert pour le marathon l'année prochaine. Donc voilà une période très intense au début, 15 ans à 22 ans, une sorte de désert où je n'ai plus fait grand-chose, la difficulté de s'entraîner tout seul etc. et là de se remettre dans un groupe c'était précieux, c'est motivant et puis maintenant je ne pourrais pas vivre sans.

E : Vous avez déjà des objectifs pour les 5 prochaines années ?

R : Alors courir autant que possible, tant que je n'ai pas de douleur trop grande, on va remettre un marathon l'année prochaine, si possible s'améliorer encore sur le semi-marathon et puis profiter de cela parce que c'est à la fois, c'est ce que je dis des fois par rapport au travail, c'était très très dur l'année dernière dans le journalisme, certes préparer le marathon ça m'ajoutais une fatigue mais en même temps ça me redonnait une autre forme d'énergie qui m'a aidée à ne pas péter un câble ici, à être plus, à pouvoir gérer une année qui était plus difficile quoi. Donc à la fois ça vous prend de l'énergie mais ça vous donne une autre différente, je ne sais pas comment il faudrait l'appeler mais

qui permet effectivement d'avoir la pêche de rester en forme. Et un jour comme ce matin, j'aurais juste envie d'aller courir avant de venir, parce que visiblement avec cette lumière-là et cette température plus printanière... alors voilà c'est ça j'essaie de trouver des opportunités avec le métier, j'arrive parfois à tout à coup prendre 2 heures comme cela et glisser un entraînement vite fait à ce moment-là, donc voilà un peu le parcours.

E : Et qu'est-ce qui vous a justement fait recourir aux services de X, comment l'avez-vous connu ?

R : C'est un cousin qui faisait de la course à pied, qui l'a connu et il nous a mis ensemble à un repas et puis on s'est mis à parler et puis le groupe il était tout petit et puis j'avais été séduit par le côté accompagnement et notamment quand tu feras, à l'époque je pensais déjà le faire plus rapidement, quand tu feras ton 1^{er} marathon, quelqu'un va le courir avec toi. La structure étant petite, il avait pour engagement que pour le 1^{er} marathon, quelqu'un de X faisait le baptême du feu avec lui, c'est quelque chose qui m'avait titillé, finalement le marathon j'aurais mis 7 ans avant de le faire ou 8 ans et je l'aurais fait tout seul. Et puis de retrouver cette ambiance d'un groupe qui se tire mutuellement, qui s'encourage mutuellement, moi j'ai couru trop seul pendant trop d'années et le groupe c'est essentiel. Du coup entre 2004 et maintenant, c'était il y a 3-4 ans, j'ai fait monter à bord mon épouse qui ne courait pas, qui était incapable de faire 300 mètres de footing, et qui petit à petit en lui donnant quelques trucs que j'avais appris avec X, etc. commencer à faire le tour du canton, des petites courses, des petites courses, finalement elle a dépassé le maître parce que au marathon elle m'a tapé comme on dit. Voilà donc maintenant on court à 2, donc l'année dernière on a énormément couru à 2, cette année elle va faire une pause mais l'année dernière voilà

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : Généralement il y a une pause après l'Escalade, vers le début décembre et puis je me suis souvent arrêté 3-4 semaines pour reprendre pendant les fêtes histoire de reperdre des kilos, j'ai une tendance un petit peu je me plais à table donc dès qu'il arrive Noël et Nouvel-an j'essaie de courir pour tout de suite alléger la charge que j'aurais pris et je ne fais pas d'autre arrêt, probablement on devrait plus s'arrêter, à part ces 3 semaines-là de pause, c'est tout. Et l'année dernière je pense que je n'ai pas fait d'arrêt entre le 1^{er} janvier et le 8 décembre.

E : Et sur une semaine vous vous entraînez où et combien de fois ?

R : Alors le mercredi, l'entraînement avec X au Stade et puis sinon il y en a 1 ou 2 de plus, l'année dernière parfois 3 de plus. Donc j'essaie d'aller 1 fois le mardi, le mercredi et souvent 1 fois le samedi ou le dimanche ça c'est plutôt la règle, qu'il y ait un entraînement avant celui d'X et un pendant le weekend.

E : Et c'est sur Genève que vous courez ?

R : Au stade du bout du monde et moi j'habite juste à la frontière Puplinge-Annemasse, c'est beaucoup dans les bois de Jussy, c'est très bien parce qu'il n'y a pas trop de relief, quelques bosses ça suffit et puis on peut faire un joli mélange de bitume, de chemin forestier, de tout terrain, ce qui évite peut être le centre-ville qui est bitume, bitume, bitume, tous les bois de Jussy c'est vraiment bien parce qu'il y a toute sorte de terrain c'est plus agréable puis en plus c'est en forêt, ça c'est vraiment bien, ou alors il y a les bords de l'Arve et c'est essentiellement là.

E : Donc vous ne prenez pas de moyen de transport pour aller vous entraînez ?

R : Non, pas les transports publics, ça m'arrive de prendre la voiture sur 1-2 km, parce que même si je peux sortir très rapidement dans la campagne j'ai sur le parcours une forte montée qui vient... mais vraiment un beau rec qui vient après les 700-800 mètres et je trouve qu'il casse toujours l'entraînement, donc je préfère le sauter, prendre 2 km plus loin, être plus vite dans les bois de Jussy. Donc je ne prends pas de transport public ou c'est la voiture depuis ici pour aller à Champel, ça bouchonne souvent le mercredi soir, je n'ai encore pas trouvé la bonne formule, je vais essayer la

location de vélo cette année, il y a derrière la gare un magasin de location de vélo et je vais essayer ce coup-là pour être plus efficace parce que je mets presque $\frac{3}{4}$ d'heure à 50 minutes pour aller à Champel le mercredi soir.

E : Et la durée de vos entraînements ?

R : Au moins 50 mn de course à pied, 1h30 et puis quand on est dans des périodes de longs entraînements c'est un peu plus long quoi. Mais il faut compter entre habillé en civile et retour dans les habits en civile il faut 1h30 à 1h $\frac{3}{4}$, je cours depuis ici, on a pas de douche au Y (ndlr : lieu de travail), donc c'est se changer ici dans le bureau, aller courir au bord du lac, ça aussi à la pause de midi, revenir reprendre les habits, aller aux douches qui sont sous la gare, un peu cher c'est 12 francs et remonter voilà ça me fait 1h30- 1h3/4.

E : Donc ça vous le faites le mardi principalement ?

R : Ça c'est le mardi, souvent le mardi midi ou si je n'arrive pas à le faire le mardi midi, etc. alors ou je me lève un peu tôt le mardi matin pour aller courir.

E : Et vous m'aviez dire faire une sortie le weekend, vous la faites avec votre épouse ?

R : Oui, l'année dernière on a fait les entraînements du mercredi et les entraînements du weekend tout le temps ensemble, elle elle a fait surtout 2 entraînements, parfois on se faisait 2 fois le weekend et il n'y a que 1 ou 2 fois qu'elle est allée à l'entraînement seule, voilà dans les bois je n'ai pas trop confiance, elle a fait 1 fois l'entraînement une sortie de 22 km elle a fait seule parce que j'étais parti un soir très tard à la lampe frontale et puis elle ne voulait pas venir alors elle a fait l'entraînement seule le lendemain. On a beaucoup couru ensemble l'année dernière oui.

E : Et maintenant est-ce-que vous pouvez me dire ce que ça vous apporte d'être dans le groupe X, est-ce-que vous faites d'autres activités en dehors du groupe avec les coureurs ?

R : Dans le groupe à côté non à pas 1 repas de temps en temps, il y a 2-3 personnes qui sont devenues un peu plus amis que d'autres, et sinon perso je ne les fréquente qu'en course à pied. Je sais qu'il y a un certain nombre de groupe qui se connaissent mieux et qui font beaucoup plus de chose ensemble, pas moi, par manque de temps, parce que déjà juste le journalisme ça me bouffe 50 ou 60 heures par semaine, plus l'entraînement, si je ne veux pas trop abandonner la vie de famille voilà. Donc j'essaie de participer aux sorties quelques sorties avec eux mais je ne les fréquente pas autrement.

E : Et vous faites d'autres sports à côté au cours de l'année ?

R : ... oui oui c'est un sport, j'ai fait de l'équitation, on a fait de l'équitation tous les samedis encore avec madame aussi, c'est d'autres muscles, c'est d'autres choses, mais j'ai arrêté l'année dernière parce qu'en juin j'ai dit si je fais une chute à cheval, je ne voudrais pas hypothéquer le marathon donc on a suspendu l'équitation l'année dernière, sinon ça fait partie du truc. Un peu de marche en montagne et c'est tout. Je devrais faire de la natation mais je n'aime pas trop l'eau, mais je sais que ça serait super bien pour la course à pied.

E : Et en dehors de X vous avez recours à d'autres coaching ?

R : Non.

E : Vous y avez déjà pensé ?

R : Non, comme je fais quand même parti du milieu du peloton et que je n'ai pas plus d'ambition que progresser un petit peu, non. X a un bagage suffisamment grand pour me conseiller sur un certain nombre de choses, s'il fallait se spécialiser après ben oui ça serait un autre choix mais pour l'instant on n'en a pas éprouvé le besoin.

E : Et vous prenez des gels, barres ou boissons spécifiques pour la course à pied ?

R : Oui, alors l'année dernière vraiment très bon élève, s'il disait Malto je prenais Malto, s'il disait gel je prenais gel, peut-être aussi un besoin de se rassurer parce que quand on approche le marathon on se dit il faut mettre tous les atouts de son côté et puis il faut... et donc si le coach disait quelque chose, je faisais. Donc voilà on a bouffé du Malto beaucoup beaucoup, au point que maintenant ça devient un peu difficile on a fait une course ce weekend et il a dit de prendre du Malto jeudi, vendredi, j'avoue que j'ai fait l'impasse parce que je fais moins attention, les gels je les prends parce qu'ils me font du bien, enfin en tout cas ils ne me font pas de mal et puis après il y a différentes autres choses que l'on a pu rajouter, on en parlera.

E : Est-ce-que vous en prenez pendant les entraînements ?

R : Si je fais une sortie longue je prends souvent un gel de sécurité dans la poche. Si on fait une sortie vraiment très longue alors là j'en prends un peu plus, 2 ou 3 histoire aussi d'habituer le corps à la consommation. Sinon quand je pars le matin sur une petite sortie de 50 mn-1h00, je pars quasi à jeun, ça n'a jamais posé de problème, enfin j'ai bu un thé, petit morceau de pain juste avant de partir et je pars sans souci, je ne prends rien et je n'ai pas eu le moindre problème. Donc je fais partie d'une école qui n'a pas peur de partir à jeun courir parce que ça se passe bien et je n'ai plus peur maintenant au tout début je prenais peut-être un gel ou un truc de sécurité, etc. mais maintenant non.

E : Et le choix des gels c'était le conseil de X ou vous avez pris à droite à gauche ?

R : On a dû goûter un certain nombre de gel avec X après il a fallu trouver le goût qui nous convient le mieux et la forme pour être dans la poche que j'aime le mieux, après il y a eu les textures, etc. et au fil des années on finit par avoir son ou ses préférés. Moi maintenant c'est presque toujours les mêmes, c'est dans la gamme Overstims, pour parler d'une marque, je vois que mon épouse on essaie de toute sorte jusqu'à ce qu'elle ait trouvé, je ne suis même pas sûr qu'elle ait trouvé encore sa bonne formule, parce que alors elle essaie toute sorte de marque, moi c'est bon j'ai trouvé enfin un qui va quoi.

E : Et vous les achetez dans un magasin spécifique ?

R : Oui et puis par internet... il y a un magasin qui s'appelle le pape.com qui fait vêtements, chaussures et autres produits, et souvent je prends chez eux. Comme on habite juste en France voisine, mais à 40 mètres de la frontière, par internet je peux profiter de certains sites français plus facilement.

E : Et si maintenant on aborde l'alimentation quotidienne, est-ce-que vous pouvez me décrire au cours de l'année, si elle est calquée sur la pratique, ce que vous mangez avant les courses, etc. ?

R : On ne s'est pas interdit de choses et on ne fait pas particulièrement attention sinon que peut-être l'année du marathon j'ai allégé la partie fromage que j'aime bien et la partie alcool et vin, bon il y avait aussi un objectif c'était de perdre un peu de poids donc le poids de forme jusqu'à l'année dernière c'était 85-86 kilos et X m'avait encouragé à essayer de descendre le plus proche de 80, si j'y arrivais, il m'a dit ne te mets pas dans des situations impossibles. Et donc on ajoutant la dose d'entraînements plus forte l'année dernière, on étant un petit peu plus vigilant sur fromage, produits laitiers et alcool, j'ai fini par arriver au départ du marathon à Florence au lieu de le faire à New York à 81 kilos et à finir l'année à 80 kilos, donc j'en déduis que les 2 efforts, et l'entraînement et un peu de vigilance m'ont... donc voilà sinon je suis naturellement déjà un mangeur de pâtes, sans problème, je peux manger 3-4 fois par semaine des pâtes même sans marathon et s'il faut manger des pâtes 7 jours de suite avant un marathon ça ne me pose aucun problème. Donc voilà j'ai dû bouffer des pâtes plus que de raison l'année dernière, et puis on a essayé de faire gaffe aussi à ajouter pas mal de légumes avec fibres : lentilles, chou, chou-fleur, brocoli voilà essayer d'être un peu plus vigilant et de ne pas faire trop d'excès. Donc on n'a pas de règles ni de religion fixé en matière d'alimentation, on a simplement calmé pour ma part, mon épouse elle a dit je boirais encore du vin rouge jusqu'à la

semaine avant ce n'est pas un problème, moi j'ai arrêté 3 mois avant, mais vraiment zéro, toujours le côté bon élève.

E : Et au cours de l'année pour les autres courses vous arrêtez également de boire du vin ?

R : Pour un semi, j'arrêterai 2 ou 3 semaines avant, là on va faire le prochain semi c'est Annecy dans 5 semaines, dès le lendemain de Pâques, c'est-à-dire dans 10 jours, je dirais non j'arrêterai. Je ne sais pas si ça améliore ou ça n'améliore pas, je n'en ai aucune idée, voilà, c'est des petites règles que je me dis mettons tous nos petits atouts de côté pour que ça se passe bien et on fonctionne un peu comme cela quoi. Mais sinon je n'ai pas de plan, tel jour il faut manger ceci ou cela je m'interdis, je me plais à table, j'aime tout, voilà j'essaie juste de faire attention à 2-3 trucs où je sais que ça pourrait peut-être me faire prendre du poids.

E : Mais si vous n'arrivez pas à perdre le poids que vous devez perdre, ça ne vous gêne pas de courir avec ?

R : Non.

E : Et vous faites des cures de vitamines ?

R : Alors l'année dernière, on était allé voir notre fils en vacances qui faisait ses études en Corée du Sud et on a ramené du Ginseng donc on s'est fait 1 ou 2 pilules de Ginseng toute l'année et puis à cause des articulations, on prend de la Kondro..... 1 ou 2 pilules par jour à cause des articulations. C'est X aussi qui nous en parlé la 1^{ère} fois, alors ça toute l'année, sinon pas d'autres choses.

E : Et pour tout ce qui est alimentation vous vous renseignez ailleurs ou c'est X qui vous renseigne principalement ?

R : C'est surtout X et puis peut-être mon épouse a dû trouver 2-3 trucs en lisant, tiens j'ai lu que ceci ou que cela était bien et puis on a fait ainsi. Elle prend naturellement aussi d'autres compléments pour être plus en forme, être plus zen etc. mais moi je n'en suis resté qu'à ces 2 trucs de base, l'année dernière c'était vraiment Ginseng et le Kondo... peut-être qu'à une période ou à une autre elle a dû acheter une boîte de Multivitamines et que j'ai profité aussi pendant 1 mois ou 2 mois de prendre comme elle mais pas particulièrement quoi.

E : Et X il vous fait un plan d'entraînement pour toute l'année ?

R : Il a un plan de base qui est commun à tout le monde et puis après il l'aménage, il l'adapte au plan de chacun, donc je le vois 2 fois dans l'année, l'année dernière c'était plus c'était 3 fois, 2 fois pour le test effort et il ajuste le plan d'entraînement. Et puis aujourd'hui j'essaie de le suivre le plus possible, et il l'adapte aux personnes, l'année dernière j'ai eu un peu peur avant d'arriver au marathon, 3-4 semaines je commençais vraiment à avoir une tendinite qui me faisait mal au point de ne plus pouvoir poser le pied, j'ai dû me faire soigner, j'ai dû voir un acuponcteur qui m'a remis sur pied par chance et il m'a dit : bon on matière de vitesse supprime ces entraînements-là, pour alléger la charge, comme j'étais il y a longtemps un coureur de 400 et 800, il a dit la vitesse ce n'est pas un problème, gardes tes entraînements d'endurance donc il l'adapte en fonction des circonstances quoi.

E : Est-ce-que vous avez déjà couru dans un fitness sur un tapis ?

R : Un petit peu, un peu dans la période de non course régulière avec X, les années 88 à 2004, j'étais au fitness 3 mois puis on abandonne, enfin ces aller-retour avec le sport et puis entre 2004 et 2012 ça m'est eu arrivé pendant l'hiver notamment l'hiver dernier cas, de prendre pour un mois pour aller faire des entraînements à l'extérieur, on a eu un hiver pourri, pas celui de cet année, mais on a eu quasiment 3 semaines ou 4 semaines il faisait si froid, je suis allé courir sur tapis. C'est juste pour avoir les bases quoi, sinon c'est vrai qu'au bout de 7-8 bornes on s'ennuie.

E : Donc l'hiver et le froid c'est quelque chose qui vous empêche d'aller courir ?

R : Soit il faisait très froid, c'était du -10°C l'année dernière, soit ça prend la forme qu'on a eu cette année c'est glissant et puis on ne veut pas aller se casser le nez donc ça m'arrive de prendre juste un abonnement d'1 mois pour garder la main et le rythme. Mais je n'ai pas de tapis à la maison, j'avais acheté un vélo d'appartement mais je vois que je l'utilise peu.

E : Est-ce que vous avez quelque chose à ajouter sur l'alimentation ou l'entraînement ?

R : Non, je n'ai rien de très original à ma connaissance.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : Eh bien il y déjà 10 kilos de moins que moi, il a donc 70 kilos, une fort jolie foulée, il s'entraîne 3-4 fois par semaine... il fait de bons temps mais il n'est pas obsédé par être le premier... il n'a pas de souci de dos d'articulation, de genou, c'est un gars une fille sympa, qui donne qui partage volontiers ses expériences avec les autres, qui est bon camarade à l'entraînement, oui dans le 1^{er} quart du peloton sans être absolument un champion, ouvert, compétitif au bon sens du terme sans être méprisant pour les autres qui apporte ses conseils et puis qui est beau, moi je suis ancien coureur d'athlétisme donc c'est vrai qu'une jolie foulée et un beau style de coureur, j'aime bien voir quoi, j'aime bien voir.

E : Et par rapport à cela, si vous pouviez décrire votre pratique en un mot ça serait lequel ?

R : Je suis moins performant, j'essaie d'être bon camarade... j'aime ce côté aussi défi, je pense que le style ce n'est pas trop mal, j'ai des restes d'athlétisme, je suis devenu un peu plus lourd c'est ça la difficulté quoi.

E : Et actuellement votre objectif c'est de faire un bon temps ou c'est plutôt le côté plaisir ?

R : Quand même faire un peu un bon temps, bon il y a du plaisir mais je marche quand même au chrono. Par exemple ce weekend on a fait la Kerzerslauf, j'étais content de voir que malgré un entraînement un petit peu moins intense, j'ai quand même fait 10 s de mieux que l'année dernière, ce n'est rien mais j'ai dit bon ben ce n'est pas si mal, tu as quand même pas si mal bossé donc oui je regarde quand même le chrono, la performance et puis comme j'arrive quand même sur la pente descendante parce que j'ai passé 50 ans, je sais qu'au fil des années les chrono ne vont pas s'améliorer j'essaie de retenir la vague le plus longtemps possible, donc une bonne performance oui. Cette année il y a un défi c'est d'améliorer mon record sur le semi-marathon, ce sera difficile mais je fonctionne quand même à cela. Après il y a le plaisir aussi mais c'est quand même, même si je ne suis pas un très bon... je ne suis ni un bon coureur, plutôt un moyen coureur, j'ai un peu quand même le côté compétitif pour essayer de s'améliorer.

E : Donc pour vous c'est nécessaire d'avoir des objectifs annuels, de faire des courses ?

R : Oui, oui, c'est ce qui me fait avancer. Je pense que si je étais sans objectif de compétition, je baisserais assez vite la pratique, ou je ferais de façon moins assidue, moins sérieuse, j'irai toujours courir mais on se dirait : ah il pleut ce matin, je ne vais pas y aller, tandis que là quand on a des rendez-vous fixés, même s'il pleut on y va, même s'il fait froid on y va, ce qui n'est pas du tout l'état d'esprit de mon épouse cette année qui n'est pas motivée par des rendez-vous, on est sorti un samedi avec une forte bise, après 500 mètres elle me dit redonne-moi les clés je retourne à la voiture, je lui ai dit : non on continue et au bout de l'heure d'entraînement elle m'a dit : bon c'était génial, si je pars courir on y va et on n'y va jusqu'au bout. Si ce soir, j'hésite il faut que je fasse une sortie longue d'une 15aine de km, si vraiment je dis que je vais faire 15 km je vais les faire, je ne vais pas arrêter au bout de 7 km.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ? (question reformulée)

R : Ben les 4 étapes du tour du canton, qu'est-ce-que l'on a fait en 2012... le semi-marathon de Genève dans des conditions un peu difficiles parce que juste avant on m'avait soit disant diagnostiqué des problèmes au cœur et interdit la course à pied pendant quelques temps et au fait il n'y a pas eu de problème au cœur mais c'était un moment un peu difficile. Il y a un semi-marathon à Lyon à l'automne avant d'aller faire théoriquement le marathon de New York, marathon qui n'a pas eu lieu qui s'est fait à Florence 3 semaines plus tard et j'ai terminé par la course du Duc, il y a bien encore 1 ou 2 petites courses par là-dedans mais généralement il y a 2 ou 3 semi-marathons dans l'année qui nous ont conduit avec X à aller à Amsterdam, à Vienne, à Lisbonne, voilà on même temps on profite de voyager un petit peu, ça c'est le bon côté des choses.

E : Et quand vous fixez ces courses dans l'année vous allez toujours avec X ou ça vous arrive d'aller seul ?

R : C'est souvent était avec X avant d'être allé tout seul à Florence à 3 parce qu'on voulait aller au bout de l'histoire du marathon, on ne voulait pas laisser cela comme ça ; on est parfois allé seul à... par exemple on était allé à Nice seul, à Annecy je crois qu'on est 5 ou 6 à y aller mais bon ça c'est tellement proche que ce n'est pas un souci. On est capable d'y aller seul, si on décidait, mais on aime bien aller avec l'ambiance du groupe, c'est pas toujours les voyages les moins chers parce que l'on part avec un groupe, je pense que si on y allait tout seul il y aurait quelque... mais bon voilà l'esprit de groupe, c'est l'ambiance, on sait que ce sera sérieux jusqu'à la course et qu'on va vraiment se lâcher le soir de la course, il y a eu quelques sorties mémorables, voilà donc on aime bien cela.

E : Et justement est-ce-que vous pouvez me décrire ce que vous faites avant et après la course ?

R : C'est très sérieux, c'est des pâtes pour tout le monde, c'est on visite le moins possible la ville pour ne pas se fatiguer, X fait ses ultimes recommandations et puis généralement on prolonge, alors la 1^{ère} soirée ça finit toujours grande soirée en boîte à pas d'heure et les 3 mois sans alcool se rattrape et puis on profite de faire quelques visites avant de revenir ; mais la veille c'est sérieux, c'est repos c'est très très peu de visite pour ne pas se fatiguer, c'est souper commun avec des pâtes, parfois on a le droit à un verre de rouge parce que ça aide à enlever le stress de la nuit et puis voilà.

E : Et quand vous allez à l'étranger vous visitez tout le temps après les courses ?

R : Oui, oui du coup on profite de visiter l'Europe ainsi. Il y a des villes qu'on connaissait déjà quand même Lisbonne c'était la 1^{ère} fois c'était avec X, Vienne on y était déjà allé, Amsterdam on connaissait... quand on a fait Marseille-Cassis c'était la 1^{ère} fois que j'allais à Marseille, donc voilà.

E : Et chaque année les destinations changes ?

R : Il change oui cette année il a mis Prague au programme pour le semi-marathon, là on ne l'accompagne pas parce que mon épouse voulait un peu lever le pied cette année donc elle était moins motivée, par ailleurs on était déjà allé à Prague en voyage si c'était une ville que l'on ne connaissait pas peut-être qu'on aurait rajouté, il essaie d'ajouter une ville différente chaque année, puis après chacun fait aussi ce qu'il veut dans le groupe, certains sont allés courir le marathon à Rome le weekend dernier, d'autres sont au marathon de Paris le weekend prochain ou c'est avril. Bon X n'est pas un fan des marathons de printemps qui exigent 4 mois de préparation hivernal, il préfère accompagner les marathonniens d'automne, qui font des marathons qui s'étalent entre septembre et novembre, c'est vrai que c'est aussi plus facile à s'entraîner l'été juste t-shirt et short que les sorties hivernales, 20 kils dans la bise et le froid ce n'est pas génial.

E : Et vous avez quand même l'objectif de faire un marathon par année ?

R : C'était de faire des semi-marathons, le marathon était le 1^{er}, ça aurait pu être aussi le dernier, moi je suis resté sur une petite insatisfaction parce que je n'ai pas fait ce que j'avais envie de faire et voilà j'ai envie de refaire, je ne sais pas si j'en ferais 10 ou si j'en ferais 2 ou 3, il faut que je fasse New York

parce qu'il paraît que c'est juste celui qu'il faut faire, donc on va faire New York l'année prochaine et puis je vous dirai d'autres... j'ai plutôt envie d'en faire 3 ou 4 déjà pour voir, je pense que ce n'est pas ma distance.

E : Actuellement c'est le semi ?

R : Oui je pense que c'est ma hauteur maximale, c'est 21 et si on regarde sur le plan de la performance, je pense que c'est plutôt le 15 km qui serait ma course quoi.

E : Et si on en revient aux courses, est-ce-que quand vous avez fait le tour du canton, vous profitez aussi de rester après pour l'ambiance ?

R : Je crois qu'on rentre directement, sauf à la dernière étape où là souvent on mange en commun. Mais sur les 3èmes étapes non on revient, nous on revient rapidement. C'est une période quand même assez fatigante parce que c'est 4 courses 4 mercredis de suite après le boulot à une période qui dans mon activité est assez chargée, le mois de juin, quand on arrive à fin juin, je suis assez crevé. En plus aussi j'aime le côté compétition comme je l'ai dit mais je me mets aussi beaucoup de pression, mais même une petite course de rien du tout, la nuit qui précède je ne dors pas bien parce que je me stresse inutilement donc voilà après le tour du canton je suis assez crevé. Là il est possible parfois que je fasse 8 ou 10 jours de pause mais c'est vraiment ou toute toute petite pause.

E : Et est-ce-que vous visitez les villages qu'il y a sur les courses, par exemple les stands ?

R : Oui généralement pour amener un souvenir une casquette, un t-shirt, un short juste pour voir oui, oui.

E : Et est-ce-que vous êtes déjà parti en vacances sportives, j'entends par là vous entraînez une semaine à l'étranger par exemple ?

R : Non pas encore.

E : C'est quelque chose que vous envisagez ? Et pourquoi ?

R : Oui... ce que j'aimerais faire une fois je sais que ça existe à Pornic, il y a une thalasso le matin et une course l'après-midi, ça ça me tente beaucoup de mêler les 2, et puis peut-être une fois ce n'est pas le cas cette année, ce n'était pas le cas l'année dernière, il y a X qui a organisé une sorte de camp d'entraînement en Espagne pendant 3-4 jours ; ça m'intéresserait de voir comment ça se passe d'être pendant une semaine, d'être presque comme un professionnel, de courir tous les jours voir 2 fois par jour, qu'est-ce-que ça implique sur le plan du repos, du sommeil, comment le corps réagit, à la fois par envie et par curiosité, mais le truc oui si j'avais un cadeau à me faire ou s'il fallait me faire un cadeau, la semaine de thalasso, thalasso le matin et course l'après-midi, ou je ne sais pas dans quel sens c'est, ça me plairait beaucoup.

E : Et vous avez participé à d'autres évènements sportifs au cours de l'année 2012 hors course à pied ?

R : Non pas à ma connaissance.

E : Quelque chose à ajouter sur le sujet ?

R : Non.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Alors on va aller des pieds à la tête ça sera plus facile de se repérer... 1 paire de basket quasiment tous les 9 mois que je dois acheter je pense, donc ce qui fait que j'en ai souvent 3, entre la très usée, la moyennement usée et la plus récente, je ne suis pas attaché à une marque, j'ai beaucoup changé, les dernières en ce moment c'est du Asics, mais j'ai fait toute sorte de marques ces dernières années, une cargaison de chaussettes, 2-3 shorts préférés qui sont collants, pas les trucs qui flottent parce qu'il y a quelques irritations, j'ai trouvé le short parfait pour les longues distances avec les poches

intégrées, filets et tout cela, c'était impeccable, des t-shirts à la pelle, de toutes les couleurs, de toutes les tailles... une casquette pour les jours de pluie ou les jours de soleil... on a découvert à New York un truc absolument génial, c'est un truc de tissu comme une sorte de tuyau de tissu que vous pouvez porter comme bonnet, autour du cou, je ne connaissais pas ; ça sert à toutes les saisons c'est vraiment très bien... bon tenue d'hiver évidemment tenue plus longue, une couche, deux couche, coupe-vent... la montre, oui ça c'est la pièce maîtresse du coureur à pied, la montre GPS, j'avais une vieille Garmin pendant plusieurs années et depuis pour mes 50 ans j'ai reçu la dernière, donc ça je ne pourrais pas aller courir sans...

E : Vous faites le suivi sur ordinateur ?

R : Ah oui oui dès que je rentre je fais l'exportation, je regarde ah j'étais bien, etc. puis l'année dernière. Et ça m'a aussi permis des fois quand j'ai des doutes de prendre le fichier on l'attache à un mail et on l'envoie à X en disant : regardes ce qu'il s'est passé je ne comprends pas etc., donc oui je ne pourrais pas courir sans ma Garmin. Je cours moins avec ma ceinture maintenant, ce n'est pas les fréquences qui m'intéressent mais j'aime bien savoir où j'en suis tout au cours de mon entraînement... qu'est-ce-qu'il y a dans les équipements... je n'ai pas les ceintures où on attache les bidons, je fonctionne avec les gels... c'est l'avantage de la course à pied, il n'y a pas besoin d'avoir un équipement formidable, il faut toujours avoir à double ou à triple parce que entre les entraînements ce n'est pas toujours propre, toujours donc vaut mieux avoir. Et la chaussure je ne sais pas d'où c'est né mais tous les 9 mois je change et là je ne regarde pas sur le prix.

E : Et vous arrivez à quantifier le nombre d'achat par an que vous faites pour le textile ?

R : Non, je ne saurais pas, c'est un peu impulsif, tout à coup tiens un joli t-shirt qui me plaît.

E : Du coup vous avez un budget ou pas du tout ?

R : Non, j'avoue qu'il n'est pas fixé... non j'avoue que je ne regarde pas trop... un outil aussi que j'aime bien c'est les fameuses manchettes, j'avais découvert cela au 10 miles de Berne, on les avait reçues comme cadeau, j'en ai rachetées 1 ou 2 paires parce que l'on finit par les perdre quand on est allé au marathon de New York, pour l'hiver aussi une paire de gants, le bonnet de coureur aussi pour l'hiver... non je n'ai pas de budget fixé, la plus grosse dépense c'est quand même la paire de chaussure.

E : Vous les achetez où tous ces articles ?

R : Euh soit dans le magasin où travaille X soit dans le magasin Running qui est à Annemasse, c'est un peu une fois chez l'un, une fois chez l'autre quoi.

E : Donc plutôt chez des spécialistes ?

R : Oui les deux sont tenus par des coureurs à pied qui connaissent, à chaque fois j'amène la vieille paire, même parfois on refait un petit test il regarde le pied, mais sinon j'amène la vieille paire, on regarde j'essaie 3-4 chaussures et je suis prêt à changer de marque donc ce n'est pas un souci. Il y a 4 ou 5 ans beaucoup de coureurs, une majorité de coureurs portaient des Asics, je me suis dit : tiens on va faire comme les autres, je vais aussi prendre des Asics, et ça a été une saison épouvantable, j'ai eu pleins de douleurs aux hanches etc. que j'ai fini par croire que c'était les chaussures ou penser que c'était les chaussures, c'est qu'après je me suis interdit les Asics jusqu'à ce qu'il y a 3 ans, où dans les 3 paires que l'on m'a fait essayer il y avait une Asics et je suis retourné là avec une petite appréhension, je n'ai pas eu de douleurs, donc maintenant c'est bon, je ne crois pas que c'était la chaussure mais bon, quand on est coureur on finit par avoir des, se créer des peurs ou penser qu'il y a quelque chose qui va pas à cause de ça quoi.

E : Vous êtes toujours allé chez des spécialistes pour les chaussures ?

R : Depuis 2004, depuis 2005 depuis que je suis avec X oui.

E : Et pour le textile vous allez dans les mêmes magasins ?

R : Le textile non moins, là c'est plus large parce qu'on peut avoir des vêtements légers sans marque mais qui sont tout à fait simples genre Décathlon, et puis on peut aussi avoir envie d'avoir ce joli t-shirt qui est sorti cette année qui va bien avec ça. Bon là c'est moins sensible parce que si le t-shirt ne va pas, c'est moins grave par contre la chaussure c'est la pièce maîtresse quand même du coureur à pied.

E : Et vous utilisez ces habits pour d'autres pratiques sportives ?

R : Euh... j'en utilise un peu en vacances, balade en montagne, comme on a une cargaison de t-shirt ça me permet de pouvoir changer quasiment chaque demi-journée parce qu'à force de transpirer voilà et puis pour tailler le gazon, se promener aller faire les courses ça va très bien. Je ne viens pas en t-shirt de course à pied ici au journal, ça je ne fais pas.

E : Est-ce que vous lisez des revues spécifiques sur la course à pied ?

R : J'achète de temps en temps une revue, un running qui passe par-là, mais je ne suis pas abonné c'est ponctuellement que je j'achète.

E : Et c'est quelle rubrique qui vous intéresse ?

R : Tout... des histoires de courses, j'aime bien ce que les gens ont raconté, comment ils ont vécu telle course, etc. je me refais quand même tous les conseils comment faire un bon 10 km comment faire un bon semi-marathon, voilà on se rassure on se dit tiens ils font la même chose, ah tiens ils font comme ça, etc.... voilà des parcours de vie, des lambda ou des très connus, pour voir ce que font les autres, pour se tenir au courant de 2-3 nouveautés, tiens il y a un nouveau produit qui est sorti puis ça peut donner envie.

E : Et des fois il y a des conférences gratuites qui sont organisées sur divers sujets en rapport avec la course à pied, est-ce que vous y êtes déjà allées ou cela vous intéresse ?

R : Je n'y suis pas allées... et là encore je n'en avais pas éprouvé le besoin, je me dis toujours qu'avec... entre ce que X nous apporte et puis ce que l'on s'échange comme petits conseils les uns et les autres aux entraînements, parce que chacun apporte son expérience, ça fait cela que je ne mange plus ou bien j'ai fait comme ceci, etc. et puis on essaie, on tâtonne... je n'ai pas participé, j'en ai pas éprouvé le besoin, cela dit si un jour il y a une conférence d'un professeur en nutrition et qu'il y a aussi Haile Gebrselassie qui est là ben j'irais.

E : Et pour les petits conseils que vous vous donnez, est-ce que au niveau des chaussures, du textile ou des montres c'est aussi quelque chose auquel vous faites attention ou vous choisissez sur le coup de cœur comme vous me l'avez dit ?

R : Alors là oui on se donne des conseils, par exemple le short que j'ai trouvé qui a les poches intégrées et il y a de quoi mettre 6 ou 7 gels c'est un coureur qui m'a parlé de cette marque, je suis allé dans un magasin spécialisé, j'ai vu le short, je l'ai essayé, j'étais content, du coup j'en ai reparlé à d'autres qui se sont aussi équipés.

E : Vous vous souvenez de la marque ?

R : C'est une marque... française en Haute-Savoie, il y a le mot nature dedans... ce n'est pas ni Adidas, ni Asics, ni comme cela, c'est un producteur français je crois que c'est Savoie ou Isère... ce n'est ni Mizuno, Puma ou autres...

E : Vous m'avez cité pas mal de marques est-ce que vous pouvez me citer celles qui vous viennent à l'esprit pour la course à pied ?

R : Asics, Mizuno, Adidas, c'est quand même ceux qu'on voit le plus Puma n'est pas tellement dans le monde de la course à pied... mon épouse a toujours des Saucony comme chaussures... alors elle elle est fidèle à une marque... qu'est-ce que j'ai eu, j'ai eu des New Balance au début... après c'est vrai que dès qu'il fait un peu froid on pense tout de suite à Odlo et il y a aussi une tenue que j'aime bien

qui s'appelle Gore, G-o-r-e, tout à fait confortable, très très bien... et voilà les marques qui me viennent à l'esprit comme ça mais il y en a pleins d'autres.

E : Et vous pensez qu'il existe une marque meilleure que les autres ? Pourquoi ?

R : Non... je pense que si cela s'avérait il y en aurait qu'une qui occuperait tout le peloton. La diversité du peloton et on voit même à l'entraînement, ben la population X, est-ce-que c'est 200 personnes mais le noyau dur c'est 50-60 personnes qu'on se voit un peu l'été aux entraînements, il y a différentes marques et chacun est très content de sa chaussure, je regarde toujours la chaussure parce que je pense que c'est le principal dans la course à pied, ben voilà telle personne se sent mieux avec celles-ci, une préfère plus légère plus ceci, telle autre a besoin d'un renfort particulier plutôt à l'arrière, d'autres veulent essayer la légèreté, etc. Après il y a des tendances, il y a peut-être une marque qui est un peu plus en avance, la torsion, la réactivité, que sais-je ou la légèreté, après dans le textile je ne crois pas que, maintenant tout le monde qui est passé avec des... alors il y en a qui sont plus performants dans... c'est très très mince c'est super léger et ça a le même effet que quelqu'un qui est un peu plus épais, mais je ne crois pas que l'on gagne 10 secondes ou 20 secondes parce qu'on est avec x ou y. Je pars du principe qu'il faut que chacun soit confortable dans les trucs qu'il a, qu'il s'y sente à l'aise, c'est sûr que si l'on veut faire un peu de course à pied, on ne prend pas le bonnet de ski pour aller courir l'hiver on se trouve un bonnet plutôt pour la course à pied, puis on ne prend pas les gants de ski, on se prend une petite paire de gants un peu plus adaptée à la course à pied, légère que l'on peut vite glisser dans la poche quand on a un peu chaud. Voilà il y a d'autres choses qui sont utiles et qu'il faut avoir si j'avais un conseil à donner mais après sur la marque non, pas de religion, mais je ne pense pas qu'il y a la solution parfaite ou alors si vous l'avez-vous me le dites.

E : Autres choses à ajouter ?

R : Non... ce qui est bien dans la course à pied ce n'est pas un sport qui coûte cher, ce qui coûte plus cher c'est souvent d'aller aux courses, parce que les déplacements... finalement je, bon moi j'ai de la chance d'avoir plutôt un bon salaire mais je pense parfois que quand on commence à faire pas mal de compétitions ça commence à venir cher, l'inscription de la Kerzerslauf c'est 50 ou 60 francs, le billet de train depuis Genève c'est 49 francs, vous ajouter le sandwich et le coca que vous allez boire sur place, ben voilà c'est une journée à 100 ou 120 francs, si ça se répète en course pour certains budgets ça peut commencer peut-être à venir un peu lourd.

E : Et vous-même vous faites attention sur l'année ?

R : On a fait un peu plus gaffe l'année dernière parce que le budget de New York a quand même considérablement pesé en plus en couple, c'était quand même 7000 franc pour les 2, donc là on a un peu plus fait gaffe l'année dernière. Cette année on ne va pas faire de grande sortie donc on ne s'inquiète pas, et on mettra un peu d'argent de côté pour New York 2014. Mais par rapport à l'équitation c'est moins cher.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Oui alors 1 x par année je vais chez le médecin pour avoir le certificat d'aptitude à la course à pied, parce que quand vous avez une course en France, vous devez présenter un certificat médical, donc je vais une fois par année voir le généraliste. Et puis ça faisait déjà quelques années qu'il me disait, Y vous approchez des 50 ans ça serait bien une fois de faire un examen cardiaque un peu approfondi et l'année dernière année du marathon ben j'ai dit aller on va faire la totale, donc j'étais retourné voir le dentiste parce que je savais qu'il pouvait y avoir un lien entre problème de dent et problème d'articulation, aller voir le cardio et quand on a fait les 1^{ères} analyses chez le cardio ça c'est mal passé au sens qu'il m'a foutu la trouille, il m'a dit : non, non je ne veux pas que vous fassiez le marathon, il y a quelques problèmes etc. sur-le-champ il m'a fait prendre des médicaments et là j'ai

un petit peu paniqué et en fait c'est certains tests qui ne donnaient pas les bons résultats, il peut y avoir un parasitage électrique autour du cœur que sur certains tests peuvent donner l'impression qu'il y a un problème du cœur et c'est seulement quand on a fait le scanner à la clinique des Grangettes qu'il a pu voir que le cœur n'avait pas de problème, mais il y a quand même eu 6 semaines entre deux ou il m'a fait flippé, où j'ai pris des bétabloquants, c'était un peu comme si j'allais faire une attaque cardiaque dans la semaine qui suivait. Donc visite médicale oui en tout cas une fois par année, l'année dernière c'était un peu plus approfondi, et l'année dernière j'ai dû rajouter une 2^{ème} visite chez le médecin qui m'a envoyé voir un acuponcteur à cause d'une tendinite qui me faisait quand même un peu plus mal.

E : Donc si vous êtes blessé, en premier lieu vous allez chez votre généraliste ?

R : Oui je passe par le généraliste, alors comme mon médecin généraliste a un petit bout de formation en médecine sportive, il comprend assez vite le truc et puis il m'a eu orienté, il y a une autre année aussi où j'ai eu beaucoup de mal, ben la fameuse année des chaussures, la 1^{ère} année des chaussures Asics avec des douleurs à la hanche, au genou, etc. comme on ne comprenait pas il m'a envoyé à l'hôpital de la Tour chez un médecin spécialisé et voilà. Donc je fais en tout cas une visite chez le généraliste et s'il y a un pépin je retourne chez lui et il me renvoie vers un spécialiste. Heureusement il n'y a eu peu de pépins en 7 ou 8 ans.

E : Est-ce-que vous pensez que c'est important que le médecin du sport fasse du sport lui-même ?

R : Dans mon cas non, comme coureur amateur.

E : Et justement s'il y avait un spécialiste uniquement pour la course à pied à Genève est-ce-que vous iriez le consulter ?

R : Oui, oui et il existe probablement mais comme je n'ai pas eu beaucoup de pépins, je pense que si c'est à répétition, il y a quelques coureurs dans X qui ont des soucis à répétition alors là c'est clair c'est spécialiste et je suivrais directement. Mais j'ai eu vraiment des petits bobos qui étaient passagers c'était quelques mois ou quelques semaines, je n'ai pas eu de grands soucis mais si j'avais un grand problème du genou j'irai voir un médecin du sport vraiment spécialisé de la question.

E : Et quand vous avez des petites blessures votre 1^{er} réflexe c'est d'aller chez le médecin ou de faire un peu d'automédication ?

R : Non, non je suis un peu dur au mal, alors là j'ai acheté toutes les pommades que je pouvais trouver pour essayer en me disant : on va masser, après on va mettre du gel, après on va mettre de la glace etc. et quand j'ai vu que ça ne passait pas, voilà et aussi à force aux entraînements les autres vous voient un peu tirer la patte : qu'est-ce-qu' il y a, etc. et puis on s'est filé des conseils mutuellement, donc je ne cours pas chez le médecin naturellement, moins je vais chez le médecin mieux je me porte, donc je ne cours pas chez médecin et là je commençais vraiment à avoir la trouille parce que c'était 4 semaines avant New York, et c'est un coureur qui m'a dit : moi j'ai fait des massages chez tel type, il m'a dit ceci, appelle-le, je l'ai appelé un lundi matin à 8 heures, 8h30 j'étais chez lui, il m'a pris sur le champ et on a fait 3 ou 4 séances tous les 2 ou 3 jours et voilà c'est peut-être aussi dans la tête mais voilà.

E : Vous consultez tout ce qui est physio, ostéo ou masseur ?

R : Non, c'est vraiment qu'en cas de problème, par contre mon épouse qui a plutôt des problèmes de dos, oui consulte, elle va voir un spécialiste du dos.

E : Vous prenez conseil auprès d'autres coureurs si vous devez choisir un spécialiste ?

R : Oui, oui... on se demande entre coureurs est-ce-que tu connais un bon ostéo, est-ce-que tu connais un bon masseur là ça me ferait du bien d'avoir une séance ou 2 séances et puis on se passe des adresses entre nous.

E : Alors j'arrive à la fin des questions que je voulais aborder, est-ce-que de votre côté vous aimeriez parler d'un sujet que nous n'avons pas abordé ?

R : Je pensais que vous alliez me poser la question est-ce-que vous prenez des médicaments...

E : Non je n'ai pas élaboré une question pour cela, mais est-ce-que vous prenez des médicaments ?

R : Alors c'est des petites pratiques de coureur, avant un semi-marathon et avant un marathon, on a l'habitude de prendre un Imodium pour ne pas avoir de souci le long du chemin et avant un semi-marathon et un marathon moi je prends un antidouleur, je ne sais pas si c'est dans la tête etc. c'est le seul médic que je prends, un Imodium et un antidouleur, sur des petites courses il n'y a pas besoin ce n'est pas un souci et pas d'autres compléments.

E : Vous les prenez sur la base de quoi, c'est quelqu'un qui vous l'a conseillé ?

R : Alors l'Imodium c'est X qui a donné le truc pour tout le monde et l'Imodium et aussi la contre réponse à certains qui prennent une dose de magnésium et le magnésium à tendance à vous filer la diarrhée et donc il faut contre attaquer, l'Imodium c'était plutôt pour éviter de devoir s'arrêter en pleine ville quelque part et devoir chercher des WC. L'antidouleur, j'en ai entendu parler à l'entraînement et souvent dans les trucs de running, dans les magazines, j'ai souvent vu des coureurs disant : un Panadol avant de partir, ça me rassure ou je ne sais pas quoi, c'est peut-être les remèdes de grand-mère entre coureurs, mais voilà c'est les seules choses que je connaisse, je n'ai jamais entendu d'autres coureurs me dire moi je prends encore une boîte de...

E : Et justement ces antidouleurs, quand vous aller avec X il y a un peu tout le monde qui fait cela ou c'est propre à vous-même ?

R : Je ne sais pas, l'Imodium en tout cas je l'ai clairement entendu de la bouche de X, l'antidouleur je ne sais pas.

E : Vous n'en parlez pas entre vous ?

R : Ah-moi si quelqu'un me demande si je prends quelque chose je lui dis je prends un antidouleur avant le départ d'un semi ou d'un marathon, mais cela dis je n'en prendrais pas 6 parce qu'il y a une limite quoi.... Sinon le plaisir malgré tout de la course à pied, je l'ai peut-être un peu passé de côté mais c'est quand même le geste le plus naturel avec la marche, voilà alors il y a les grands partisans de la marche ou de la marche rapide c'est un lent pour moi, donc moi j'aime bien la course à pied et ça permet de courir un peu partout quoi, et puis il y a des courses avec une très très belle ambiance et c'est vraiment génial, quelques courses en suisse alémanique, c'est quand même les chefs en matière d'organisation et d'ambiance, les 10 miles de Berne par exemple et puis ben c'est sur je n'ai pas fait New York mais on arrête pas de me raconter que c'est juste... un moment de fou aussi pour l'ambiance, une bonne ambiance aussi j'ai connu à Amsterdam, donc c'est aussi ça la course à pied, le plaisir et l'ambiance.

E : C'est aussi un des principaux critères de choix des courses ?

R : Ah oui ça c'est sur si quelqu'un me dit : ah telle ville était bien et en plus le parcours et super sympa ça donne envie d'essayer, et à l'inverse si quelqu'un vous dit ce n'était pas terrible et tu sais le parcours il n'était pas... par exemple j'avais envie de faire Lucerne et une coureuse que je connais bien : ah il y a 2 méchantes montées et puis le parcours il fait 2 fois le même truc, j'ai moins envie mais au départ voilà et après chacun aime telle ou telle course, Marseille-Cassis pour l'ambiance c'est pas mal aussi, c'est méchant la montée aussi mais juste l'arrivée dans le port de Cassis et la possibilité s'il fait beau de juste se jeter dans la mer, parce que la ligne d'arrivée est à 20 mètres de la mer, c'est pas mal.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 4 janvier 1963.

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : Journaliste / père : mécanicien dans l'horlogerie et mère : maman au foyer, sans profession.

9. Votre statut civil ?

R : Marié, 3 enfants.

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Ville-La-Grand qui est juste à la frontière en Haute-Savoie.

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : 14'000 francs

Analyse méthodologique

-

17.1 Grille d'analyse: «le bon élève»

A 14-15 ans, il a débuté l'athlétisme et était dans les meilleurs suisses, avec 5 entraînements par semaine. Puis à 21 ans, lorsqu'il a commencé à travailler, il courait occasionnellement mais définit plutôt cette période comme une pause sportive de 15 à 20 ans. Il rencontre le coach en 2004 et aime le concept d'être accompagné sur les courses. Il voulait faire un marathon, qu'il a finalement couru en 2012. Depuis, la pratique en groupe est essentielle et permet de prendre et de donner des conseils.

Il a surtout fait attention à l'alimentation quotidienne lors de la préparation du marathon. Il se définit comme un bon élève car suit le plan d'entraînement et les conseils du coach à la lettre, notamment pour la nutrition. Il ne cache pas prendre un antidouleur avant un semi ou un marathon ainsi qu'un Imodium. Il aime partir avec le groupe à l'étranger pour visiter les villes et découvrir l'Europe.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Homme, marié, 3 enfants
	Age	04.01.63 (50)
	Profession	Journaliste
	Salaire	14'000.-/mois
	Domicile	Ville-La-Grand (frontière française)
	Habitudes alimentaires	<p>Pas autrement sauf pour le marathon=> fromage et vins, attention à manger des légumes etc. => but aussi de perdre du poids. Mangeur de pâtes sans problème. Avait arrêté le vin 3 mois avant pas son épouse.</p> <p>Arrête 2-3 semaines avant pour semi => ne sait pas si ça marche mais met tous les atouts de son côté.</p> <p>Fait attention à 2-3 trucs qui pourraient lui faire prendre du poids.</p> <p>Cure de Ginseng en 2012 et complexe articulaire => son épouse se renseigne.</p>
	Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance
Profession parents		Mécanicien dans l'horlogerie et maman au foyer.

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Course à pied, équitation mais arrêté avant le marathon.
	Initiateur	<p>Lorsqu'il a rencontré le coach en 2004 à un repas => groupe petit et séduit par le côté accompagnement, a couru trop seul et le groupe c'est essentiel.</p> <p>« (...) la difficulté de s'entraîner tout seul etc. et là de se remettre dans un groupe c'était précieux, c'est motivant et puis maintenant je ne pourrais pas vivre sans » (p.1).</p> <p>Il y a 3-4 ans a fait monter à bord son épouse.</p>
	Objectifs	Courir autant que possible, faire un marathon en 2014, s'améliorer sur semi.
Mesure contingente	Ancienneté	9 ans, depuis 2004 entraînements normaux 2x semaine => petites courses, semi et marathon en 2012.
	Fréquence	2-3 sorties, et 3-5 sorties pour la préparation au marathon.
	Durée	50mn-1h30 ou plus.

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Sociabilité	Lieu de pratique	Stade du bout du monde Bois de Jussy (éviter que du bitume), bord de l'Arve, bord du lac à midi. Tapis : dans les années 88-2004 et en hiver prend 1 mois pour avoir les bases car s'ennuie au bout de 7-8 bornes.
	Avec qui	Son épouse => beaucoup pour le marathon. Le groupe de coaching => essaie de participer aux sorties mais ne les voit pas en dehors : boulot et vie de famille.
	Planification des sorties	Bon élève pour le plan d'entraînement et surtout pour le marathon et pour les compléments alimentaires. Essaie de trouver des opportunités avec le métier. Pause : décembre-fêtes (3-4 semaines) Mardi : matin ou midi Mercredi : avec le groupe au stade Weekend : 1x
	déplacement	Voiture pour s'éloigner de 1-2km ou aller à Champel => mais va essayer la location de vélo.
Perception de sa pratique	Mots	Essaie d'être bon camarade, moins performance, aime le défi, ne pourrait pas vivre sans. Plaisir mais marche quand même au chrono, amélioration du temps sur semi => passé 50 = sait que ça ne va pas s'améliorer = retenir la vague Objectif annuel le fait avancer. Si dit qu'il va faire 15 km, va les faire. <i>« (...) certes préparer le marathon ça m'ajoutais une fatigue mais en même temps ça me redonnait une autre forme d'énergie qui m'a aidée à ne pas péter un câble ici, à être plus, à pouvoir gérer une année qui était plus difficile quoi » (p.2).</i> La course à pied c'est aussi le plaisir et l'ambiance (à la fin de l'entretien).
	freins	Hiver froid et glace, l'emploi du temps.
	Caractéristiques coureur type	10 kg de moins que moi, jolie foulée, 3-4x/sem., bon temps mais pas obsédé pour être 1 ^{er} , pas de souci de santé, sympa, ouvert, compétitif dans le bon sens sans prise de tête.

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	<p>Malto et gels sur les courses sur conseil du Coach et 1 gel de sécurité pendant les longues sorties et sinon part à jeun le matin. Surtout pour le marathon et très bon élève => maintenant plus de peine car overdose. Gel car fait du bien. Overstims => magasin et internet car comme à la frontière française cela vaut la peine.</p> <p>Immodium avant semi-marathon => conseil du coach. Antidouleur => entendu parler à l'entraînement et dans les revues => ne sait pas si les autres en prennent.</p>
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentaire et mental	Oui	<p>Non car n'a pas plus d'ambition que de progresser un peu. « X a un bagage suffisamment grand pour me conseiller sur un certain nombre de choses, s'il fallait se spécialiser après ben oui ça serait un autres choix mais pour l'instant on n'en a pas éprouvé le besoin » (p.4).</p> <p>Coach : 2x/an.</p>
CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels	<p>Tour du canton, semi de Genève, semi de Lyon, New-York => Florence, Course du Duc + 2-3 petites courses. Généralement 2-3 semi /an => Amsterdam, Vienne, Lisbonne.</p> <p>Insatisfaction => New York donc va refaire 1 ou x marathons, mais 15-21km distance idéale pour lui.</p>
	Avec qui	<p>Avec le groupe ou à 3 à Florence car voulait faire le marathon. Aime bien l'ambiance du groupe même si voyages pas toujours les moins chers => se lâche le soir de la course, sorties mémorables.</p>
	Choix	<p>Semi change chaque année et dépend s'il connaît déjà la ville, v.p.8.</p> <p>« Ah oui ça c'est sur si quelqu'un me dit : ah telle ville était bien et en plus le parcours et super sympa ça donne envie d'essayer, et à l'inverse si quelqu'un vous dit ce n'était pas terrible et tu sais le parcours il n'était pas (...) » (p.15).</p>
	Avant et après course /tourisme	<p>Mange ensemble des pâtes, pas de visite avant, puis grande soirée en boîte après la course puis quelques visites. Dernière étape du tour du canton mangent ensemble sinon rentre car fatigué. => très stressé même pour les petites courses, dort mal la nuit précédente.</p> <p>Oui profite de voyager en même temps. Profite de visiter l'Europe ainsi.</p> <p>Va regarder les villages => ramène un souvenir.</p>
Vacances sportives	Lesquels	<p>Non, mais aimerait faire une thalasso-course. Se mettre dans la peau d'un professionnel qui s'entraîne tous les jours => par envie et curiosité.</p>

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	Magasin spécialisé : à Genève ou Annemasse et depuis qu'il est avec le coach => pièce maitresse la chaussure. « <i>Le textile non moins, là c'est plus large parce qu'on peut avoir des vêtements légers sans marque mais qui sont tout à fait simples genre Décathlon, et puis on peut aussi avoir envie d'avoir ce joli t-shirt qui est sorti cette année qui va bien avec ça</i> » (p.11).
	Pourquoi	Tenu par des coureurs à pied qui connaissent.
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	Chaussures => en a 3 en même temps => Asics, pas attaché à une marque, ne regarde pas le prix. Chaussettes et 2-3 shorts T-shirt : bcp de toutes les couleurs Casquette, tissu multi usage pour la tête Tenue longue pour l'hiver, coupe-vent, gants et bonnet. Manchette, gagné au GP Berne et acheté après. « (...) <i>la montre, oui ça c'est la pièce maitresse du coureur à pied, la montre GPS, j'avais une vieille Garmin pendant plusieurs année et depuis pour mes 50 ans j'ai reçu la dernière, donc ça je ne pourrais pas aller courir sans</i> » (p.10). Fait l'exportation dès qu'il rentre, aime bien savoir où il en est. « <i>C'est l'avantage de la course à pied, il n'y a pas besoin d'avoir un équipement formidable, il faut toujours avoir à double ou à triple parce que entre les entraînements ce n'est pas toujours propre, toujours donc vaut mieux avoir</i> » (p.10).
	Combien x/an	Plutôt impulsif, tous les 9 mois les chaussures.
	Utilisation multiple	Oui en vacances, en montagne
	Meilleure marque	« <i>Non... je pense que si cela s'avérait il y en aurait qu'une qui occuperait tout le peloton (...) je regarde toujours la chaussure parce que je pense que c'est le principal dans la course à pied, ben voilà telle personne se sent mieux avec celle-ci, une préfère plus légère plus ceci, telle autre a besoin d'un renfort particulier plutôt à l'arrière, d'autres veulent essayer la légèreté, etc. Après il y a des tendances, il y a peut-être une marque qui est un peu plus en avance</i> » (p.1).
	Citation de plusieurs marques	Asics, Mizuno, Adidas, Puma (pas tellement dans la course), Saucony, New Balance, Odlo, Gore. Fait la revue de ses marques + de celles de son épouse.
	Budget	Non, ne regarde pas trop, mais plus grosse dépense c'est la paire de chaussure. Ce qui coûte cher c'est d'aller aux courses/déplacements => déplacement, inscription, nourriture => 120.- env. a de la chance d'avoir un bon salaire mais a quand même fait gaffe pour New York. => moins cher que l'équitation.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale	Qui ? combien ?	1x/an généraliste pour le certificat + généraliste lui a conseillé de faire un contrôle => problème en 2012 (voir p. 13). Le généraliste l'a envoyé chez l'acuponcteur pour une tendinite.
	Pourquoi ?	Pas besoin que le médecin fasse du sport pour un coureur amateur. Passe par le généraliste car un bout de formation en médecine sportive.
	Choix	Se demande entre coureurs.
	Réaction face aux blessures	<i>« Non, non je suis un peu dur au mal, alors là j'ai acheté toutes les pommades que je pouvais trouver pour essayer en me disant : on va masser, après on va mettre du gel, après on va mettre de glace etc. et quand j'ai vu que ça ne passait pas, voilà et aussi à force aux entraînements les autres vous voient un peu tirer la patte : qu'est-ce-qu' il y a, etc. et puis on s'est filé des conseils mutuellement, donc je ne cours pas chez le médecin naturellement (...) » (p.14).</i>
	Médecin spécialisé sur Genève	Oui si problèmes à répétition
Paramédicale	Qui ? combien ?	En cas de problèmes seulement.

18 Aline

N° : 18
Date : 26 mars 2013, 17h30-18h15
Lieu : Running Planet Genève
Sexe, âge : femme, 38 ans

L'entretien s'est déroulé au sous-sol du magasin Running Planet. Il s'agit d'une grande pièce sobre en bas de l'escalier menant au magasin. Il y a un grand canapé, deux pouffes et une petite table basse. Cette pièce se trouve également dans le passage pour aller aux stocks ou aux sanitaires. Il y a le passage d'un client pour aller aux sanitaires, mais cela n'a pas perturbé l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui et votre début dans la course à pied?

R : Bon à l'école un peu comme tout le monde, soit les cours de gym dans le cadre scolaire, j'étais en Valais donc je ne sais pas si c'est la même chose qu'à Genève. Donc voilà, les sports d'équipe, la natation, je me souviens que l'on avait eu de la course à pied, le patin, le foot, mais jamais plus qu'à la gym, et puis en tant qu'enfant dans les jeux. Une période aussi je m'étais inscrite dans une équipe de volley, parce que c'était sympa, j'étais grande mais pas spécialement bonne, ce n'était pas très intensif mais on avait un entraînement par semaine et de temps en temps des matchs et puis par contre le sport qui m'a suivi tout le temps c'est l'équitation, j'ai commencé je pense vers les 9 ans puis j'ai arrêté il n'y a pas très longtemps, avec des petites pauses entre deux mais c'est vrai que c'est ce que j'ai le plus fait durant toute ma vie en fait. Donc j'ai fait un brevet à l'époque et puis après en 2008 j'ai fait une licence en équitation régionale de saut et puis ma carrière s'est un peu arrêtée là, celle du cheval aussi mais ce n'était pas le mien pour des raisons de tendinites et autres problèmes articulaires et puis j'aimais bien comme loisir, je n'ai jamais eu un grand esprit de compétition mais je trouve sympa d'évoluer quand je fais un sport, sans avoir d'ambitions... et puis si j'avais dû être une star de l'équitation ça se serait su. Sinon je ne faisais quasi pas de sport, à part du ski aussi, un peu de tennis mais vraiment en dilettante... et puis j'ai arrêté de fumer en 2009 et c'est là que je me suis dit je ne peux pas me priver de tout donc il va falloir que je fasse du sport si je veux continuer à manger, à boire, et puis je me suis inscrite chez Silhouette, puis j'ai commencé à faire du fitness, des cours, du biking, et puis petit à petit j'ai une amie qui fait de la course à pied et c'est comme cela que je suis venue à la course à pied... donc ça fait à peu près 3 ans, un peu comme tout le monde elle m'a dit : ah ben inscris-toi à l'Escalade ça te fera un bon défi, ça a été un échec cuisant mais c'est comme cela que je me suis mise à courir. Et puis depuis je cours, je fais toujours du fitness, sinon je n'ai pas d'autres sports à part occasionnellement du ski ou des activités occasionnelles on va dire.

E : Et vos objectifs pour cette année ?

R : Alors je n'en ai plus beaucoup, parce que j'ai de nouveau des tendinites donc je voulais faire pour des semis et puis là je voulais faire celui de Genève mais je viens de me décider à ne rien faire et puis je vais plutôt faire des moyennes, enfin des petites distances je pense et puis de voir un peu comment ça va au niveau tendinite.

E : Et à plus long terme ?

R : J'aimerais bien faire peut-être un marathon, après je ne sais pas si c'est complètement absurde par rapport aux tendinites où je me dis je fais déjà pas grand-chose et c'est compliqué donc ça va se faire un peu en fonction... mais sinon des moyennes distances, je pense que le semi c'est un truc que j'aime bien et puis voilà j'espère progresser au niveau rapidité, jusqu'où je ne sais pas mais aussi loin que possible, mais ma vie n'en dépend pas mais je trouve sympa, moi j'aime bien le contexte, enfin sport, loisir, le côté solitaire de la course à pied mais aussi le côté X du groupe, d'ailleurs j'y suis venu avec quelqu'un qui n'est pas du tout chez X mais c'est un peu aussi l'histoire d'avoir une activité. Puis

je trouve que c'est facile et c'est vrai qu'à la base c'était un peu pour perdre du poids, la course c'est assez connu... enfin au début on fait tout faut pour perdre du poids mais à la base c'était le but, disons que ça aidait par rapport à l'arrêt de la cigarette.

E : Et en commençant il y a 3 ans, vous êtes directement venue chez X ?

R : Alors j'ai commencé par moi-même un peu et avec l'amie qui courait en amateur mais elle m'a donné 2-3 conseils et puis... et assez vite je suis allée voir un peu dans les livres, sur internet et puis c'est vrai que c'est assez unanime pour des méthodes, courir lentement, courir longtemps et de courir vite surtout ; donc je me suis un peu adaptée à ça et puis après j'avais envie de faire un test effort parce que c'est vrai qu'on voit assez vite que c'est un peu la clé de savoir quoi faire et puis après j'ai fait le stage chez New Concept et puis c'est là après où je suis venue chez X donc... parce que j'ai une copine qui était là et elle faisait ce stage et en discutant j'aimais bien le concept d'entraînements collectifs, parce que je me suis dit c'est bien joli d'être coaché par une star mais... après maintenant je suis convaincue je pense que je n'aurais jamais fait les entraînements, je n'aurais pas forcément compris et aussi par rapport au budget, parce que c'est vrai que de se faire coacher si on a les moyens effectivement c'est bien, mais à X je trouve quand même que ça permet d'avoir un suivi pro sans devoir investir dans du coaching individuel au début où je pense que ce n'est pas forcément très utile.

E : Et maintenant ce qui vous intéresse dans le coaching c'est plutôt la perte de poids ou la performance ?

R : Alors plus maintenant non, maintenant je me dis je voudrais perdre du poids pour courir plus vite, oui il y a le côté je pense que ça aide à se maintenir en forme, mais là j'ai vraiment trouvé un plaisir de la course à pied pour la course à pied, là par exemple je suis nouveau dans une phase où je veux perdre du poids donc forcément via la course c'est intéressant mais par exemple si j'avais fait les objectifs que j'avais à la base pour le printemps, ça ne m'aurait pas tellement fait perdre du poids puisque c'était plutôt augmenter la vitesse, enfin je n'aurais pas spécialement couru tranquille au seuil des graisses pour perdre du poids après je trouve que ça va ensemble. Au début peut-être pour perdre du poids et finalement... ben je trouve que l'on se sent mieux, je me sens mieux, physiquement, mise à part les tendinites.

E : Et vous avez eu recours à d'autres coachings, comme par exemple alimentaire ou mental ?

R : Alors alimentaire mais pas forcément pour la course, aussi en lien avec la perte de poids, ben maintenant je viens de commencer à voir une diététicienne, parce que aussi histoire de ne pas faire de yoyo et puis je trouve aussi que c'était intéressant de voir ce qu'elle avait à me dire. Et puis, je me suis dit en lien avec le sport, en plus j'ai 2-3 petits problèmes, anémie des trucs comme cela donc je me suis dit de voir un peu tout cela ensemble et puis sans faire un régime j'étais curieuse de voir ce qu'elle avait à me dire donc c'était de la curiosité.

E : Et dans la vie de tous les jours vous faites attention à votre alimentation ?

R : Alors la oui, dans le sens éviter de manger trop de saloperies comme on dit et puis je pense aussi que le fait de courir ça entraîne moins manger gras sans faire exprès, spaghetti carbonara et d'aller courir après ça va juste pas le faire ; moi ça m'a spontanément fait manger un peu moins mal on va dire et après je me suis dit bon je cours, je mange moins mal, je ne mange pas de saloperies mais je ne perds pas de poids donc je me suis senti intéressant d'aller voir quelqu'un pour avoir un bilan de cela.

E : Et si on reste dans l'alimentation, est-ce que vous prenez les gels, barres ou boissons spécifiques ?

R : Alors les gels oui j'ai essayés, les barres ça arrive, boisson un peu moins... boissons ça peut arriver pendant l'entraînement, les Isostar ou on peut doser mettre un peu moins, mais aussi en lien comme j'avais tous ces problèmes de tendinites je me suis dit avoir une meilleure récupération donc c'était aussi un peu des essais que je trouvais assez concluant de boire un peu... typiquement au tour du

canton quand il fait 52°C et puis que c'est le soir, on n'a pas forcément mangé ce qu'il faut la journée, ben de boire de l'Isostar pendant la course, pas beaucoup mais un petit, je ne sais pas si c'est placebo ou effectif mais j'ai l'impression que l'hydratation se faisait quand même un peu mieux après c'est vrai que c'est l'eau qui est privilégié et puis sinon les gels, ça j'ai plus essayé quand j'ai fait mon 1^{er} semi et puis du coup aux entraînements c'était plus pour essayer avant mais sinon je ne prends pas spécialement de gel, enfin maintenant j'en ai toujours un dans mon sac où je me dis si maintenant j'ai vraiment un entraînement assez intensif et que je sens que je n'ai pas assez mangé à midi et que j'ai ma petite hypoglycémie à 17h du coup je vais peut-être prendre un gel mais ce n'est pas une règle.

E : C'est X qui vous a conseillé pour la nutrition ?

R : Pour les gels oui, X, ici, je suis aussi allée un peu à gauche à droite, puis je vais un petit peu regarder par moi-même mais c'est vrai que les gels je ne les supporte pas très bien au niveau digestif donc après j'essaie aussi une gamme Speedo... je ne sais plus comment... qui est censé être moins chimique, donc ça c'est dans un magasin on m'avait dit ben essayer ça, puis les fameux Overstims qui passent tout droit, parce que c'est un peu le cas chez moi, puis j'ai essayé après je n'ai fait qu'un seul semi donc je n'ai pas l'occasion de tester.

E : Vous avez un endroit de référence où vous les achetez ?

R : Ben un peu ici, un peu en France pour des raisons de budget parce que quand on voit les différences de prix c'est vite vue, ici de par le fait de X et je suis un peu dans le secteur et puis en France parce que je vais souvent à Thoiry et je sais que chez Go Sport ils ont des packs, c'est plus pragmatique, je vais le plus près je pense.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : Alors là en ce moment je ne fais pas grand-chose mais en temps normal je courrai je pense 2-3x par semaine, donc on fait ben l'entraînement collectif du mercredi et puis une sortie le weekend et puis je sais que l'on a un entraînement le vendredi soit en y allant soit en faisant autre chose mais c'est vrai que 2 et 3, à la limite j'aimerais plus mais je n'y arrive pas, à cause des tendinites, etc. enfin je me rends compte que c'est un équilibre aussi donc ça tourne autour de cela. Sinon le calendrier il tourne un peu autour... si j'avais fait mon année idéale j'aurais fait le semi de Genève, je pense que je vais faire celui d'Amsterdam et après entre deux le tour du canton et des courses de 10 km, enfin surtout dans la période d'avant d'en faire 1 ou 2, le planning n'est pas très chargé.

E : Vous faites une pause dans l'année ?

R : Alors là j'ai fait, j'ai fait le Duc puis après je n'ai rien fait jusqu'à début janvier. Après en général vu que ça fait pas très longtemps que je cours en général je n'ai pas un recul sur des années et puis comme j'ai toujours un peu, je suis toujours obligé de m'arrêter à cause des tendinites, ça fait aussi... là je ne fais pas vraiment une pause mais je suis en train de me dire qu'il faut que j'en fasse une vraie mais pas forcément longue et puis je ne fais pas forcément beaucoup donc j'ai moins besoin de faire des pauses que des gens qui courent 5 fois par semaine, enfin je ne pense pas que je suis fatiguée par la course à pied que j'ai fait le mois de mars.

E : Vous allez donc une fois le mercredi et le weekend, vous allez avec qui le weekend ?

R : J'aime bien toute seule.

E : Depuis chez vous ? et combien de temps ?

R : Oui en général j'aime bien... alors ça dépend, je pense entre 40 mn et 1h30 selon où j'en suis et puis selon les ordres du coach c'est vrai que je suis bien les ordres, je suis une super bonne élève c'est écrit 1h30, c'est 1h30 pas 1h31, non mais j'aime bien ce côté de ne pas réfléchir, enfin de se dire voilà je fais ce que l'on me dit et puis de voir après si... quand je suis au bout du rouleau et que

ça ne va pas du tout je ne vais pas continuer absolument, par exemple quand il fait hyper chaud et que je pars courir à 2h00 de l'après-midi parce que je n'ai pas du tout réfléchi, si ça ne va pas je vais arrêter, par contre je ne vais pas forcément faire plus si ça va mieux donc je vais quand même rester dans la préparation, je trouve aussi assez intéressant d'essayer de respecter ce qui est prévu, parce que on a toujours la pression subjective soit qu'on est une star soit qu'on est nul et ce n'est pas forcément vérifier dans les timing, moi j'aime bien ce côté aussi et puis c'est vrai que c'est un peu routinier. Ben là je ne respecte pas du tout mon entraînement, mais parce que ça ne colle pas mais quand tout vas bien j'aime bien ce côté... ce petit cadre.

E : Et vous prenez la voiture ?

R : Mercredi oui parce que j'y vais après le travail et que ce n'est pas près de chez moi et puis sinon le weekend j'aime bien courir depuis chez moi, puis c'est vrai que le cadre s'y prête assez bien donc j'ai peu d'intérêt à aller ailleurs par rapport à tout ce que j'ai autour. Voiture si je dois me rendre au stade en fait, mais si je peux courir depuis chez moi c'est ce que je préfère.

E : Et que vous apporte ce groupe ?

R : Ben au départ, je pense que ça m'a motivée parce que j'ai eu assez vite des problèmes de tendinites et autre, il y a cette motivation après ça permet aussi de se comparer, on repère assez vite les gens qui courent comme nous, voir un petit peu plus vite, voir plus lentement mais disons qu'on repère ce qui sont devant et c'est vrai que ça stimule ben moi j'ai mon lièvre et puis que finalement il est derrière après et je trouve aussi le côté pour comprendre tous les types d'entraînements, je ne pense pas que toute seule j'aurais fait, enfin que j'aurais évolué comme cela toute seule et puis je pense que je n'aurais pas forcément fait juste, enfin je trouve que c'est difficile de gérer. Alors il y a aussi le piège du groupe où des fois on est un peu happé par le mouvement du groupe et puis qu'on est au-dessus de ce que l'on devrait faire, par exemple ça maintenant je le fais beaucoup moins donc c'est vraiment tout au début je pense, on est très nul on a peur de perdre le groupe. Après il y a tout un côté social où c'est un peu des gens qui disent ben la course c'est sympa, d'aller boire un verre et d'aller manger derrière c'est sympa aussi donc je pense que ça fait partie d'un tout.

E : Donc vous voyez certaines personnes en dehors du groupe ?

R : Oui, enfin pas tout le monde mais c'est vrai qu'il y a 3... on est plus doué pour faire des apéros que pour s'entraîner mais je trouve que c'est sympa. C'est vrai que dans l'équitation j'aime beaucoup ce côté-là, on n'est pas obligé d'être très en forme pour faire un concours donc il y a tout ce côté aussi autour, le plaisir.

E : Et d'autres sports en parallèle de la cap et du fitness ?

R : Sérieusement non, de temps en temps ça m'arrive de faire 1 ou 2 trucs, et puis du renforcement musculaire ou autre au fitness et sinon le ski mais cette année pas tellement... rien de régulier on va dire.

E : Vous courez sur le tapis au fitness ?

R : Non, je n'aime pas trop en fait, je préfère être dehors. Je n'ai jamais eu besoin de courir par exemple par rapport à un objectif en me disant j'ai une course au mois de mars et il faut absolument que je m'entraîne, donc non je n'aime pas trop en fait, je ne trouve plus sympa, même par pluie vent et froid, tant que ce n'est pas gelé, pas dangereux je préfère être dehors.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : C'est moi (rires)... non je n'en ai pas, ça ne me parle pas tellement en fait le coureur idéal, il n'y en a pas pour moi parce que c'est vraiment justement un sport où chacun vient chercher quelque chose de différent, donc pour moi il n'y a pas d'idéal c'est vraiment, il y aura celui qui voudra performer, celui qui se fait juste plaisir, celui qui a besoin de se vider le crane parce que c'est beaucoup de gens.

Donc je n'ai vraiment pas une image du coureur idéal je pense que c'est vraiment plutôt peut-être le sport idéal parce qu'il permet à chacun de trouver un peu ce qu'il cherche.

E : Et si vous deviez décrire votre pratique avec un seul mot ?

R : Un seul mot c'est difficile... courir mais c'est facile (rires)... un plaisir je dirais.

E : Est-ce-qu' il y a des choses qui vous empêchent d'aller courir, hormis les tendinites ?

R : Dans l'absolu non, la motivation mais même pas parce que, enfin repousser à demain, mais il n'y a rien de...

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

R : J'ai fait le tour du canton ensuite j'ai fait le Mandement les 7 km, Jussy les 10 et le semi de Lausanne... (moi : il était froid celui-là)... oui et j'ai failli ne pas y aller mais je me suis dit je n'ai mal nulle part, etc. donc il faut bien y aller une fois, après j'ai fait Baulne, là c'était plus la bonne bouffe et l'alcool que de courir l'intérêt (rires), c'était sympa et je n'étais pas partie dans l'idée de faire une course, juste un petit footing et puis le Duc, je crois que c'est tout.

E : Et ces courses vous les choisissez comment, c'est avec X toujours ?

R : Alors ça peut m'aiguiller vers certaine, la en l'occurrence le tour du canton j'aime bien, mais c'est vrai qu'elles faisaient toute un peu partie... peut-être pas le semi de, non je n'ai pas fait le semi de Genève, je devais, je n'ai pas pu. Ça dépend, ça peut m'aiguiller vers une course surtout si c'est à l'étranger de me dire à ben il y a le groupe mais ce n'est pas forcément un critère absolu.

E : En général qui vous accompagne lors des courses si vous n'allez pas avec le groupe ?

R : Soit toute seule si c'est dans le coin sachant qu'on va finalement se retrouver sur place, soit avec, ça peut être des gens du groupe on s'organise un train ou 1, 2 qui ne sont pas forcément chez X qui courent, mais c'est vrai que ça ne me dérange pas d'y aller toute seule, enfin plutôt pragmatique aussi, si c'est en voiture d'être plusieurs dans une voiture ou en train.

E : Vous concentrez principalement vos courses sur Genève ou vous êtes déjà allée plus loin que Lausanne ?

R : A Baulne, non pour l'instant c'est resté, comme je ne cours pas depuis longtemps j'ai déjà pas mal de choix sur place après oui je trouve intéressant d'aller plus loin et puis je n'en ai pas eu spécialement l'occasion mais, là par exemple je me suis inscrite, enfin je ne me suis pas inscrite j'ai pris un billet d'avion pour aller faire Amsterdam donc je trouve que c'est assez sympa d'aller dans une autre ville, faire une course et puis d'allier un weekend sportif.

E : Et puis vous allez visiter après la course ?

R : Je ne sais pas, je ne pense pas. Enfin j'ai déjà été donc c'est plutôt, je trouve que c'est une ville sympa mais je vois plus des restaurants des terrasses que des visites culturelles, sait-on jamais, mais je n'ai pas forcément d'objectif, je sais que je serai là-bas pendant 5 jours donc à peu plus quand même que juste la course. Après vu que c'est aussi en groupe moi je suis assez à me dire ben on verra bien sur le moment.

E : Donc à l'avenir si vous devez choisir des courses, ce ne serait pas un critère de visiter la ville ?

R : Non c'est juste parce que la ville est sympa et puis que c'est une destination où on peut allier les deux mais c'est un peu le hasard qui peut faire, je n'irais pas forcément... je préférerais même aller dans une ville à un autre moment qu'à un moment où il y a une course, où il n'y a pas les trains pas les rames, parce que c'est une autre ville alors c'est sympa aussi mais je n'irais pas exprès pour, je séparerais les 2 je me dirais voilà je vais faire un weekend sportif ou alors je vais visiter, après ça dépend jusqu'ou je vais, à Chicago si je vais jusqu'à-là-bas effectivement je me dis : je prolonge puis je visite sachant que je ne vais peut-être pas y retourner pour autre chose, mais quand c'est dans le

coin non pas spécialement, je reste dans ma chambre d'hôtel, manger des gels et des Gatosport (rires) et après je vais boire et fumer.

E : Et justement maintenant vous pouvez me décrire ce que vous faites avant les courses et juste après, vous restez sur place ou vous rentrez directement ?

R : Ca dépend, j'ai eu tout fait, ça dépend de la météo de l'envie, par exemple après Lausanne je n'ai pas trop trainée, mais par exemple tour du canton s'il y a quelqu'un qui a envie de manger un morceau après pourquoi pas, tout dépend un peu de l'opportunité. C'est vrai que je suis plutôt dans l'idée de manger quelque chose après ou de boire un verre, par exemple le semi de Jussy il y avait le repas après je trouve que c'est assez sympa, au tour du canton quand il y a le repas de la dernière étape, pour autant d'être avec des convives qui sont dans le même état d'esprit, je ne resterais pas non plus toute seule parce qu'il y a un repas.

E : Vous allez visiter les villages sur les courses ?

R : Acheter des choses oui, pas forcément expressément mais c'est vrai que je suis d'accord d'acheter quelque chose donc oui.

E : Et hormis pour la course à pied, vous avez participé à d'autres manifestations sportives ?

R : Equitation, concours hippiques.

E : Et ça vous est déjà arrivé de partir à l'étranger pour faire une semaine de sport ?

R : J'ai fait le stage X en Espagne l'année dernière, et puis plus jeune peut-être dans l'équitation mais ça doit faire longtemps, oui j'ai dû faire une fois un camp de je ne sais quoi où il y avait du sport mais ce n'était pas une semaine sportive.

E : Et si on revient au stage en Espagne, pourquoi l'avoir fait ?

R : Parce que c'était au bord de la mer au jeune genevois et puis que je n'avais rien à faire, donc c'est vraiment cela où je me suis dit ça peut être sympa et puis à voir.

E : Ce qui vous intéressait c'était plus l'ambiance et être dans un groupe ou c'est l'entraînement ?

R : Alors à la base c'était les deux et puis finalement je n'étais de nouveau pas tout à fait dans une forme optimale donc c'est ce que je disais à X ben moi j'irai me faire masser puis à la piscine et finalement j'ai pu courir tous les jours donc c'est sympa. Après je connais aussi X donc je me disais entre le papier où on va s'entraîner comme des malades et puis les faits. Je ne pense pas que je serais partie avec des malades de la course où je me dis ils vont faire du 8h00-19h00 d'entraînement, dormir, manger des pâtes, enfin j'avais besoin que ce soit aussi un peu les vacances.

E : Et vous referiez un stage comme ça ?

R : Oui je pense, oui parce que j'ai trouvé vraiment sympa et effectivement, je trouvais que c'était sympa qu'il y ait quand même la course à pied.

E : Vous avez visité ?

R : Non, je ne suis pas sortie de l'hôtel moi mais il y a certains qui sont sortis, moi non ; bon parce que je trouvais qu'il n'y avait pas grand-chose à visiter et puis c'était sur 4 jours donc entre manger, dormir aller courir j'étais déjà débordée. Après si on avait été dans une ville je serais peut-être allé visiter mais moi je ne suis pas très visite en fait, j'aime bien être dans une ville et profiter de la ville, c'est vrai que s'il faut d'aller voir pour aller voir parce qu'il y a un fort je ne sais pas quoi... ça ne me fascine pas on va dire.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Ben les chaussures je suis chez Asics, j'ai les Kayano, j'ai décrété que je changeais tous les 6 mois, aussi pour essayer en me disant par rapport aux tendinites, c'est peut-être exagéré tous les 6 mois mais comme j'aime bien m'acheter des choses voilà. J'aime bien leur textile, je trouve que c'est aussi confortable, assez respirant, ventilant ; par exemple au début j'avais plutôt acheté des trucs Adidas parce que je pense qu'ils sont un peu plus exposés dans les magasins on va dire non spécialisés que je trouve bien mais que je trouve moins bien, les prix je trouve que finalement tout se vaut à peu près, même type de qualité, c'est vrai que je suis très Asics mais je suis très monomane aussi je vais acheter jusqu'à ce que je ne puisse plus voir la marque et après je vais changer mais pour l'instant en plus tout est assez solide je trouve, c'est vrai que je lave souvent un peu comme tout le monde mais enfin je trouve qu'il n'y a rien qui bouge donc c'est aussi un critère pour rester chez eux. Et puis après c'est vrai que dans les marques plus spécialisées du coup je trouve que ça commence aussi à être un peu très cher, alors oui par exemple j'ai acheté un t-shirt Biotonic (ndlr : X-Bionic) longues manches pour l'hiver ben que j'ai acheté pour le semi de Lausanne et je pense que c'était parfait parce que j'ai eu ni trop chaud ni trop froid, donc oui après s'il faut que je mette un peu plus pour... après je pourrais aussi en acheter 5 mais je n'en ai pas besoin donc j'essaie de me tenir un peu parce que c'est vrai que... j'ai l'achat facile on va dire.

E : Vous avez un budget pour cela ?

R : Non (rires)... c'est-à-dire je ne vais pas dépasser certaines limites mais je suis assez sur le moment, sur l'envie on va dire.

E : Donc les textiles vous les choisissez comment ?

R : Alors par exemple là j'ai découvert la gamme Asics Trail que j'aime bien parce que je trouve que c'est assez pratique, il y a des poches, donc du coup à chaque fois que je vois un truc passer je l'achète, après je me dis est-ce-que j'ai besoin de 3 t-shirts les mêmes, non mais donc ça peut être ça après ça peut être un besoin comme un t-shirt thermique où j'ai essayé d'autres marques et puis c'était soit trop chaud soit... et puis mais c'est après... au niveau besoin je pense que j'ai plus que ce que j'ai besoin pour ma pratique après je mise sur le look au lieu de miser sur les performances, non ce n'est même pas vrai (rires)... du coup c'est la bonne excuse aussi c'est pour le sport... voilà c'est comme les chaussures aussi c'est pour ma santé.

E : Et les habits de course vous les utilisez pour d'autres pratiques sportives ?

R : Pas tellement non parce que pour le fitness je mets des trucs un peu plus amples et pour la course c'est aussi vraiment l'idée d'éviter les frottements parce que je suis hypersensible, donc c'est ça aussi qui m'a poussé à acheter des habits, parce que j'ai vite vu que de courir avec certains shorts ça laissait des traces donc c'est ça qui a fait et puis après je ne fais déjà pas beaucoup d'autres sports et puis pour le fitness il y a moins besoin d'avoir ces matériaux aussi respirant, ces textiles aussi souple sur la peau.

E : Vous arrivez à me dire où vous faites vos achats d'habitude pour le textile ?

R : Un peu partout Ochsner, SportXX, Manor, ici, peut-être plus rarement ici mais ici j'étais venu pour les chaussures mais si je vois quelque chose je vais le prendre ; et puis sinon un peu tous les magasins par forcément spécialisés course à pied mais qui ont un rayon course à pied. Et puis récemment aussi j'ai découvert que Zalando avait un assortiment assez étendu de course à pied avec souvent la possibilité de mettre une alerte, par exemple j'avais mis une alerte sur des Kayano dans ma taille et puis du coup j'ai reçu un mail comme quoi ils avaient ma taille à moitié prix donc je les ai commandées, c'est vrai que c'est le piège aussi mais je pense que c'est aussi intéressant pour ce genre de chaussures de se dire : voilà elles sont à moitié prix donc elles sont peut-être un peu vieille, mais je les utilise sur une courte période, du coup je m'y retrouve.

E : Et du coup vous restez toujours sur les Kayano ?

R : Alors pour l'instant oui, enfin à voir si... parce que j'ai des semelles aussi sur mesure donc ça me fait une double correction, donc après est-ce que c'est trop, Y (ndlr : vendeur du magasin) m'avait lancé lui sur des New Balance mais il me semble que voilà j'ai pu faire une année avec des Kayano donc... parce que j'ai plusieurs problèmes qui font que la correction des Kayano elle est quand même pas mal et l'amorti aussi.

E : Vous les aviez choisis comment ?

R : Alors les Kayano juste parce qu'il y avait une copine qui m'avait demandé de lui en ramener de New York avant que je cours et puis je me suis dit que j'allais acheter des chaussures aussi pour moi et puis j'ai mis le pied dedans et je me suis dit : ah oui... que j'en ai pris mais c'était un pur hasard que finalement ça corresponde donc j'aurais pu vraiment prendre des chaussures qui ne me correspondaient pas du tout puis à l'époque je ne me suis juste pas posé de questions sur... type de foulée, enfin je ne courais pas, ça ne me parlait pas du tout.

E : Et les chaussures vous les achetez aussi un peu partout ?

R : Alors je regarde forcément, si elles sont trop soldées, enfin je ne vais pas les acheter n'importe où parce que je me dis que si elles ont trainé 6 mois sur un étalage au soleil ce n'est pas idéal mais, ben les mêmes magasins que j'ai cités ou alors, ben j'irai dans un magasin spécialisé si je veux changer par exemple si je me dis que je veux essayer d'autres choses que cette marque là je viendrai ici, après si je veux juste racheter la même paire je vais aller où ça m'arrange où elles ne sont pas chères mais je pourrai venir ici aussi, typiquement ici je me dis qu'on paie le service qui a autour mais du coup c'est un peu plus cher donc si c'est juste pour acheter les mêmes.

E : Est-ce que vous avez d'autres produits, une montre par exemple ?

R : Alors montre j'ai une Garmin, d'abord j'avais un Polar que j'avais achetée surtout pour le fitness et puis finalement en lisant après j'ai pris une application aussi sur mon iPhone pour avoir justement les kilomètres parcourus, la vitesse etc. puis après je suis tombée sur la Garmin... touch, puis je me suis dit : tant qu'à faire il faut avoir tout car j'ai assez vite regretté d'avoir pris un Polar, une montre Polar toute simple donc je me suis dit je vais dans l'autre extrême comme cela, je n'ai pas fait de pallier mais je me disais bon autant avoir tout dans une montre et puis je l'ai commandée sur internet aussi elle était à un prix assez avantageux par rapport à... ben pas forcément par rapport à ici mais par rapport à ce qu'elle est vendue dans les non spécialisés.

E : Et vous faites le suivi sur l'ordinateur, quand vous avez fini vous transférez la séance ?

R : Oui... enfin je le fais par block.

E : C'est pour cela que vous l'avez achetée ?

R : Je ne savais pas qu'il y avait ça mais je trouve sympa d'avoir ce gadget. J'avais vu un test sur internet en fait, c'est pour cela que je suis allée mais c'était assez drôle parce que c'était écrit je n'aime pas le plagiat mais il avait plagié la pub iPhone en disant : si vous n'avez pas la Garmin vous n'avez pas la Garmin et je me suis dit c'était un peu le gadget mais tant qu'à faire. Je ne regrette pas parce que c'est vrai que ça permet du coup de bien avoir ses paramètres où justement on fait ces entraînements avec X, surtout au début où c'est difficile de gérer, enfin je vois des gens qui n'ont pas du tout par exemple les kilomètres, je pense que c'est plus difficile de se rendre compte des circuits etc. de l'évolution. Après il y a des gens qui n'aiment pas du tout, moi je ne suis très gadget donc voilà, puis sinon je n'ai rien d'autre, je serais capable d'acheter le podomètre pour voir la différence entre les kilomètres et le podomètre

E : Et vous lisez les revues spécifiques ?

R : Si je tombe dessus mais je n'ai pas d'abonnement par exemple, par contre je suis plutôt sur internet.

E : C'est quelle rubrique qui vous intéresse ?

R : Soit par rapport à l'entraînement, par rapport aux tendinites, au renforcement par rapport à tout je trouve rigolo de regarder même les types d'entraînement de comparer mais un peu de façon ludique, mais c'est vrai que ce que j'ai le plus cherché c'est par rapport au renforcement, à la gestion des tendinites, il y a à boire à manger, je trouve quand même que ça permet finalement enfin il y a pas mal de trucs qui finissent par ressortir, après je commence aussi à connaître 2-3 sites où on voit d'où viennent les informations plutôt médicaux ou qui viennent de sportifs, parce que c'est vrai que des blogs.

E : Et dans le groupe X vous vous échangez aussi des conseils ?

R : Oui autour de l'apéro, oui mais c'est vrai qu'après dans le groupe X la source ça va être plutôt X quand même, enfin si j'ai une question quand même spécifique ou alors après je peux demander à toute la république mais c'est vrai qu'on a tous nos expériences il est assez disponible, il n'est pas trop dans un approche, enfin il étend aussi assez ses conseils je pense donc il s'adapte un peu à qui lui demande donc je trouve que c'est aussi appréciable, ce n'est pas une approche et après il faut faire cela.

E : Et vous m'avez dit avoir fait le stage chez New Concept, vous en avez fait d'autres ?

R : Non.

E : Et qu'est-ce qui vous a amenée à faire ce stage ?

R : La curiosité et puis ben c'était gratuit puis lui ben il est assez exposé quand même, enfin il s'expose en tout cas tout seul et puis je crois que j'avais reçu par email parce que je pense qu'il achète fréquemment les listings des courses, puis je trouvais sympa l'idée pour découvrir un plus concrètement, ben j'avais regardé un peu sur internet sur les sites ou dans 2-3 bouquins tous ces entraînements puis je me suis dit : bon ben un stage comme ça c'est un peu l'occasion de voir un peu ce qui s'y raconte et puis effectivement j'avais trouvé intéressant, j'avais trouvé assez dans le même esprit... enfin des gens qui ont compris que la clientèle c'était nous, enfin les coureurs populaires. Puis je trouve aussi qu'il a un intérêt, bon forcément financier mais de transmettre et de fédérer un peu autour d'une approche course à pied, je trouve c'est 2 personnalités complètement différentes je trouve qu'il y a assez en commun ce côté, oui c'est leur job et puis d'un autre côté le partage avec les amateurs plutôt que des gens élitistes, je pense que c'est un autre travail.

E : Et si à l'avenir il y avait encore ces conférences, peut-être sur un autre sujet, est-ce que vous allez y aller ?

R : Oui je pense c'est possible, enfin je ne serais pas fermée après ça dépend sur quoi, ben j'avais été aussi à la conférence sur la course à pied et la nutrition où c'était aussi chez lui et puis oui j'irais assez volontiers après ça dépend où ça dépend quoi ça dépend du thème mais je trouve toujours intéressant.

E : Est-ce que maintenant vous arrivez à me citer les marques de course à pied qui vous passent par l'esprit ?

R : Asics, Adidas, Nike, Mizuno, Brooks, Salomon, Odlo... après il y a les marques des magasins, la marque PZ pour Ochsner... Athleticum je ne sais plus... Biotonic...

E : Est-ce que pour vous il y en a une qui est la meilleure ?

R : La meilleure je ne sais pas, moi si on regarde ma garde-robe, ce que j'ai j'achète beaucoup chez Asics après c'est aussi ils sont exposés... bon je pense qu'il y a aussi des questions de forme de vêtement, je pense que ça me convient, parce que c'est vrai que je suis quand même... bien là, donc je pense que ça va avec aussi mais, par exemple il y a des trucs c'est trop petits, il y a des petits hauts qui s'arrêtent là (ndlr : en dessous de la poitrine) donc ça ne sert à rien, donc c'est aussi un critère dans ce sens-là et puis le confort mais je dirais pour moi au niveau textile c'est cela puis la gamme Odlo running j'aime bien mais je ne pense pas qu'elles sont meilleures que les autres je trouve que

c'est le rapport qualité/prix puis je pense la disponibilité de la marque aussi, le fait de les trouver dans les magasins où je vais faire mes courses au centre commercial je vais chez Ochsner et puis je tombe dessus donc c'est comme cela que je les achète.

E : Et si un ami vous dit c'est Mizuno la meilleure ça me va trop bien par exemple, est-ce-que vous allez essayer ?

R : Ça dépend quoi, mais pas forcément, enfin si j'essaie et que je trouve génial oui, après ce n'est pas simplement parce que l'on m'a dit, pour des chaussures ou par exemple on me dit souvent oui mais Asics c'est de la merde, moi j'aime bien donc, je ne vais pas changer parce que d'autres n'aiment pas. Mais c'est vrai que oui je peux être influencée, de voir une marque aussi sur quelqu'un qui va me dire ah mais c'est super confortable c'est super léger, c'est super ci, c'est super ça je vais peut-être essayer après par exemple Biotonic c'est un vendeur, je n'ai même pas fait le lien en fait entre... mais c'est une fois quand je cherchais vraiment à acheter le produit c'est là où le vendeur m'a dit ben le produit dans les textiles chauds c'était celui-là qui primait, je me suis dit j'ai pris mais finalement ça a l'air cher mais sur le fond ce n'est pas vraiment plus cher que Odlo ou autres puis il avait l'air tellement convaincu de l'histoire que je me suis dit j'essaie, le fait que c'était une marque suisse avec un savoir-faire italien ou je ne sais pas quoi, je me suis dit : ah intéressant, donc je peux me laisser convaincre ; mais c'est vrai qu'il y a des gens qui me disent il faut essayer ça, c'est des fois des découvertes aussi par hasard, par exemple la gamme trail j'ai découvert par hasard parce que une fois j'ai acheté un truc et je me suis dit ah j'aime bien le type de textile, il y a des poches.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Oui... (rires)... on s'en doutait... médecine du sport par rapport aux tendinites et puis j'ai de l'asthme aussi pas beaucoup, enfin j'ai découvert aussi cela en courant, c'est l'allergie aux graminées surtout et quelques arbres, du coup ce n'est pas des crises d'asthme mais j'ai un peu de peine à souffler et puis finalement c'est un peu de l'asthme à l'effort donc allergo.

E : Et vous allez chez un généraliste ou un spécialiste ?

R : Un spécialiste enfin aussi chez un généraliste mais aussi chez un allergo.

E : Pour les tendinites c'est le médecin du sport ?

R : Oui médecine du sport et c'est un généraliste qui m'a envoyée.

E : Pour vous est-ce-que c'est important que le médecin du sport fasse du sport ?

R : Non pas forcément, enfin souvent c'est vrai que ça va ensemble mais j'imagine... non enfin parce que je pense que c'est une approche, une idéologie de la médecine du squelette plus que le fait d'en pratiquer soi-même, alors après c'est vrai que ceux qui sont spécialistes sont un peu sportifs mais je trouve que c'est quand même une approche très différente d'un orthopédiste ou d'un rumato, enfin je parle pour ce que j'ai eu moi parce que je crois que tous les médecins du sport ne sont pas sur la même longueur d'onde mais là je trouve vraiment que c'est le côté c'est quoi mes objectifs et quel est le coût et puis de mettre tout cela dans la balance et puis qu'est-ce-que l'on peut faire, et de trouver des trucs orientés un peu sur (???) et pas que médecine non plus, par exemple moi je me dis je n'ai jamais fait d'imagerie parce qu'on me dit mais ça ne va pas nous apprendre beaucoup plus que ce que l'on sait déjà, alors qu'il y a d'autres médecins qui vont tout de suite envoyer faire un IRM et puis finalement à part faire flipper la personne. Donc moi je pense que c'est plus une approche, d'ailleurs je crois que le médecin que je crois qu'elle court un peu mais je ne crois pas que c'est une grande férue de course à pied après je sais par mon médecin généraliste qu'elle fait de la montagne. Mais ce qui m'a beaucoup plus c'est que la 1^{ère} fois que je l'ai vue elle avait une attèle au genou donc je me suis dit elle va être très empathique donc c'est plus cela à la limite où je me suis dit bon elle sait... mais bon moi je pense que c'est plus l'approche enfin d'avoir quelqu'un qui est à l'écoute, etc. après qu'il fasse lui-même ou pas du sport ou je peux imaginer certains vieux médecins qui se

recyclent dans la médecine du sport parce qu'il ne peuvent plus opérer ou parce qu'ils n'ont plus envie, parce que je pense que c'est très lucratif aussi la médecine du sport mais si ils sont à l'écoute et puis qu'ils ont de l'expérience dans l'encadrement des sportifs, je pense que c'est plus important que de faire du sport eux-mêmes. On voit certains qui suivent beaucoup de monde du coup aussi ils ont un regard assez global.

E : Et ces problèmes de tendinites ça fait longtemps que vous les avez ?

R : Depuis que je cours quasi... enfin j'ai un problème de genou à la base et puis les tendinites ça fait 1 année enfin donc que j'ai découvert que c'était des tendinites, mais avant comme je ne courais pas non plus beaucoup, ben je n'avais pas de problème de ce type avant. Je dirais que ça fait 1 année que j'enchaîne mais ça fait aussi 1 année que j'essaie de progresser donc c'est un peu lié.

E : Et quand vous vous blessez est-ce que vous allez directement chez le médecin ou vous faites de l'automédication ?

R : Alors ça dépend de ce que je sens... parce que maintenant en fait j'ai tout le temps un peu mal, je n'ai jamais retrouvé où je peux tout faire donc du coup c'est vrai que j'ai un suivi assez régulier et puis je vais voir quand je me dis que peut-être il faut autre chose que juste faire une pause ben là c'est aussi un médecin qui me suit qui me dit ben une pause ce n'est pas forcément une solution parce que après on repart aussi de loin on se reblesse donc après c'est plus aussi l'idée. Quand je vois que ça dur je ne sais pas moi plus qu'1 ou 2 semaine où j'ai de plus en plus mal ben je vais aller consulter.

E : Et vous consultez tout ce qui est physio, ostéo, masseur ?

R : Oui... ben ça dépend un peu de la situation. Ben cette année justement je vais un peu commencer la physio, et puis je vois Z parce qu'il est resté un peu dans le réseau et il fait un peu les deux aussi un peu d'ostéopathie et massage oui et non parce que je n'ai pas eu que des bonnes, je trouve que sur des tendinites, faut bien tomber, je sais que si jamais Madame X à Crissier elle est fantastique, mais j'ai eu des fois ça m'a fait plus mal que apporter quelque chose.

E : Vous allez en prévention ou après être blessée ?

R : Ben je n'ai jamais rien du tout ... non je ne vais pas aller si tout va bien pour faire un massage, c'est qu'il y a quand même quelque chose qui coince ou alors après si là je n'ai plus été, mais je vais retourner après je vais peut-être continuer à y aller un peu plus loin que, mais c'est un peu ensemble s'il peut quelque chose pour moi ou pas.

E : Et vous les choisissez comment ?

R : Ben là j'avais vu quelqu'un d'autre avant d'être chez X, je n'étais pas du tout convaincue et puis après j'ai demandé à X s'il connaissait quelqu'un et puis c'est comme cela que j'ai atterrie chez Z, sinon là si je n'allais plus chez lui je pense que je demanderais à mon médecin.

E : J'arrive à la fin des questions que je voulais aborder, est-ce que de votre côté il y a un thème qui vous semble important par rapport à votre pratique et que nous n'avons pas abordé ?

R : Non comme ça je ne vois pas.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 30.11.1975

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : Psychologue /père : médecin et mère : infirmière

9. Votre statut civil ?

R : Célibataire sans enfant.

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Perly

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : 10'000.-

Analyse méthodologique

-

18.1 Grille d'analyse: «la bonne vivante»

Elle n'a jamais été très sportive, mais a fait depuis toujours de l'équitation jusqu'à l'année passée. Ce qu'elle aime dans ce sport, c'est le côté plaisir et le fait qu'il ne faut pas forcément être en forme pour le faire. Elle a commencé la course après avoir arrêté la cigarette, car elle ne voulait pas faire de régime pour éviter de prendre de poids.

Elle adore l'ambiance du groupe qui l'a motivé, car comme elle le dit, l'esprit de compétition n'est pas son fort. Cela lui a permis de connaître les différents entraînements et de pouvoir partager des conseils avec le coach et les autres coureurs. Elle aime bien le côté partage et social après les entraînements où les courses. On le voit lorsqu'elle parle des courses, en allant aux compétitions dans une optique de détente ou de vacances. Il faut noter qu'elle n'aime pas spécialement visiter et tant qu'à faire elle préférerait visiter dans une autre période que lors des courses.

Si au début la course était une motivation pour perdre du poids, mais aujourd'hui, l'optique à changer et c'est le bien-être et le plaisir qui prime. Son problème de tendinites récurrentes ne semble pas l'affecter outre mesure. A son avis, le choix du médecin dépend de l'approche que l'on recherche et non du fait que le médecin fasse du sport ou non.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Femme, célibataire, sans enfant
	Age	30.11.1975 (38 ans)
	Profession	Psychologue
	Salaire	10'000/mois
	Domicile	Perly (enfance en Valais)
Position sociale initiale	Habitudes alimentaires	Oui => pas trop manger de saloperie et courir fait manger moins gras inconsciemment
	Sport depuis l'enfance	Gym à l'école 1x/semaine du volley. Depuis l'âge de 9 ans = équitation jusqu'à peu comme loisir et a fait un brevet et une licence.
	Profession parents	Médecin et infirmière

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Course à pied, fitness et tennis occasionnellement
	Initiateur	Arrêté de fumer en 2009 => faire du sport pour continuer à manger et boire => fitness => et amie qui fait de la course à pied => inscrits-toi à l'Escalade. Au début le but c'était pour perdre du poids et maintenant pour courir plus vite.
	Objectifs	Faire des petites distances et voir l'évolution avec les tendinites. Marathon, semi et progresser en rapidité
Mesure contingente	Ancienneté	3 ans, a commencé avec l'Escalade
	Fréquence	2/3x/sem.
	Durée	40mn -1h30
Sociabilité	Lieu de pratique	Vers chez elle (ce qu'elle préfère) et stade. Tapis : non préfère être dehors même si pleut, neige, etc.
	Avec qui	Aime le côté solitaire mais aussi groupe. Groupe = motivation, comparaison, côté social après.
	Planification des sorties	Mercredi : sortie groupe Vendredi : sortie groupe ou autre Weekend : une sortie => aime bien toute seule Planning pas très chargé : 2 semi et 1-2 10 km avant. Pause : Début décembre-début janvier, moins besoin de pause que des gens qui courent 5x/sem.
	déplacement	Voiture si va au stade.

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Perception de sa pratique	Mots	<p>Plaisir.</p> <p>Equitation : « je trouve sympa d'évoluer quand je fais un sport, sans avoir d'ambitions » (p.1)</p> <p>Côté plaisir après l'entraînement comme pour l'équitation = pas obligé d'être en forme pour faire.</p> <p>Se sent mieux physiquement.</p> <p>Bonne élève pour les ordres du coach = pas besoin de réfléchir je fais ce qu'on me dit ! « (...) par contre je ne vais pas forcément faire plus si ça va mieux donc je vais quand même rester dans la préparation, (...) c'est vrai que c'est un peu routinier.(...)... ce petit cadre » (p.4).</p> <p>Groupe : motivation, comparaison, comprendre les types d'entraînements : « Après il y a tout un côté social où c'est un peu des gens qui disent ben la course c'est sympa, d'aller boire un verre et d'aller manger derrière c'est sympa aussi donc je pense que ça fait partie d'un tout » (p.5).</p>
	freins	Tendinites récurrentes : « (...) à la limite j'aimerais plus mais je n'y arrive pas, à cause des tendinites » (p.4).
	Caractéristiques coureur type	« Il n'y en a pas pour moi parce que c'est vraiment justement un sport où chacun vient chercher quelque chose de différent » (p.5). Plutôt sport idéal car chacun trouve ce qu'il cherche !

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	<p>A essayé Gels et barres, plutôt Isostar : « je ne sais pas si c'est placebo ou effectif mais j'ai l'impression que l'hydratation se faisait quand même un peu mieux après c'est vrai que c'est l'eau qui est privilégié » (p.3).</p> <p>Gels => lors du 1^{er} semi et pour tester sinon non car digère mal. Sur conseil du coach.</p> <p>Achat => Ici et en France Go Sport (budget), va le plus près et gamme plus naturelle voir si supporte mieux.</p>
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif	Oui	Conseil de l'amie => lectures et internet => stage chez NCS => coaching.
Coach alimentaire	Oui	« (...) mais a X je trouve quand même que ça permet d'avoir un suivi pro sans devoir investir dans du coaching individuel au début où je pense que ce n'est pas forcément très utile » (p.2).
Coach mental	Non	<p>Diététicienne mais pas pour la course => éviter de faire du yoyo et 2-3 problèmes : anémie => consultation par curiosité.</p> <p>« (...) après je me suis dit bon je cours, je mange moins mal, je ne mange pas de saloperies mais je ne perds pas de poids donc je me suis tiens intéressant d'aller voir quelqu'un pour avoir un bilan de cela » (p.3).</p>

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels	Tour du canton, le Mandement, Jussy, semi de Lausanne, Baulne et le Duc.
	Avec qui	Seule ou retrouve des gens qu'elle connaît, essaie de s'organiser pour aller ensemble en voiture ou en train.
	Choix	Groupe pour l'étranger mais pas forcément un critère
	Avant et après course /tourisme	<p>« (...) après j'ai fait Baulne, là c'était plus la bonne bouffe et l'alcool que de courir l'intérêt (rires), c'était sympa et je n'étais pas partie dans l'idée de faire une course, juste un petit footing » (p.6).</p> <p>Baulne et Amsterdam cette année => sympa d'allier un weekend sportif.</p> <p>« Je ne sais pas, je ne pense pas. Enfin j'ai déjà été donc c'est plutôt, je trouve que c'est une ville sympa mais je vois plus des restaurants des terrasses que des visites culturelles, (...) moi je suis assez à me dire ben on verra bien sur le moment (...) je préférerais même aller dans une ville à un autre moment qu'à un moment où il y a une course» (p.6).</p> <p>=> dépend de la durée du déplacement.</p> <p>Avant => hôtel et Gatosport et après => boire, fumer, repas avec les autres.</p> <p>Visite les villages sur les courses.</p>
Vacances sportives	Lesquels	<p>Stage avec le groupe en Espagne, 2012.</p> <p>Mer et jeune genevois => besoin de vacances a pu courir mais ne serait pas partie avec des malades de course => avait besoin que ce soit aussi les vacances.</p> <p>N'aime pas visiter.</p>
Autres events		Concours hippiques

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	Partout, SportXX Ochsner Manor et magasin spécialisé (achat de la paire de chaussure) => Zalando pour la même paire de chaussure à ½ prix.
	Choix	Si veut changer de modèle => magasin spécialisé sinon pour même modèle partout => fait attention pas trop soldées car trop vieilles pas bien.
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	<p>Gamme Asics trail par hasard, « <i>comme j'aime bien m'acheter des choses voilà. J'aime bien leur textile, je trouve que c'est aussi confortable, assez respirant, ventilant</i> » (p.8). Change de marque quand peut plus la voir. Bonne qualité.</p> <p>Chaussures : Asics Kayano, tous les 6 mois => 1er choix au hasard car a ramené une paire de NY pour une amie et a pris la même.</p> <p>« (...) au niveau besoin je pense que j'ai plus que ce que j'ai besoin pour ma pratique après je mise sur le look au lieu de miser sur les performances, non ce n'est même pas vrai (rires)... du coup c'est la bonne excuse aussi c'est pour le sport... voilà c'est comme les chaussures aussi c'est pour ma santé » (p.8).</p> <p>Garmin => passé d'un modèle simple à un modèle technique commandé sur internet car moins cher. Transfère par block pour le données : « <i>Je ne regrette pas parce que c'est vrai que ça permet du coup de bien avoir ses paramètres où justement on fait ces entraînements avec X, surtout au début où c'est difficile de gérer, enfin je vois des gens qui n'ont pas du tout par exemple les kilomètres, je pense que c'est plus difficile de se rendre compte des circuits etc. de l'évolution. Après il y a des gens qui n'aiment pas du tout, moi je ne suis très gadget donc voilà</i> » (p.10).</p> <p>Reconnait bonne excuse pour acheter => le textile c'est pour le sport et les chaussures pour la santé.</p>
	Utilisation multiple	Non, car bas plus ample et besoin de textile moins respirant pour le fitness.
	Meilleure marque	Qualité prix confort, disponibilité de la marque => Asics et Odlo, dit par rapport à ce qu'elle aime, tombe dessus en faisant ses courses.
	Citation de plusieurs marques	Asics, Adidas, Nike, Mizuno, Brooks, Salomon, Odlo... après il y a les marques des magasins, la marque PZ pour Ochsner... Athleticum je ne sais plus... Biotonic...
	Budget	Non et assez sur le moment sur l'envie. Aime bien s'acheter des choses, a l'achat facile.

CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
Revues	Lesquels	Si tombe dessus, plutôt sur internet ou sinon parmi le groupe et le coach : « <i>enfin il étend aussi assez ses conseils je pense donc il s'adapte un peu à qui lui demande donc je trouve que c'est aussi appréciable, ce n'est pas une approche et après il faut faire cela</i> » (p.10).
Conférence ou animation		1 stage chez New Concept => par curiosité, maintenant ça dépend du thème => aime bien le partage avec les populaires plutôt que des élites = autre métier.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale	Qui ? combien ?	Allergologue => asthme et médecin du sport pour les tendinites.
	Choix	Conseil du généraliste ou au coach.
	Réaction face aux blessures	Consulte si voit que ça dure 1-2 semaines, tout le temps un peu mal donc régulièrement suivie.
	Médecin du sport fasse du sport, important ?	« <i>Non pas forcément, enfin souvent c'est vrai que ça va ensemble mais j'imagine... (...) c'est une approche, une idéologie de la médecine du squelette plus que le fait d'en pratiquer soi-même (...) c'est le côté c'est quoi mes objectifs et quel est le coût et puis de mettre tout cela dans la balance et puis qu'est-ce que l'on peut faire, et de trouver des trucs orientés un peu sur (???) (...) si ils sont à l'écoute et puis qu'ils ont de l'expérience dans l'encadrement des sportifs, je pense que c'est plus important que de faire du sport eux-mêmes</i> » (p.12). => plus une approche, qu'il soit à l'écoute et qu'il ait de l'expérience.
Paramédicale	Qui ? combien ?	Pas si n'a pas mal.

19 Carole

N° : 19
Date : 27 mars 2013, 10h00-11h10
Lieu : Running Planet Genève
Sexe, âge : femme, 56 ans

L'entretien s'est déroulé au sous-sol du magasin Running Planet. Il s'agit d'une grande pièce sobre en bas de l'escalier menant au magasin. Il y a un grand canapé, deux pouffes et une petite table basse. Cette pièce se trouve également dans le passage pour aller aux stocks ou aux sanitaires. Des enfants sont venus jouer dans la salle d'à côté mais cela n'a pas dérangé la répondante qui l'a dit elle-même.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : Alors ça ça va être long parce que j'en ai fait beaucoup de sport. Donc j'ai commencé avec le ski, je suis quasiment née avec des skis, ensuite quand j'étais à l'école primaire, là je ne faisais rien de particulier, je faisais la gym à l'école, et puis le ski toujours, et puis en été on allait marcher tous les weekends avec mes parents on allait marcher à la montagne, mes grands-parents avaient un chalet à Villars donc on était tout le temps à Villars et puis ensuite j'ai fait de l'équitation pendant... 10-12 ans je crois j'ai fait de l'équitation jusqu'à l'adolescence à peu près. Et puis ensuite ce qu'il s'est passé c'est que on avait des journées sportives au collège, et puis quand on avait les journées sportives moi je ne rentrais pas avec 1 médaille, en général je rentrais avec 5, 6, 7 médailles ce qui m'a poussé à m'inscrire au Stade Genève, mais ça je vous parle c'est les années 70, début des années 70, donc j'ai été 2-3 ans au Stade Genève où je faisais principalement du javelot et puis un peu de course, je faisais un peu d'athlétisme. Et puis ensuite j'ai passé ma matu, je suis partie à Zurich et puis à Zurich je n'ai pas continué, je suis restée 1 année à Zurich et puis quand je suis rentrée à Genève 1 année après, là j'ai rencontré mon 1^{er} copain qui lui c'était voilà, alors ça a commencé voile, bon mon père avait un bateau aussi, planche à voile, dériveur et puis toujours le ski... et puis au bout d'un moment les 1ères amours sont revenus à la charge, hop je suis partie au club alpin et la pendant 10 ans j'ai fait de la montagne, haute montagne, escalade, randonnée, ski de rando, ski, trekking aussi j'ai fait pas mal... tout ça jusqu'à peu près 36-37 ans et à 37 ans j'ai rencontré celui qui allait devenir mon mari qui lui était au stade Genève section des Gobe-Bitume, je pense que vous en avez entendu parler... moi à l'époque je faisais uniquement montagne mais toute la montagne : la grimpe, la haute montagne et tout, du VTT et lui il faisait de la course à pied et un peu de VTT. Et en fait pour finir ce que l'on a fait presque naturellement c'est qu'en essayant de concilier la haute montagne sur laquelle lui il n'a pas croché, enfin la montagne qui moi est ce que je préfère et lui qui était plutôt marathonien et course sur bitume, et si vous mettez un coureur à pied bitume plus quelqu'un qui fait que de la montagne ben ça donne presque automatiquement du trail quelque part. Donc moi les 1ères années j'ai commencé un peu comme tout le monde à faire les petites courses du canton, toutes ces petites courses : Presinges... Morat-Fribourg assez vite enfin ces choses-là, et puis le weekend on partait en montagne, on marchait et puis petit à petit on commençait à marcher plus vite en montée et puis on commençait à couroter en descente et puis c'est venu comme ça. Mais là il n'y avait pas vraiment de course de trail... non je n'avais même pas fait Sierre-Zinal, non je n'avais rien fait, je ne faisais que des courses bitume plattes avec des petits bouts dans la campagne. Et puis en 97 à la faveur d'une fin de soirée pas forcément arrosée parce que je bois très peu mais où on est plus très clair, il y a un des copains qui a dit : ah oui c'est super il y a 2 ans on a fait un truc génial, on aimerait y retourner cette année, qui c'est qui veut venir avec nous, puis nous comme des bobets on n'a levé la main avec mon mari et c'est là qu'on s'est retrouvé embarqué sur le Grand Raid de la Réunion. Donc moi je n'avais jamais fait de trail, je n'avais même jamais fait Sierre-Zinal et fin 97 on

s'est retrouvé à la Réunion au Grand Raid et on a fini. Je dois dire quand j'y pense je trouve ça incroyable parce que on a fait 2-3 courses pour se préparer, on s'est bien préparé il n'y a pas de... on s'est bien préparé, bon puis j'avais 43 ans à l'époque, et on a fait ce grand Raid qui faisait 130 km à peu près à l'époque et on l'a fini. Et ça après, on a fait le contraire des gens on a commencé par le gros truc puis après on a commencé à... et puis maintenant la tendance c'est ça, ça diminue, diminue, diminue, donc on fait des trails chaque année maintenant et depuis cette année moi j'ai décidé que je ne dépassais plus 25 kil' parce que j'ai pris de l'âge et puis la motivation est moins là pour préparer des gros gros trucs donc voilà. Mais si on regarde... 97, 2007, ça fait plus de 10 ans, 12-13 ans qu'on fait du trail chaque année et c'est vrai que moi j'adore ça parce que ça m'a permis en plus de découvrir des régions que je n'aurais pas découvertes en même temps parce qu'on cherche des trails à gauche, à droite, moi j'aime bien bouger donc on va faire des trails de l'autre côté de la France, dans le sud, en Bretagne c'est sympa quoi. La Réunion on y est retourné 4 fois mais... pas avec succès c'est, malheureusement on a chaque fois... c'est très très dur.

E : Et la phase course à pied c'était juste par rapport à votre mari ou c'est quelque chose que vous aimez ?

R : Non, avant je ne courais quasiment pas, donc en fait on a essayé de concilier les 2, concilier la montagne et la course à pied vraiment.

E : Vous avez des objectifs pour cette année ?

R : Des objectifs...on a des courses prévues, mais oui oui on en a déjà 3 ou 4, normalement il y a le trail du Salève, donc toujours les petites distances maintenant, il y a le trail du Val de Travers, il y a le trail... je ne sais plus maintenant il y en a un autre dans le Jura, il y aura Aigle-Leysin normalement et puis voilà pour l'instant c'est un peu cela, et puis Morat-Fribourg parce que c'est le 80^{ème}, je vais prendre mon courage à 2 mains et puis je me fendrai de 17 kil' sur du bitume ce qui... non ce n'est pas que c'est l'horreur, c'est juste que j'ai mal après 17 kil' sur le bitume j'ai 3-4 fois plus mal qu'après 25 kil' sur terrain surtout que moi je suis passé au minimalisme donc c'est encore moins évident. Mais voilà il y a 3-4 trucs comme cela plus ce qui viendra suivant les désirs, mais je pense qu'on va repartir un peu aussi sur des trekking, nous ce que l'on aime bien faire maintenant avec mon mari c'est un peu de la rando-course mais tranquille, mon mari il a quand même 70 ans cette année donc ce qu'on va faire c'est peut-être des montées en cabane sur la journée, on redescend ou bien peut-être faire 2-3 jours en itinérance avec un sac léger. Moi j'aime bien, peut-être commencer de faire un peu de marche nordique, Nordic Walking, c'est aussi un peu moi traumatisant.

E : Vous avez déjà une perspective sur les 5 prochaines années ?

R : Pas du tout, non, non c'est 1 année à la fois ce qui est déjà pas mal, je dirais même 1 saison à la fois... étant entendu que ça devient de plus en plus difficile parce que maintenant les trails connus, les trail courus c'est la folie, il faut s'inscrire maintenant, ils ouvrent les inscriptions 1 semaine après c'est complet, il faut faire très très attention à ces choses-là.

E : Et les distances s'allongent !

R : Oui mais ils raccourcissent aussi, maintenant ils élargissent le panel, surtout en France, en Suisse ils ont un peu plus de peine mais en France vous allez sur n'importe quel trail il y a 2-3-4 distances, le trail du Val de Travers il y a 75, 21, 12, 12 Nordic Walking donc il y en a pour tout le monde maintenant, il y en a pour tous les goûts.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : Alors on va dire jusqu'à maintenant on s'entraînait, on s'entraîne, moi je dirais 3-4 fois par semaine, les jours où on ne s'entraîne pas on va juste promener le chien c'est 50 minutes de marche tranquille mais sinon c'est 3-4 fois par semaine. Dans ces 3-4 fois par semaine... on essaie mais je dis bien on essaie de faire 1 séance ou c'est vraiment de l'endurance et puis les autres séances... moi je suis un peu empruntée de vous parler de séance parce qu'on est vraiment pas structuré on est plus vraiment structuré avec mon mari, jusqu'à il y a 2 ans on avait encore, on faisait une séance on essayait de faire de la qualité et puis une autre on faisait si on faisait ça... et puis maintenant je vous dis, bon moi j'ai 56 ans mon mari il a 70, on fait de plus en plus comme on a envie de faire, de toute façon dans la semaine il y aura toujours en tout cas 1 ou 2 fois où quand le beau temps reviendra, ce qui tarde, on ira en montagne alors en montagne ou en fait un Salève ou en fait en tout cas 1 Salève par semaine, donc on monte à pied et en général on redescend en télécabine pour ménager les genoux, il y a une séance le mardi soir avec les Gobe-Bitume où ça c'est de l'endurance et un peu de résistance et puis les 2 autres fois c'est selon comment on se sent, selon comment on est parce qu'on a quand même plus de difficulté à récupérer quand même, je le vois aussi, donc voilà. On a pas du tout de plan fixe et puis tous les mardis c'est ça, puis tous les lundis c'est ça et puis tous les... d'ailleurs moi à chaque fois que j'ai essayé de me tenir à un plan comme ça, je tiens 3 semaines 1 mois et puis après ça part en éclat de rire parce que je ne suis pas assez... j'ai déjà réussi à faire des entraînements sans m'arrêter toutes les 10 minutes pour regarder une fleur, c'est déjà pas mal, c'est déjà un bel effort je trouve en 10 ans (en riant) parce que au début c'était ça je parlais avec lui et puis on s'arrête une petite fleur et tout.

E : Et vos entraînements c'est toujours en montagne hormis le mardi ?

R : Alors sur le bitume quasiment plus du tout... par contre quand on voit que c'est des entraînements que ce sera que sur de la route en général on ne va pas. Donc vraiment nous on essaie un maximum d'éviter le bitume d'éviter le bitume à tout prix.

E : Et la durée des entraînements ?

R : Alors quand c'est en bas on essaie maintenant de ne pas descendre en dessous de 9-10 kil', bon ça varie entre 1h et 1h15 et puis en montagne alors ça c'est très variable, ça peut être de 2h à 6h, si c'est 1 Salève ben c'est 1h, 1h30 aussi parce que le Salève on y est assez vite en haut puis après en général on prolonge un petit peu et puis quand on fait les rando-courses en été quand il fait beau ça peut aller jusqu'à 4-5 heures.

E : Et vous allez en voiture en général au Salève ?

R : Le Salève ben oui, donc on va au Salève jusqu'au téléphérique, on laisse la voiture et puis on monte et en descend et puis des fois on va de l'autre côté du Salève mais on va toujours en voiture oui. Et en France on va en voiture aussi et en Suisse de temps en temps on va en train, mais c'est rare, en général on prend la voiture aussi.

E : Et puis les entraînements c'est essentiellement avec votre épouse ?

R : Oui, alors on a aussi maintenant il y a un nouvel entraînement auquel je vais participer de temps en temps je pense 1 semaine sur 2, on a créé un entraînement qualitatif aux Gobe-Bitume le jeudi soir où là on fait vraiment de la qualité avec du Fartleck, des séries, de l'école de course et des choses comme cela, donc là j'attends que l'horaire change, qu'il fasse un peu plus beau et jour le soir et là je pense que je vais y aller 1 fois sur 2.

E : Vous allez principalement aux Gobe-Bitume pour ce genre de séance ?

R : Oui et puis sinon c'était... mon mari était aux Gobe-Bitume quand je l'ai rencontré... c'est un groupe assez sympa. On a 5, 6, 7 courses subventionnées par année, on a une sortie familiale à Pentecôte où on va faire une course, cette année ça sera à St. Rémy de Provence et puis souvent le

samedi ou le dimanche on se retrouve aussi un groupe pour aller faire le Salève ; ça c'est un peu officieux mais souvent le dimanche matin à 7h30 on sait qu'il y a un groupe qui part du téléphérique ou à 10h ça dépend donc on fait comme ça.

E : Vous m'avez dit avoir essayé de vous tenir à un plan d'entraînement, vous avez eu recours à du coaching ?

R : Jamais... non... moi ce que j'ai fait à l'époque, il y a une dizaine d'années c'est que 1 fois ou 2 je suis allée faire un plan d'entraînement chez X, donc ça j'ai fait 2 fois et puis après je suivais le plan d'entraînement. Après quand on lit correctement les revues style Jogging, Running et les choses comme ça, à un moment donné quand on a étudié un petit peu, j'entends bon moi je suis biologiste je suis scientifique, je suis accompagnatrice en montage ça va quoi, je lis des plans d'entraînement j'adapte à ce que je sais faire, je sais calculer ma VMA, moi je sais me débrouiller je n'ai pas besoin d'un coach.

E : En alimentation non plus ?

R : Non, non, j'ai toujours mangé normalement, quand je suis arrivée à l'âge de 45 ans j'ai commencé à prendre un peu de poids, à un moment donné j'avais 4-5 kilos de trop, je suis allée chez Weight Watchers ça a réglé le problème sans autre, maintenant je fais toujours Weight Watchers parce que c'est à vie WW c'est une façon de se nourrir et puis c'est tout. Mais je vous dis : moi je suis quand même biologiste donc je sais quand même un peu où je vais.

E : Vous faites attention dans la vie de tous les jours à votre alimentation ?

R : Tout le temps, tout le temps c'est quotidien.

E : Vous faites une préparation spécifique si vous avez des courses ?

R : Du tout jamais, non, surtout pas je ne change jamais rien. Non je trouve c'est assez équilibré, pour ce que je veux faire, moi je ne fais pas de résultats voyez ce que je veux dire c'est vraiment pour le plaisir je n'ai aucune prétention ; bon le but c'est de souffrir le moins possible sur les courses, maintenant moi je suis contente avec comment ça va quoi.

E : Vous faites des cures de vitamines ?

R : Non, parce que quand je fais des prises de sang c'est tout en ordre. La seule chose maintenant que j'ai commencé à prendre c'est du calcium parce que je suis ménopausée donc maintenant je prends un THS, je prends un traitement hormonal de substitution plus du calcium et vitamine D, mais ça c'est récent ça date de il y a 1 mois. Mais sinon je n'ai jamais eu de carence, quand on fait une prise de sang c'est nickel, je n'ai jamais fait d'anémie, je n'ai jamais rien fait, mais voyez je ne suis pas non plus dans la compét' je suis une traileuse... moi le trail en fait quelque part c'est plus un prétexte pour aller en montagne qu'autre chose en fait (en riant)... c'est un peu le prétexte pour tirer mon mari le plus souvent possible en montagne.

E : Et vous consommez des gels, barres ou boissons spécifiques ?

R : Oui, oui, oui alors ça on a fait... quand c'est qu'on a commencé, il y a peut-être 6-7 ans comme ça. Alors pendant les courses oui c'est gels, gels barres énergétiques sucrées salées.

E : Aussi pendant les entraînements ?

R : Jamais... euh non ce n'est pas vrai, c'est faux ce que je vous dis, jamais en plaine par contre quand on part pour une rando-course ou pour une montée du Salève, on a toujours un gel avec nous si jamais on a un peu un coup de barre dans la montée on prend un gel, mais bon je vous avoue que c'est... enfin moi, ce n'est pas terrible ces gels quand même, il y en a un peu marre, maintenant moi je... par contre ce que j'aime bien c'est que je mets facilement de la poudre isotonique dans ma gourde donc j'ai une gourde avec de l'eau et de la poudre, ça j'aime bien et moi je suis tout le temps en train de boire, tout tout tout les 5 minutes, les 10 minutes je bois une gorgée une gorgée.

E : Et qu'est-ce qui vous a fait commencer il y a 6-7 ans ?

R : Aucune idée, je ne me souviens plus... je crois que c'est d'avoir vu sur les trails, d'avoir vu les gens l'utiliser et puis nous on lisait énormément tout ce qui est magazines de course à pied : Endurance Trail, Running tous ces trucs-là puis petit à petit ça a commencé avec Overstims, ça a commencé à prendre de l'ampleur, on est allé sur les salons.

E : Vous les achetez dans des endroits spécifiques ?

R : Moi je fais tout sur internet.

E : Vous les choisissez comment ?

R : Alors on en a essayé 2-3 parce que quand on va sur les salons ils donnent facilement un échantillon à essayer donc comme ça on a eu testé Overstims, Ultra perf, il y a Fenieux maintenant aussi, moi c'est Overstims, Overstims pour les gels, les coup de fouet les machins comme ça et puis j'ai une autre marque maintenant je ne sais plus le nom, c'est les seuls à faire vraiment des barres salées mais alors il y a, c'est marrant il y a goût barbecue, goût pizza, goût romarin et ça j'aime bien parce que je fais très vite une saturation au sucrée donc moi j'aime bien ces barres salées. Mais je trouve pénible ces barres, moi j'avale vraiment ça parce qu'il faut, par contre je trouve que c'est efficace.

E : Et si on en revient aux magazines, vous êtes abonné ?

R : Non du tout.

E : Vous en lisez toujours ?

R : Non plus, presque plus... c'est un peu comme tout au bout d'un moment quand ça fait 10 ans que vous lisez ces magazines pour finir c'est redondant, c'est toujours les mêmes sujets qui reviennent c'est toujours les mêmes choses qui reviennent, donc je vois maintenant... pfiou ça doit faire je ne sais pas 5-6 mois qu'on en a plus racheté un seul.

E : Et il y a des conférences gratuites sur divers sujets ?

R : Oui alors ça on va de temps en temps. Les dernières sur lesquelles... c'était où... c'était sur le minimalisme les dernières... on est allé chez X 1 ou 2 fois quand il faisait des conférences. Après maintenant moins parce que je vous dis on est... on connaît quoi, on est abonné par contre à des sites internet, Running café, Wannarun, alors on va lire volontiers des articles ici ou là donc on se tient quand même au courant des évolutions des choses, c'est surtout comme ça qu'on se tient au courant, en tout cas moi, c'est avec Wannarun, Running Café oui c'est les 2 grands sites sur lesquels je reçois les newsletters régulièrement.

E : J'avais juste encore une question sur l'entraînement, faites-vous une pause annuelle ?

R : Oui... euh non, oui... alors où on ne court pas du tout non, on court toujours 2 à 3 fois par semaine mais en hiver mais ce sont des tous petits entraînements de, comment il faut dire, juste pour maintenir la machine en état, donc ça veut dire on va au stade de Vessy on retrouve des copains, c'est aussi pour voir les copains et là on fait, mais c'est vraiment tout petit on fait entre 5 et 7 kilomètres en trottinant et donc ça c'est vraiment juste l'entretien de base, et puis on fait la... bon en hiver en change parce que moi bon la course à pied c'est bien mais moi il n'y a pas que ça que j'aime donc en hiver moi je fais de la peau de phoque et puis on fait du ski de fond et de la raquette. Donc c'est vrai qu'en hiver on baisse la course à pied, plus courir du tout non, ou peut-être 1 semaine 2 semaines, la semaine dernière on était en vacances on a pas couru du tout, mais on ne fait pas vraiment de pause où on arrête complètement, parce que le problème c'est que quand vous arrêtez complètement après il faut reprendre et ce n'est pas évident et en plus mon mari lui comme il a eu des problèmes de cœur et tout s'il arrête complètement il n'est pas bien, donc on ne peut pas rester trop longtemps sans rien faire, mais bon c'est juste du maintien, mais on fait une coupure oui, parce que moi au bout d'un moment, moi je sature quand même, je vois en hiver il y en a marre.

E : Et le reste de l'année vous faites un autre sport à côté ?

R : Non, on a des vélos il faudrait peut-être qu'on les ressorte une fois. On ne peut pas tout faire non plus quoi c'est ça des fois quand vous vous entraînez déjà 3 fois par semaine plus les weekends on va en montagne, ben ça y est j'entends il faut récupérer aussi. En semaine en tout cas un jour sur 2 à par promener le chien 50 mn on ne fait rien, moi j'ai besoin de se repos sinon je suis fatiguée.

E : Et il y a des choses spécifiques qui vous empêchent d'aller courir ?

R : Non, à part d'être fatiguée, j'entends on se comprend, il y a une fatigue où l'on sent que bon aller on se donne des coups de pied aux fesses puis quand on a couru on est bien, mais il y a des jours où non non là il faut que je me repose donc là je ne vais pas ; et puis j'avoue que maintenant s'il pleut comme ça et puis qu'il fait entre 0 et 10°C oui bon je n'y vais pas quoi, mais c'est tout, s'il pleuvine on y va, moi le froid m'atteint moi que mon mari, moi-même par -10°C je vais courir, non il n'y a pas grand-chose qui nous empêche d'aller courir.

E : Et si vous deviez me décrire votre pratique avec un seul mot ?

R : Plaisir.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : ... alors moi mon traileur préféré c'est Dawa (ndlr : Dawa Sherpa), parce que Dawa il court quand même beaucoup... il a une bonne philosophie de vie bon c'est normal il a été moine bouddhiste, il a une bonne philosophie de vie, j'aime bien parce qu'on sent qu'il a du plaisir à faire les choses, j'aime bien. Sinon non, moi je n'ai pas de gens que j'admire, que j'essence mais nulle part ça n'a jamais été mon cas ni dans la montagne ni... je n'ai pas de traileur idéal, non.

E : Quelque chose à ajouter ?

R : ... oui que le trail est venu 20 ans trop tard pour moi, c'est vrai que j'aimerais bien avoir 20 ans de moins pour pouvoir espérer être un peu plus performante sinon non. Ce que je pourrais ajouter c'est qu'en fait, il y a une chose qui est claire, c'est que l'activité physique est pour moi est quelque chose d'essentiel, c'est vraiment que ce soit la course à pied ou la marche c'est essentiel et aussi d'être dans la nature ; c'est les deux courir mais courir dans la nature, si demain vous me disiez maintenant tu ne fais plus que la course à pied ville, j'arrête la course à pied, c'est d'abord être dans la nature, courir, marcher dans la nature mais c'est quelque chose d'essentiel c'est sûr que si pendant une semaine je ne peux plus rien faire je ne suis pas bien, je commence à être pas bien, donc il y a un moment donné ou le sport c'est quelque chose qui fait partie intégrante de ma vie. Mais maintenant je n'ai jamais été quelqu'un de très compétitif, c'est vraiment surtout le plaisir. Donc le jour où je ne peux plus courir ce ne sera pas très grave, le jour où je ne peux plus marcher, aller dehors là ce sera grave

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

E : Vous m'aviez dit que pendant les entraînements vous vous arrêtiez pour regarder les fleurs, c'est aussi le cas en course ?

R : Non, alors maintenant la course ça va mieux, bon je n'ai jamais été très compétitive et je n'ai jamais été quelqu'un qui était capable d'aller souffrir, vraiment souffrir, souffrir, moi quand ça commence à devenir trop pénible je ralentis je m'arrête, je ne suis pas très tenace ce qui m'empêche d'avoir, de faire des résultats, probablement je pourrais faire mieux que ce que je fais, mais bon à un moment donné. Par contre maintenant je serais peut-être un petit peu plus, je sais que quand je suis en course, je suis en course voilà, donc quand on est en course on ne regarde pas les petites fleurs mais bon de temps en temps je jette quand même un œil.

E : Vous les faites ensemble avec votre mari les courses ?

R : Non c'est chacun pour soi parce qu'on a pas du tout le même rythme, quand on s'est connu il était plus rapide que moi, sauf à la Réunion, le grand Raid de la Réunion on est toujours resté ensemble parce que c'est quand même des gros gros trucs et que tout seul ce n'est pas évident donc là on est resté ensemble chaque fois, mais sinon les courses c'est chacun fait sa course, ça ne nous empêche pas d'arriver quasi systématiquement à 2-3 minutes d'intervalle au maximum 10 minutes donc quelque part lui il est meilleur que moi en montée, moi je suis meilleure que lui en descente sur le plat on se vaut plus ou moins, donc ça va, mais on ne part pas en disant on reste ensemble.

E : Et est-ce-que vous pourriez me dire en 2012 les courses auxquelles vous avez participées ?

R : Alors 2012... il faut presque que je ressorte mon calendrier... alors sur la Mascareignes à la Réunion, Aletsch, le trail des Gorges de l'Ardèche, redoutable... on en a pas fait tant que ça, le Mandement... non on n'a pas fait le Mandement... qu'est-ce-qu' on fait je sors mon agenda.

E : Sinon vous me dites combien cela fait à peu près ?

R : On en a fait d'autres mais... là comme ça de tête, on en a pas fait énormément, il faudrait que je réfléchisse plus parce que... bon on a préparé la Mascareignes, on a fait surtout des rando-courses, des choses comme ça, des entraînements... oui je suis bête, le tour du Lac de Joux, en plus j'ai fait un podium, donc j'ai fait le demi-tour du lac de Joux, ce qui est paradoxal parce que c'est une course qui est plate, je crois qu'il n'y a pas 2 mètres de dénivelé, qui est sur chemin mais chemin assez dur quand même et c'est là que je fais le podium c'est complètement délirant. Dans les courses subventionnées par le club s'en était une... oui Jussy, le Jussy de nuit... la course des Ponts je n'ai pas fait... en gros bonnant malant qu'est-ce-qu' on doit faire... peut-être 6-7 courses maximum par année.

E : Et vous les choisissez comment ?

R : Une partie c'est les courses subventionnées par le club qui sont donc soumises au vote lors de l'assemblée des Gobe-Bitume, donc on y va quand c'est pas trop bitume on s'inscrit et on n'y va, Aletsch c'était subventionnée le tour du Lac de Joux c'était subventionné et puis sinon c'est un peu à l'envie c'est tout à coup... bon, moi si je m'écoutais j'irai faire un trail tous les weekends, parce que chaque fois que je vois un trail je dis : ah super, j'ai tout le temps envie de faire des trucs donc dans ma tête j'irai faire des trucs tout le temps mais bon ben le corps il ne suit pas, mais l'envie elle est toujours là ça c'est sûr. C'est vrai que ça me fait envie quand je vois les copains les copines de Trailéman partir presque tous les weekends sur un trail, j'aimerais bien mais je ne peux pas, faut pas rêver quoi, moi je ne peux pas.

E : Vous sortez parfois avec le club ?

R : Pour l'instant pas du tout parce que pour l'instant cet hiver ils ont fait que des sorties presque de nuit, ou dimanche matin ou bon là j'attends qu'il fasse un peu plus beau, on s'est déjà inscrit avec eux normalement le trail du Salève et puis le trail... c'est pas la Vallée de Joux mais c'est un trail qui est dans le Jura mais je ne sais plus lequel, on s'est inscrit avec eux aussi et puis ils font un weekend à Chamonix cet été, on ira probablement avec eux. Mais bon ! moi je me suis inscrite parce qu'on s'est dit : woua un club de trail, enfin des gens avec qui on peut discuter de ce que l'on aime, des gens qui savent ce dont vous parlez quand vous parlez de Dawa Sherpa, de Julien Chorier, des trails, ils savent de quoi on parle tandis que les Gobe-Bitume eux c'est bitume. Puis bon ben malheureusement, force est de constater que, bon ben on a pas le même niveau quoi j'entends X, Y tous ces gens-là c'est des tout bons alors moi et mon mari ben on ne peut pas suivre quoi, alors moi j'hésite quand même à aller m'entraîner avec eux parce que je sais que je n'arriverais pas à suivre même si ils disent : oui vient on t'attend, c'est quand même toujours délicat parce que ils vont vraiment m'attendre donc euh, je ne sais pas, pour l'instant on les soutient un peu parce que moi je trouve que c'est super ce qu'ils ont fait avec et qu'on les soutient maintenant aller s'entraîner avec eux c'est une autre paire de manche. Bon cette année la même chose je pense qu'on va participer à 5-6 courses, maintenant quand on a commencé le trail alors moi j'ouvrais le bouquin de trail et puis je choisissais des trails qui

me semblaient bonnards marrants donc on a fait l'Ardéchois plusieurs fois, on a fait le gendarme et les voleurs plusieurs fois à Limoges, on a été faire des trails de la région de Gévaudan, on a été faire des trails en Baie de Somme, c'est vraiment comme on a envie, tout à coup je dis : ah ben tiens on pourrait aller faire 2-3 jours de vacances là puis il y a un trail. Chaque fois que l'on part en vacances, à la montagne tout je regarde s'il n'y a pas une course, il y a 2 ans j'ai fait une course dans les Grisons. Voilà c'est vraiment, moi je trouve c'est sympa ces trails parce que ça permet de voyager en tout cas en France et ça permet de découvrir des régions, faire 3-4 jours de vacances dans la région c'est super.

E : Donc en général vous profitez toujours de visiter, c'est un critère de choix ?

R : Ah oui oui c'est sûr... oui oui tout à fait alors ça c'est évident.

E : Et vous avez déjà fait des semaines d'entraînement à l'étranger ?

R : Non jamais.

E : Cela vous intéresse ?

R : Des semaines d'entraînement non, a fortiori maintenant plus, par contre il y a toujours quelque chose que moi j'aurais aimé faire... mais je pense que c'est un peu trop tard aussi avec mon mari... c'est chez Allibert ils font des semaines, dès fois c'est juste 3-4 jours de rando-courses, ils vont à Madère ou ils vont dans le sud de l'Espagne ou ils vont dans les Canaries et puis vous êtes avec un accompagnateur en montagne qui fait du trail et puis bon chacun va un peu à son rythme et puis vous faites 3-4 jours comme cela, découverte du pays en courrotant-marchant, ça c'est quelque chose que j'aurais bien aimé faire... on était presque prêt à signer il y a l'année dernière pour aller faire la route de la Soie en Inde puis pour finir, on était toute une équipe du club à vouloir y aller, puis on août ça tombait bien, puis après ils ont changé les dates ils ont mis en septembre donc ça n'allait plus pour la moitié des gens, on a laissé tomber et je dois vous dire que même maintenant j'hésiterais parce que moi je sais que pendant 1 semaine tous les jours, même si on peut marcher même si ce n'est que le matin et tout, avec l'emploi du temps qu'il y a sur ces déplacements-là moi je sais que je n'y arriverais pas, c'est trop fatiguant, parce qu'ils n'arrêtent pas ils marchent le matin après ils vont visiter des trucs et puis le soir ça fait tard parce qu'ils mangent tard, on a les copains qui l'ont fait plusieurs fois, ils nous ont dit il n'y a pas 5 minutes de répit donc moi je ne peux pas parce que j'ai besoin dans ma journée d'avoir pas mal de temps où je peux me reposer, lire... je ne sais pas si c'est la ménopause ou je ne sais pas si c'est moi mais depuis 1 année ou 2 je commence à fatiguer, donc il faut écouter le corps puis il faut se calmer, il n'y a pas de miracle.

E : Et quand vous finissez une course vous restez profiter de l'ambiance après ?

R : Oui alors moi j'aime bien profiter de l'ambiance, on aime bien aller avant, on aime bien rester après, d'ailleurs on essaie maintenant de re-promouvoir ça aux Gobe-Bitume parce qu'on a vu que les gens avaient un peu tendance à partir juste la ligne d'arrivée passée et moi j'aime bien profiter. Nous on va même des fois sur des courses juste pour l'ambiance, juste... par exemple à l'UTMB on va au salon de l'UTMB juste pour l'ambiance, on a eu été une fois dans la région quand il y avait les Templiers, on était allé sur les Templiers juste pour voir les gens passer, pour aller au salon qu'il y avait avant les Templiers voir les gens et tout. Moi j'aime bien cette ambiance.

E : Donc en général vous visitez toujours les salons et vous faites des achats ?

R : Oui... ça arrive, pas grand-chose, des babioles, mais ça arrive.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Alors le matériel... quand on n'était pas minimaliste on achetait dans la région... bon frontière oblige on allait chez Oxygène à Annemasse ou de temps en temps on a des bons chez Aeschbach on a été 1-2 fois chez Aeschbach, on a été 1 fois ou 2 chez, New Concept n'existait pas encore à l'époque, bon on allait dans les magasins de sport. Ce qui est collants, t-shirts, bon ben les t-shirts il fut un temps où on en gagnait chaque fois qu'on faisait une course donc pas besoins d'acheter de t-shirt ça va bien, les collants on allait aussi dans les magasins de la place, Aeschbach, la Migros les choses comme cela. Et puis quand on a commencé à faire du trail, qu'on a commencé à avoir besoin d'un peu plus d'équipement, c'est-à-dire sac à dos, puis après les bâtons les choses comme cela... où est-ce-qu' on a acheté nos 1^{er} sacs de trail... je ne sais plus, peut-être chez Oxygène, il y a un magasin dans lequel on va depuis très longtemps qui est à Chamonix, qui s'appelle Ravel sport et on va souvent chez Ravel, d'abord parce qu'on aime bien monter à Chamonix donc c'est l'utile et l'agréable et puis parce qu'il a pas mal de matériel, c'est pas forcément moins cher, il a ce que l'on cherche, il est bien trail, donc après on ciblait les magasins qui étaient trail, ce qui n'est pas forcément évident... et puis internet à l'époque pas trop, et puis petit à petit moi j'ai commencé à aller acheter sur internet donc ça c'est mélangé un peu internet et puis Ravel sport parce qu'ils ont ce que l'on recherche. Maintenant minimalisme... comment on est venu au minimalisme... via la clinique du sport et ce canadien mais comment est-ce-qu' on a lu la 1^{ère} fois un article la dessus je ne saurais pas trop vous dire, est-ce-que c'était dans un magazine ou on a reçu une fois une Newsletter comme ça, je ne sais pas... non ce n'est pas comme ça que ça s'est passé, moi la 1^{ère} fois que j'ai commencé à marcher pieds nus c'est pendant ma formation d'accompagnatrice en montagne. Pendant ma formation d'accompagnatrice on a eu un gars, un prof qui a commencé à nous faire déchaussé et marcher sur les différents milieux dans la montagne, parce que c'est un truc que l'on fait avec les clients pour leurs apprendre justement à sentir le chaud, le froid, la différence entre marcher sur des cailloux, de la mousse, c'est très ludique en fait, très sympa et moi j'étais toujours pieds nus quand j'étais petite au jardin chez mes parents, j'ai toujours couru pieds nus dans l'herbe, sur le gravier partout, donc je suis quelqu'un qui est assez facilement pieds nus, en été je suis tout le temps pieds nus, à la maison on est tout le temps pieds nus, quand je vais au jardin je suis pieds nus, moi ça m'avait bien plus. Puis juste après ma formation d'accompagnatrice que j'ai fini il y a 5 ans, sont arrivé les Five Fingers, on a commencé à voir les Five Fingers, et puis j'ai une de mes collègues accompagnatrice qui elle est partie là-dedans en a acheté plusieurs paires puis faisait marcher ses clients avec. Moi j'ai trouvé intéressant, parce que moi et mon mari on est toujours très ouverts sur les nouveautés, moi j'aime bien ce qui est nouveau, j'aime bien découvrir des choses, les gels sont sortis on a essayé, les machins sont sortis, on a essayé, on est très à essayer les nouveautés. Et je lui ai demandé de me prêter une paire pendant 15 jours, de Five Fingers, et moi ça a été juste le coup de foudre, j'ai enfilé les Five Fingers ça a été parfait mais vraiment coup de foudre, donc immédiatement on en a achetés une paire chacun avec mon mari et on a commencé avec les Five Fingers. Et puis c'est là où en allant lire sur les Five Fingers tout à coup il y a eu cette histoire de la clinique du sport et puis 1 année après ça a commencé avec New Balance, avec Merrell... mais moi j'étais la 1^{ère} à avoir les New Balance minimalistes parce que je les ai faits venir des Etats-Unis directement, après on a acheté des Merrell minimalistes, puis on est parti là-dedans et moi ça a été le coup de foudre... donc moi j'ai commencé le minimalisme assez rapidement où très vite il y a... comment il s'appelle ce canadien... de la clinique du coureur, il est venu donner une conférence à Genève, on a été à la conférence, on a bien lu tout ce qui concernait le minimalisme, on a bien tout fait comme il faut, on a commencé tout doucement d'abord 10 minutes, après ¼, on marchait avec, trottinait, moi je portais j'avais mes godasses à la main j'avais mes Five Fingers je courais 5 minutes puis après je changeais, puis après 10 minutes puis je changeais, et maintenant c'est fini, je n'ai plus que des minimalistes. Donc j'ai mes Five Fingers, j'en ai recommandé une paire hier, j'ai une Merrell, j'ai une New Balance et j'ai une marque qui est encore peu connue qui est la marque Innovate ; donc il y a un vendeur à Villars Grand d'Innovate et maintenant moi je n'ai plus que ça j'ai de l'Innovate et

2 marques mais le minimalisme alors vraiment, moi je suis minimaliste minimaliste, même des fois quand je suis au sommet du Salève dans les alpages j'enlève tout et je cours pieds nus, donc moi j'y suis venu comme cela et mon mari a suivi, lui il a bien aimé aussi donc maintenant on est comme ça et on ne peut plus revenir au normal.

E : Et vous les choisissez comment les chaussures?

R : En général on va toujours 1 fois ou 2 à Paris, pas que pour ça parce qu'on aime bien aller à Paris voir l'expo ci et ça et quand on est à Paris on va dans les grands magasins de sport où je sais qu'ils sont des chaussures minimalistes donc c'est Vieux campeur, il y a un magasin où ils ont un peu des Five Fingers et tout puis on essaie. Donc moi les New Balance quand elles n'étaient pas encore en Suisse, je crois que j'en ai essayé une à Paris, je crois si je me souviens bien puis après j'en ai fait venir des Etats-Unis par une copine. Après ben oui c'est... ben il n'y a que ça on va à Paris et on essaie, parce que alors à Genève pour trouver des minimalistes c'est galère de chez galère, on ne trouve pas. Bon ce qui est normal quelque part je comprends on est tellement peu à être... comme dans les Gobe-Bitume on est tout seul avec mon mari et chez Trailéman je n'ai pas l'impression qu'ils y en a qui sont minimalistes, mais ça vient l'autre jour on était en train de courir, puis l'autre jour je vous dis il faisait froid, on était en train de courir près du Musée de l'ethnographie donc sur le bitume, puis on voit 3 gars nous dépasser, ils allaient bien les gars, on regarde : il y en a un qui était pieds nus, pieds nus le gars. Et à Aletsch l'année dernière il y en a une qui était en Five Fingers, moi j'avais des chaussures minimaliste de trail mais je n'étais pas en Five Fingers mais oui ça vient gentiment. Donc nous on a complètement viré minimalistes, donc maintenant comme je sais à peu près ce qui me va, j'achète sur internet, de toute façon Amazone vous pouvez renvoyer si ça ne va pas.

E : Vous arrivez à quantifier par année combien vous achetez de chaussures et de textiles ?

R : Oui... nous on achète en tout cas 1 à 2 paires de chaussures par année bon parce qu'on est quand même pas mal en montagne et ça s'use, moi je vois une paire de chaussure c'est 1 année chez moi, donc qu'est-ce qu'elles sont, 150 balles, 300 balles, après les collants, les t-shirts, les t-shirts j'en achète quasiment pas, le seul qu'on achète c'est celui du club pour les courses subventionnées donc ça très peu, moi jusqu'à l'année dernière je pense qu'on dépensait peut-être... entre 400 et 500 francs suisses par année pour le matériel.

E : Vous avez un budget fixe ?

R : Non, oh non alors du tout. Mais bon je vous dis on a des sacs de trail ça fait 10 ans qu'on a maintenant puis on les a toujours, on a du Raidlight pour les sacs, les bâtons ben on les a achetés 1 fois si vous ne les cassez pas ben ils sont toujours là, les collants c'est aussi du Raidlight, j'ai acheté une jupette, c'est aussi du Raidlight, mais bon après une fois que vous les avez ça dure quand même pas mal de temps, c'est surtout les chaussures qu'on change chaque année. Puis les gels ben, quand vous achetez une boîte de 20-30 gels ça vous fait 1 année et puis je vois maintenant on en consomme un peu moins donc voilà ça tourne autour de ça tout le matériel, 300-400 francs par année.

E : Vous avez une montre ?

R : Ah oui j'ai oublié les montres, les montres c'est mon mari je vous explique. Mon mari qui est toujours à la pointe, qui est hyper gadget s'achète quasiment systématiquement la dernière montre qui sort et je récupère celle d'avant (rires). Donc maintenant mon mari a la Suunto Ambit et moi j'ai la Garmin la grosse orange là voilà.

E : Et est-ce que vous téléchargez et faites un suivi des données ?

R : A oui alors ça tout le temps oui alors oui oui oui mais ça c'est un jeu plus qu'autre chose. Par contre moi quand je recommence la saison, comme par exemple à partir de la semaine prochaine, je remets le cardio chaque fois, je remets le cardio et je surveille, je connais mes, mes... bon il faudrait que je refasse un test VMA que je vais faire sur la piste prochainement, mais je me connais assez,

donc j'essaie quand même de faire un peu attention. Si je décide de faire un entraînement endurance, je fais un entraînement endurance donc je ne monte pas au-dessus de tant. Et puis de temps en temps j'essaie de faire un peu de qualitatif donc je mets le cardio et puis on a la montre parce que... oui parce que moi je trouve sympa, c'est bonnard, on voit les kilomètres que l'on fait par mois, après on va voir sur Google, moi je trouve c'est sympa quoi.

E : Avez-vous encore d'autre matériel ?

R : ... non.

E : Et vos habits vous les utilisez pour d'autres sports, par exemple en cap vous mettez la même chose ?

R : ... J'ai 2 paires (ndlr : chaussures) qui sont plutôt pour la route, qui sont une Innovate qui a très peu, donc toujours minimaliste c'est que minimaliste, une chaussure route c'est-à-dire qu'elle n'a pas beaucoup de structure dessous et puis la New Balance, la New Balance je peux courir sur la route avec et les Five Fingers aussi parce qu'il n'y a pas beaucoup de structure. Et après j'ai mes chaussures trail et dans les chaussures trail, j'en ai... c'est la folie, j'ai 3 ou 4 paires de chaussures de trail, c'est tout du Innovate, donc j'ai une chaussure qui est très très minimaliste avec des gros crampons comme ça qui est vraiment pour si c'est très boueux des choses comme ça, j'en ai une qui est un tout petit peu moins minimaliste mais vraiment un chouia moins qui a un drop de 4mm, 6mm au lieu d'un drop de 2 par exemple avec des crampons un petit peu moins hautes et après j'ai une 3^{ème} chaussure que j'ai dû acheter à la Réunion parce que j'avais oublié les miennes et je suis tombée sur une Innovate qui est... cela beaucoup moins minimaliste que j'utilise pour aller marcher, des choses comme ça. Et puis là je viens de racheter une Five Fingers, la dernière la Spiridon qui viennent de sortir qui est une Five Fingers apparemment trail, mais j'ai quand même 2 choses que je mets vraiment si je sais que ça va être de la route, du terrain plat.

E : Et est-ce-que vous arrivez à me citer toutes les marques de trail qui vous viennent à l'esprit ?

R : Moi la 1^{ère} c'est Raidlight, on a surtout du Raidlight, après ben Innovate pour les chaussures, après maintenant il y a beaucoup de marques qui font du trail, il y a Salomon, il y a... Quechua qui font des trucs aussi... je sais que toutes les marques s'y mettent un peu, Asics... oui toutes les grandes marques quoi... mais pour moi la 1^{ère} marque c'est quand même Raidlight, c'est quand même lui le 1^{er} à avoir fait... Raidlight, Salomon on va dire.

E : Et est-ce-que vous pensez qu'il y en a une qui est la meilleure ?

R : Non, non parce que c'est tellement personnel toutes ces choses-là, je pense qu'il y a du bon partout et puis après c'est personnel il y a des gens qui vont préférer un sac comme ci, un sac comme ça, non moi je crois que ça se vaut maintenant, je crois que ça se vaut.

E : Quelque chose à ajouter sur le matériel ou les achats ?

R : ...non... ah oui alors on n'a pas parlé des marques de gel, mais gel ce n'est pas que trail vous avez aussi pour le marathon. Et là aussi de nouveau il n'y en a pas une qui est meilleure que l'autre, il y en a qui aime Fenix il y en a qui aime Ultra perf, il y en a qui aime Overstims.

E : Et votre époux il est sur les mêmes marques que vous ?

R : Oui il est sur les mêmes marques que moi... pour les chaussures aussi. Non on est très fusionnel avec mon mari, on a les mêmes sacs on a les mêmes habits sauf la jupette (rires) mais on a un peu tout la même chose ; on a les mêmes survêtements, on a les mêmes machins contre la pluie, des fois c'est un peu pénible parce qu'on ne sait plus qui quoi appartient à qui. Moi ce que j'aime bien chez Raidlight, mais maintenant il y a peut-être d'autres marques et chez Innovate et alors maintenant oui il a cette marque j'ai acheté une poche c'est une marque américaine, je ne sais plus le nom maintenant, où c'est extrêmement modulable vous pouvez mettre une pochette puis après vous pouvez racheter un porte gourde, tout est modulable c'est génial et moi j'aime bien ça. Les sacs Raidlight que j'ai c'est des sacs, mais après j'ai rajouté des portes-gourdes que j'enlève, je vais les

mettre sur mon sac de montagne si on va faire de la montagne, je trouve c'est pas mal maintenant c'est bien modulable et ça sert un peu à tout, je trouve que c'est pas mal.

E : Je voulais vous demander encore par rapport à la consommation, est-ce-que vous prenez des antidouleurs avant les courses ?

R : Non... mais moi je n'ai pas beaucoup de douleurs, je touche du bois je n'ai quasiment jamais rien, donc ça m'est arrivé certaine fois de prendre... oui si je fais une course je vais prendre de l'Arnica, je vais plutôt partir dans l'homéopathie, donc je vais prendre de l'Arnica un peu avant, pendant et après...mais commencer à aller prendre un antidouleur préventivement, de l'aspirine non, non, mais parce que je n'en ai pas besoin ; mon mari eu pris des antiinflammatoires lui quand il avait certaines douleurs mais toujours en restant raisonnable, il faut quand même écouter son corps, non moi je prends de l'Arnica pour pas avoir trop mal pendant, après, mais je ne sais même pas si ça sert vraiment à grand-chose.

E : Et justement quand vous vous blessez quelle est votre première réaction, le médecin ou l'automédication ?

R : Alors blessée, je ne me suis jamais vraiment blessée non plus, aussi parce que je vous dis dès que je commence à trop souffrir je ralentis, je vais jamais me faire trop mal donc résultat je ne me suis jamais blessée, jamais eu de grosse tendinite, je n'ai jamais eu de problème de l'essuie-glace, les seules douleurs qu'on a eu au début quand on a fait le minimaliste c'est les douleurs standards : les muscles sur les doigts de pied, les mollets et tout mais bon ça on le savait donc ça passe c'est musculaire. Moi j'ai des gros problèmes de cuisse quand je commence à descendre, je mets 2 mois pour me faire mes cuisses mais là je prends de l'Arnica. Et puis quand on a quand même de temps en temps une petite douleur pour ci pour ça en général je mets du Voltaren pendant 2-3 jours et puis ça passe, c'est fini, donc j'essaie comme ça. Après si j'ai une douleur, alors oui j'ai quand même une douleur là qui ne passe pas, là je vais d'abord chez... mon physio, mon physio-rebouteux qui s'appelle X, donc j'essaie de voir avec lui, après j'ai aussi un ostéopathe, de temps en temps je me coince un peu le dos, mais quand je dis de temps en temps c'est 1x par année 2x par année chez l'ostéopathe et voilà. Sinon pour l'instant moi je vous dis, je touche du bois je n'ai jamais rien eu. Après je connais suffisamment mon corps pour savoir si c'est une douleur que je vais pouvoir faire passer moi ou s'il va falloir aller chez un ostéopathe ou s'il faut commencer à aller voir plus loin les gens de la Tour ou des gens comme X ou des physio et tout, donc je me connais assez j'essaie 2-3 jours de voir si ça passe, si ça ne passe pas je passe à l'étape suivante.

E : Donc la physio et l'ostéo vous allez les voir une fois que vous avez mal ou vous y allez aussi avant ?

R : Alors l'ostéo j'y vais 2 fois par année, comme il dit remettre la pile d'assiette droite, ça je fais préventivement, après le physio non si je n'ai pas mal je n'y vais pas, on a fait des Pilates, il faudrait que je me remette un peu à faire des étirements... mais moi j'écoute mon corps, je vous dit quand je suis fatiguée je me repose, si je commence à avoir un peu mal quelque part j'arrête, donc je ne suis pas du genre à aller pousser le corps aux delà de ses limites puis à me faire mal.

E : Et vous faites des massages ?

R : On a fait des massages avant la Réunion, on a fait une séance, on a fait 10 massages chacun... sinon. Bon ben moi ça serait mon rêve quoi ça serait d'avoir une masseuse à domicile (rires) a oui, moi si je peux avoir quelqu'un qui me masse tous les 2 jours ça serait le rêve, mais bon vu les prix c'est quand même cher tous ces trucs.

E : Et si vous allez chez le médecin vous allez chez un généraliste ou un spécialiste ?

R : J'ai un généraliste homéopathe et puis comme je ne suis jamais malade et que je n'ai jamais rien, celui qui me connaît le mieux c'est ma gynéco pour finir, quelque part. Mais je fais quand même aussi une prise de sang tous les... 5 ans peut-être pour voir si tout va bien... qu'est-ce-que j'ai fait moi

préventivement aussi... j'ai fait l'année dernière une ostéo-densitometrie, pour voir comment s'en était, il faudrait que j'aie fait une fois une coloscopie préventive... bon puis voilà.

E : Et le certificat médical pour les courses ?

R : J'en fais faire 1 tous les 5 ans par mon médecin et ensuite je change la date dans Photoshop (rires)... (moi : c'est ce qui m'a freiné en France)...eux c'est juste pour se couvrir, ils s'en fichent, à la limite vous le faites vous-même, ils s'en fichent, eux ils veulent se couvrir c'est tout. Donc oui 1x tous les 2-3 ans on va dire quand je vais chez ma gynéco j'y dis bon aller puis vous me faites, puis elle me fait dans la foulée le certificat elle a l'habitude et puis... et 1 année sur 2 je change la date, puis après je vais en faire un mais moi je suis quand même suivie 2x par année par ma gynéco, je vais 1 x par année quand même voir mon médecin, mais bon je ne suis jamais malade, je n'ai même pas la grippe, je n'ai pas de rhume, je n'ai même pas... je n'ai rien pour l'instant donc voilà.

E : Et est-ce que pour vous c'est important que les spécialistes que vous consultez fassent du sport ?

R : Oui c'est important MAIS... mais encore faut-il les trouver et ça ce n'est pas facile du tout. Si je dois choisir entre un médecin généraliste qui fait de la course à pied mais qui est quand même très généraliste médecine non-homéopathique et entre un médecin que j'ai maintenant qui est homéopathe et généraliste mais qui ne fait pas de course à pied là je vais quand même choisir l'homéopathe. Je préfère, mais si on pouvait chaque fois avoir le choix d'avoir un gars qui... même pas faire de la course à pied mais faire du sport régulièrement, quelqu'un qui sait ce que c'est que de faire du sport, que de bouger tous les jours, qui en connaît l'importance, qui sait l'importance d'avoir une attention sur son alimentation sur son hygiène de vie sur son...ça c'est important, c'est important parce que sinon c'est marrant ces toubibs mais si ils ne font pas ça moi je trouve que... moi je trouve qu'il y a des toubibs qui font peurs, pour moi c'est juste inconcevable d'être médecin et de fumer ou d'être médecin et d'être en surpoids... moi c'est juste quelque chose que je ne peux pas comprendre, et qu'est-ce-qu' il y en a, mais pour moi c'est exclu d'aller chez un médecin qui n'a pas une hygiène de vie qui se rapproche un maximum de la mienne.

E : Et vous les avez choisis comment ?

R : Alors le physio c'est le bouche-à-oreille, ça fonctionne quand même aussi pas mal comme ça dans le milieu, comme on est tous coureur et qu'il y en a un qui à l'opposé de moi ont pas mal de bobos, on se passe les adresses, on essaie celui-ci, celui-là, mon ostéo c'est des coureurs à pied qui nous ont donné l'adresse... le physio c'est une copine médecin, et lui c'est minimaliste minimaliste lui il est à fond là-dedans il faut faire travailler les pied et tout donc c'est bien ; après si demain je devais aller chez un spécialiste pour un problème ou un autre, bon après c'est toujours la même chose c'est... si on peut avoir un médecin... bon ça dépend pour quoi... je pense que si vous avez d'un nouveau d'un nouveau chirurgien ou d'un oncologue s'il fait du sport c'est mieux...mais après vous prenez aussi les gens dont on vous dit qu'ils sont bons, qui sont les meilleurs possible, ce n'est pas facile ces histoires de médecins, parce que vous n'avez pas toujours le choix suivant comme. Après comme je vous dis dans le milieu... on sait quand même qu'à la Tour ils ont des gens super pour la médecine du sport, il y en a aussi 2-3 à la Générale Baulieu, après quand vous partez dans d'autres maladies je ne sais pas faut voir quoi.

E : J'arrive à la fin des questions que je voulais aborder, est-ce que de votre côté il y a un sujet qui vous paraît important et dont on n'a pas parlé ?

R : Qu'est-ce-que je pourrais rajouter... que je suis bien contente que le trail prenne de l'essor parce que je trouve que c'est une activité qui est superbe... parce qu'on peut courir dans la nature, parce que ça permet de découvrir d'autres horizons, pas ça la course à pied, le marathon aussi mais non c'est sympa moi j'aime bien cette activité... après maintenant ça commence à devenir professionnel aussi donc, on a eu connu les belles années du trail où vraiment c'était super conviviale, super sympa puis maintenant ça commence à changer aussi on sent un petit peu, dans l'arrière des pelotons où je

suis c'est toujours encore assez convivial mais devant ça change un peu de mentalité, m'enfin c'est sympa c'est bien, moi je trouve comme cela il y en a pour tout le monde, puis voilà

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

Voir question précédente.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 25 janvier 57.

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : Maquettiste PAO (3 jours par mois) je fais de la mise en page de petites brochures. Je suis biologiste, je suis technicienne en publicité, secrétaire de direction trilingue, imprimeuse (une des 10 1ère femme imprimeuse de Suisse, accompagnatrice en montagne / père : études en sciences économiques et sociales = administration de société et mère : laborantine et mère au foyer. Mari à la retraite => technicien dans les matières plastiques, faisait de la recherche.

9. Votre statut civil ?

R : Mariée, sans enfant.

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Avenue de l'Amandolier à Genève.

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : 7000.-

Analyse méthodologique

-

19.1 Grille d'analyse: «la montagnarde»

Elle a toujours fait beaucoup de sport et surtout en rapport avec la montagne. Elle rencontre son mari à 37 ans, il fait beaucoup de course à pied et est dans le groupe des Gobe Bitume. Ils participent toujours ensemble aux sorties et aux courses sponsorisées par le groupe pour autant qu'il n'y ait pas trop de bitume. Pour pouvoir faire du sport ensemble, ils ont trouvé la pratique hybride du trail. Ils ont commencé par des longues distances et maintenant raccourcissent de plus en plus puisque son mari à 70 ans. Maintenant ils sont sur des petites distances et se dirigent plutôt vers la rando-course et le Nordic Walking. En fait, pour elle, l'activité physique est essentielle quel qu'il soit. Elle a un rapport spécifique avec la nature, elle a d'ailleurs passé au minimalisme et cours parfois pieds-nus au sommet du Salève.

Sa pratique est axée sur le plaisir, ce qui signifie pour elle, ralentir lorsqu'elle commence à avoir mal, c'est pour cela qu'elle dit n'être jamais blessée, elle ne force jamais. Accompagnée de son mari, ils voyagent beaucoup pour les courses et aiment découvrir. En fait, quand ils font des vacances, ils regardent toujours s'il n'y a pas un trail dans la région. A noter qu'elle a été 10 ans au club alpin est accompagnatrice en montagne et adore toutes les activités en rapport avec celle-ci : escalade, randonnée, alpinisme, etc.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Femme, mariée, sans enfant.
	Age	25.01.1957 (56 ans) et mari 70 ans
	Profession	Maquettiste Pao 3 jours par moi, sinon beaucoup de métiers différents.
	Salaire	7000.-/mois
	Domicile	Avenue de l'Amandolier
	Habitudes alimentaires	A 45 ans a commencé à prendre du poids et a commencé WW qu'elle fait toujours. Fait attention tous les jours. Ne change rien pour les courses car pas de prétention de temps =plaisir. Prends du magnésium et du calcium à cause de la ménopause. N'a jamais eu de problèmes d'anémie.
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Née avec des skis, marche en montagne, équitation pendant 10-12 ans, 2-3 ans au Stade Genève pour de l'athlétisme, voile, puis club alpin et pendant 10 ans haute montagne => 36-37 ans et a rencontré son mari => faisait tout ce qui était montagne.
	Profession parents	Administrateur de société et laborantine et mère au foyer.

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Trail et haute montagne, ski de fond, raquette, peau de phoque en hiver pour changer de la course à pied => marre en hiver.
	Initiateur	Mari => Gobe bitume et course à pied et pour concilier les deux alors Trail. A fait les courses de la région au début => pas encore de trail. Avant ne courait pas. Puis pari un soir de faire le Grand Raid de la Réunion. Ont commencé à l'inverse par les gros trucs.
	Objectifs	3-4 courses de prévues : Salève, Aigle-Leysin, Jura... <i>« (...) non ce n'est pas que c'est l'horreur, c'est juste que j'ai mal après 17 kil' sur le bitume j'ai 3-4 fois plus mal qu'après 25 kil' sur terrain surtout que moi je suis passée au minimalisme donc c'est encore moi évident » (p.2).</i> Faire du trekking tranquille et pourquoi ne pas commencer le Nordic Walking. Vision une saison à la fois.
Mesure contingente	Ancienneté	16 ans (40 ans)
	Fréquence	3-4x/sem. sinon promenade avec le chien de 50 mn.
	Durée	1-1h15 en bas et en montagne variable mais de 2-6 heures.

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Sociabilité	Lieu de pratique	Eviter le bitume à tout prix.
	Avec qui	En couple et coureurs des Gobe Bitume et notamment groupe informel le dimanche. <i>Inscrit dans le club de trail « Mais bon ! moi je me suis inscrite parce qu'on s'est dit : woua un club de trail, enfin des gens avec qui on peut discuter de ce que l'on aime, des gens qui savent ce dont vous parlez quand vous parlez de Dawa Sherpa, de Julien Chorier, des trails, ils savent de quoi on parle tandis que les Gobe-Bitume eux c'est bitume » (p.9) => problème de niveau.</i>
	Planification des sorties	Pas de plan, n'arrive pas à s'y tenir. Pas de pause mais petit entraînement pour maintenir la machine en hiver => sinon trop dur de recommencer. 1 endurance 1 Salève et redescend en téléphérique pour les genoux 1 séance mardi soir avec les Gobe Bitume mais va pas si que du bitume.
	déplacement	Prend la voiture en général
Perception de sa pratique	Mots	Plaisir => aime pas se faire mal Maintenant que des distances => 25 kil car a pris de l'âge. Aime bien bouger donc courir à l'étranger. <i>« Moi je suis un peu empruntée de vous parler de séance parce qu'on est vraiment pas structuré on est plus vraiment structuré avec mon mari, jusqu'à il y a 2 ans on avait encore, on faisait une séance on essayait de faire de la qualité et puis une autre on faisait si on faisait ça (...) on fait de plus en plus comme on a envie de faire (...) » (p.3).</i> Au début s'arrêtait toutes les 10 mn pour les fleurs. <i>« (...) que l'activité physique est pour moi est quelque chose d'essentiel (...) si demain vous me disiez maintenant tu ne fais plus que la course à pied ville, j'arrête la course à pied, c'est d'abord être dans la nature, courir, marcher dans la nature mais c'est quelque chose d'essentiel (...) donc le jour où je ne peux plus courir ce ne sera pas très grave, le jour où je ne peux plus marcher, aller dehors là ce sera grave » (p.7).</i> L'envie et là, mais après c'est le corps qui ne suit pas. <i>« (...) je ne sais pas si c'est la ménopause ou je ne sais pas si c'est moi mais depuis 1 année ou 2 je commence à fatiguer, donc il faut écouter le corps puis il faut se calmer, il n'y a pas de miracle » (p.10).</i> Trail => prétexte pour aller à la montagne. Maintenant que minimaliste => mais ont pris du temps pour apprivoiser la chose. <i>« (...) moi je suis minimaliste minimaliste, même des fois quand je suis au sommet du Salève dans les alpages j'enlève tout et je cours pieds nus » (p.11).</i> => professionnalisme et changement de mentalité p. 16.
	freins	Plus fatiguée, a besoin de repos => va s'il pleut ou qu'il fait froid.
	Caractéristiques coureur type	Dawa car aime sa philosophie, sinon pas de traileur idéal.

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	Oui, commencé il y a 6-7 ans, sur les courses => en a un peu marre mais aime bien mettre de la poudre isotonique dans sa gourde, sinon boit beaucoup. => ont commencé en observant sur les trails et car lisaient beaucoup de magazines => vont sur les salons pour tester => avale juste parce qu'il faut mais c'est efficace. Achats sur internet A cité plusieurs marques => connaît bien.
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentaire et mental	Non	A fait 2 plans d'entraînements chez une personne => lit les revues et comme elle est accompagnatrice en montagne et biologiste arrive à se débrouiller seule (calcul de sa VMA).

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels	Mascareignes à la Réunion, Aletsch, le trail des gorges de l'Ardèche, Jussy, demi-tour du lac de Joux. 6-7 courses/an.
	Avec qui	Avec son mari mais pendant la course chacun pour soi.
	Choix	Courses subventionnées par les Gobe Bitume sinon c'est à l'envie.
	Avant et après course /tourisme	Oui on beaucoup voyagé : « (...) c'est vraiment comme on a envie, tout à coup je dis : ah ben tiens on pourrait aller faire 2-3 jours de vacances là puis il y a un trail. Chaque fois que l'on part en vacances, à la montagne tout je regarde s'il n'y a pas une course (...) » (p.9). => permet de découvrir des régions, critère très important. Aime bien aller avant et rester après, vont même au salon de l'UTMB pour l'ambiance ou pour voir les gens passer, fait parfois des achats.
Vacances sportives	Lesquels	Non, voulait faire la route de la Soie l'année passée avec le club chez Alibert => finalement pas fait => ne sais pas si elle y arriverait = trop fatiguant a besoin de repos.

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	Trail avant : Oxygène, Annemasse, Aeschbach, magasins spécialisés n'existaient pas encore. Puis => Ravel à Chamonix pour le trail car besoins plus spécifiques et petit à petit internet. Principalement par internet pour le minimaliste => Amazon car sait ce dont elle a besoin. Villard Grand pour le minimaliste et Vieux Campeur. => difficile de trouver des minimalistes en Suisse.
	Pourquoi	Aime aller à Chamonix et magasin a tout le matériel, puis profite d'aller à l'Expo à Paris pour tester les nouveautés.
	Choix	Aime bien toujours essayer les nouveautés.
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	T-shirts : gagne aux courses donc pas besoin d'en acheter => durent longtemps. Chaussures : Five Fingers, Innovate, Merrel, New Balance. Sacs, bâtons et collants Raidlight. Montre : son mari achète la nouvelle et lui donne l'ancienne => utilise pour connaître le parcours, les km et le cardio. => Très fusionnelle avec son mari, ont les mêmes marques.
	Combien x/an	400 et 500 francs par années avec 1-2 paires de chaussures.
	Utilisation multiple	2 chaussures de route minimalistes : Innovate et New Balance et 4 paires trail toutes Innovate, adaptables à toutes les conditions météo.
	Meilleure marque	C'est personnel et ça se vaut.
	Citation de plusieurs marques	Raidlight, Innovate, Salomon, Quechua, Asics.
	Budget	Non, mais ont le même matériel depuis plusieurs années
CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
Revues	lesquels	Oui au début beaucoup => nutrition et entraînements Mnt : non car au bout de 10 ans c'est redondant
Conférence ou animation		Oui de temps en temps sur le minimalisme, abonné à des sites internet Running Café, Wannarun, se tient au courant comme ça.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale	Qui ? combien ? pourquoi ?	Jamais été blessée => si souffre alors ralentie, puis met du Voltaren et ça passe. Gynéco qui l'a connaît le mieux Va faire une prise de sang tous les 5 ans et contrôle plus spécifique pour les cancers ou autres. Fait le certificat médical elle-même.
	Choix	Le bouche à oreille.
	Réaction face aux blessures	Par plutôt dans l'homéopathie = Arnica, prend avant, pendant et après mais ne sait pas si c'est vraiment efficace. <i>« Après je connais suffisamment mon corps pour savoir si c'est une douleur que je vais pouvoir faire passer moi ou s'il va falloir aller chez un ostéopathe ou s'il faut commencer à aller voir plus loin les gens de la Tour ou des gens comme X ou des physio et tout, donc je me connais assez j'essaie 2-3 jours de voir si ça passe, si ça ne passe pas je passe à l'étape suivante » (p.14).</i> Si commence à avoir mal arrête et fait une pause => ne pousse pas le corps au-delà des limites
	Médecin spécialisé fasse du sport ?	Oui MAIS il faut les trouver, mais choisirait quand même l'homéopathe, exclu d'aller chez un médecin qui n'a pas un minimum la même hygiène qu'elle.
Paramédicale	Qui ? combien ?	Va chez le physio-rebouteux et l'ostéo => 1-2x par année Ont fait 10 massages avant la Réunion, aime ça mais ça coûte cher. => physio par le bouche à oreille et est à fond dans le minimaliste.
	Pourquoi ?	Ostéo préventivement pour remettre la pile d'assiette droite Physio si blessure.

20 Didier

N° : 20
Date : 27 mars 2013, 16h30-17h15
Lieu : Running Planet Genève
Sexe, âge : homme, 30 ans

L'entretien s'est déroulé au sous-sol du magasin Running Planet. Il s'agit d'une grande pièce sobre en bas de l'escalier menant au magasin. Il y a un grand canapé, deux pouffes et une petite table basse. Cette pièce se trouve également dans le passage pour aller aux stocks ou aux sanitaires. Il n'y a eu aucune interruption durant l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : J'ai commencé le hockey sur glace à l'âge de 4 ans, j'en ai fait pendant 15 ans, j'ai aussi pratiqué la course à pied dans un club aux Franches-Montagnes en fait, dans le Jura Suisse et j'ai pratiqué ça de temps en temps l'été comme entraînement de fond, le fitness et la musculation avec le hockey c'est un peu obligatoire. Pratiqué aussi un peu pendant la jeunesse, du judo, du football, après j'ai dû faire des choix donc je me suis vraiment orienté vers le hockey sur glace à haut niveau, j'ai fait partie de l'équipe suisse des moins de 16 ans, 17 ans, etc. j'ai joué jusqu'en ligue nationale B et après à l'âge de 19 ans j'ai dû faire un choix professionnel, soit m'orienter vraiment sur le hockey sur glace ou m'orienter dans un travail, et puis j'ai été pris ici dans la police à Genève, alors j'ai arrêté le hockey, ensuite je me suis mis plutôt aux arts martiaux, ce qui correspondait par rapport à mon métier, j'ai fait 3 ans de Kung Fu après 1 année de boxe thaï toujours avec ça aussi l'entraînement basique d'aller courir un petit peu mais des courtes distances, c'est vrai que ça n'a jamais été mon point fort les longues distances. Ensuite avec beaucoup de blessures dues aux arts martiaux j'ai décidé de me réorienter dans quelque chose d'autre, j'ai fait beaucoup de renforcement musculaire par rapport au Kettlebell ou Clubbell, du track-fit etc. c'est des sortes d'entraînements américains ou russes et puis j'avais envie de retrouver quelque chose pour moi-même, retrouver l'air de la montagne qui m'a toujours fait envie et puis j'ai découvert le club de trail ici à Genève, c'est vrai que ça ne me disait pas de faire des marathons sur du bitume, j'avais vraiment envie de courir en campagne, etc. Je suis allé voir 1 fois et ça m'a tout de suite plus... mais j'ai pratiqué 2 mois, après je me suis blessé, j'ai eu le syndrome de l'essuie-glace au genou tout cet hiver et puis là je reprends gentiment.

E : Vous avez commencé l'été passé ?

R : Oui, l'été passé voilà, je suis dans les derniers membres arrivés.

E : Vous avez quand même fait des courses sur route avant ou pas du tout ?

R : Oui des courses sur route ou des petites courses jusqu'à 10kil', ou la course de l'Escalade il y a 2 ans à Genève, etc., non c'était plus dans ma jeunesse les courses.

E : Et quel est votre objectif pour cette année ?

R : Je vais faire quelques courses, il y a un trail un peu plus long d'une 30aine de kilomètres cet été. Un 2^{ème} qui n'est pas officiel, c'est le trail Verbier-St. Bernard mais je fais la petite, Liddes-Verbier qui n'est pas classée donc voilà ça fait un bon entraînement et puis quelques sorties club, voire peut-être 1 ou 2 sorties plus courtes, je suis en train d'emménager en France donc je n'ai pas trop le temps de m'entraîner ces temps, j'ai eu beaucoup de travail, avec mes horaires irréguliers... je suis aussi en train de changer dans mon travail de section, etc. donc ça me demande beaucoup de voilà.

E : Et sur les 5 prochaines années vous visez quelque chose de spécifique ?

R : Peut-être faire une sortie longue, une course de 70 kil' quelque chose comme cela, dans 3-4 ans peut-être ou peut-être avant, ça dépend comment je vais mordre aussi, c'est vrai que c'est quelque chose de nouveau j'aurais dû faire le 1^{er} trail blanc il y a 1 semaine en arrière, j'avais 1 semaine avec le groupe d'intervention où je travaille, d'un entraînement intensif et j'ai décidé de ne pas y aller même que j'étais déjà inscrit pour préserver... parce que j'avais des examens de sports le lendemain et voilà il faut faire des choix. Je n'ai plus envie non plus de faire autant professionnel que plus jeune avec le hockey, je fais quand même plus du sport pour me faire plaisir, j'essaie de me donner quand même des objectifs minimum mais je ne vais pas m'y tenir forcément.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : Donc vu que je travaille dans la police on a un dojo sur place où on peut aller courir pendant les heures de travail, c'est quand même une chance et j'essaie de faire au moins 3 sorties par semaine de course à pied quand je peux avec du fitness encore en plus des fois, donc il y a toujours une sortie courte environ 5 à 10 kilomètres suivant le temps que j'ai, une sortie fractionnée plutôt de VMA et puis une 3^{ème} sortie plutôt le weekend où pendant le congé si c'est possible avec le club en montagne, plutôt longue mais vallonnée au bord du Rhône etc.

E : Et les 2 sorties en semaine c'est dans le cadre du travail avec les collègues ?

R : Soit avec les collègues ou seul, c'est vraiment pour un objectif quand même de m'entraîner, de garder un fond et de progresser.

E : Et c'est des jours fixes ?

R : Non, non, vu que je travaille 3 jours, 3 jours de congé donc j'essaie toujours de varier après vu que là j'habitais en ville et que je suis en train de déménager en campagne aussi j'aurais plus de temps pour m'entraîner, en France voisine près d'Annecy donc dans le secteur il y a beaucoup de verdure autour donc j'espère quand même pouvoir aller plus souvent. Mais après un congé sur 2 j'ai aussi ma fille que je garde donc je ne peux plus tellement m'absenter pour aller courir vu que je suis seul pour la garder donc voilà.

E : Et par rapport à l'objectif de 30 km que vous avez cet été vous avez déjà prévu un entraînement spécifique ?

R : Oui je vais essayer de me forcer d'y aller 3 voire 4 fois par semaine et puis d'essayer de faire des sorties un peu plus longues le weekend parce que c'est assez nouveau pour moi et j'ai toujours détesté de courir plus de 10 kilomètres et là c'est vraiment nouveau mais je prends de plus en plus de plaisir mais je sens que je paie aussi toutes mes années de sport intenses et j'ai beaucoup de blessures ces dernières années ; le mental est là mais le corps ne suit pas toujours.

E : Et justement pourquoi vous être inscrit dans le club, qu'est-ce-que ça vous apporte ?

R : De côtoyer des gens qui connaissent quand même mieux, d'aller courir avec des personnes aussi qui font la même chose, les mêmes distances, les autres nous poussent un peu, dès fois on a pas envie et si on a déjà dit ok donc là on est obligé de se mettre un coup de pied aux fesses pour y aller et ben soit d'échanger le vécu, les façons de s'entraîner, j'essaie de lire aussi des magazines « Endurance Trail », etc. ou sur internet mais c'est vrai que il y a pas mal de bons éléments dans le club qui apportent beaucoup de chose.

E : Vous avez dit faire une sortie VMA un peu plus courte, cette manière de structurer l'entraînement vous l'avez lu vous-même ou quelqu'un vous a conseillé ?

R : On m'a conseillé de faire plus ou moins sur 3 entraînements dans la semaine 1 sortie d'environ 10km à un bon rythme, après plutôt une sortie VMA et une sortie longue voilà.

E : Dans le club ?

R : Dans le club ou en côtoyant des coureurs à pied, après il y a différentes sortes, après on m'a dit de faire des VMA en montagne, de juste faire des aller-et-retour en montée... puis des fois ça dégoûte un peu de faire des entraînements comme ça alors je préfère une sortie longue. Vu que je n'ai pas non plus d'énorme objectif, le but cette année c'est surtout de finir les courses... au moins la finir la sortie longue et puis dans un bon temps minimum quand même mais... je ne vise pas les 3 1^{ère} places comme certain du club. J'en suis très très loin et je ne pense pas que j'y serais un jour, à part si tout le monde est malade.

E : Vous faites d'autres sports à côté, le fitness vous avez dit ?

R : Oui du fitness, plutôt un entraînement musculaire force endurance, je ne fais plus parti d'un club parce que avec mes horaires irréguliers c'est difficile, c'est pour cela le club de trail c'est vraiment des sorties pas fixes, on s'envoie un sms ou il y a des emails et hop c'est partie, mais c'est vrai que j'en ai loupé énormément, à chaque fois j'ai ma fille ou le travail ou mon déménagement j'ai quand même beaucoup d'activités, etc.

E : Et du coup ça vous est déjà quand même arrivé de courir sur un tapis ?

R : Dans le temps oui par rapport à l'entraînement de hockey, là on courait oui tous l'été sur tapis et entraînement de fitness après, de force etc. mais actuellement non parce ce n'est quand même pas forcément un plaisir de courir sur un tapis. Je vais sûrement faire le test VMA ici, voir quand même s'ils peuvent nous développer, voir aussi s'il y a une façon de s'améliorer, si mon souffle est... je sais plus, il m'avait expliqué qu'il peut voir si j'ai des possibilités de m'améliorer ou non par rapport à mon rythme cardiaque et tout ça, et voilà ça m'intéresse quand même de voir où j'en suis et où je pourrais être dans 1 an ou 2 ans suivant mon rythme d'entraînement, c'est toujours ça la persévérance (rires).

E : Vous avez déjà pensé à d'autres coachings ?

R : Oui, j'ai hésité pour l'alimentation, depuis que j'ai commencé le trail j'ai déjà perdu 10 kg c'est vrai que je n'ai quand même pas le physique d'un coureur de trail, je suis quand même assez costaux donc ça c'est en faisant juste attention à ce que je mange mais il faudrait vraiment après aller auprès d'un spécialiste, savoir comment se nourrir avant une course etc. ben le club à fait la démarche auprès de X, après j'hésitais aussi à côtoyer quelqu'un d'autre qui est vraiment un professionnel là-dedans qui est une nutritionniste ou... mais à voir quand j'aurais vraiment persévéré, déjà voir la 1^{ère} année un peu, c'est un peu une année test d'expérience et après je verrais si je vais vraiment faire ça juste comme hobby ou si je vais vraiment persévérer un peu plus loin, à voir.

E : Et vous faites attention à votre alimentation quotidienne ?

R : Un minimum mais j'essaie de ne plus prendre de dessert de chose comme ça mais après une fois par semaine ou une fois toutes les 2 semaines je prends quand même un dessert pour me faire plaisir, je prends quand même du vin en mangeant le weekend ou avec des amis, je n'ai pas quand même tout arrêté pour... il y a quelques années j'étais vraiment à faire attention à presque tout, je me suis presque dégoûté avec tout ça et maintenant je me fais quand même plaisir mais en faisant un minimum attention.

E : Est-ce-que vous diriez que depuis que vous avez commencé le trail votre alimentation a changée ?

R : Oui j'ai quand même j'ai dû refaire attention à ce que je mange etc. vu que c'est quand même un sport où il ne faut pas être trop lourd, faire attention à l'alimentation prendre aussi des bonnes réserves vu que c'est des longues distances, se nourrir correctement, etc. mais bon je n'ai pas encore de grandes connaissances surtout par rapport aux barres salées, gels ou tout cela.

E : Vous en prenez ?

R : Oui... pendant l'entraînement si je dépasse un peu les 10 kilomètres ou même des fois si je fais juste un 10 kil' c'est pendant la journée et j'ai déjà fait du sport avant ou pendant le travail, avec... vu que des fois je fais aussi les nuits, ça dépend de la fatigue pour donner un coup de pep's ou... j'essaie aussi de ne pas abuser de ces choses-là.

E : Vous avez une marque de prédilection ?

R : La marque... Overstims je crois pour l'instant, on a commandé via... Y, une autre marque, il y avait un rabais, puis je ne les ai pas encore reçues donc dès que je les recevrai je ferai un test mais je suis plutôt conseillé par J et D ici dans le magasin.

E : Et sinon tes conseils pour l'alimentation ?

R : J'ai un autre collègue qui va chez un nutritionniste à Carouge et qui m'a donné 2-3 conseils comme cela mais sinon c'est aussi D ou d'autres coureurs qui me disent comme ça ou mon passé de hockeyeur mais c'est vrai que ce n'est pas non plus la même alimentation donc, le hockey c'est les pâtes les pâtes les pâtes pour prendre de la masse et là il faut plutôt essayer de s'affiner ou prendre du fer par rapport aux lentilles dans une course ce qui est plutôt conseillé mais après je ne sais pas ils y en a qui disent c'est mieux du poisson, ils y en a qui disent autre chose, il y a tellement de discours différents que c'est difficile de savoir quoi faire.

E : Vous me disiez lire des revues spécifiques, vous y êtes abonnées ? Vous achetez régulièrement ?

R : Non... pas forcément régulièrement c'est tous les 2-3 mois je prends une revue comme ça, des fois je la lis entièrement des fois je lis entre les lignes, ça dépend.

E : C'est quelle rubrique qui vous intéresse le plus ?

R : Euhmm... ben c'est vrai que les conseils par rapport à l'entraînement, après je regarde les commentaires sur les expériences de courses, mais voilà c'est vrai qu'il n'y a pas une rubrique spécifique qui m'intéresse plus ou le matériel aussi voir un minimum. Pour en revenir au matériel j'ai vu que l'on allait parler de ça pendant l'entretien, c'est vrai que j'ai dû faire pas mal de frais cet hiver et en fin d'année passée où j'ai acheté plus ou moins l'équipement basique, oui j'avais déjà un peu quelques collants ou équipements de course à pied mais ce n'était pas de la très bonne qualité et là j'ai... via le magasin ici j'ai eu quelques pourcentages aussi donc je suis venu plus souvent avec la police et le club donc j'ai aussi acheté un sac à dos et tout l'équipement minimum il me reste encore des bâtons, des choses comme ça à investir par la suite, à voir aussi via les dires des autres personnes, je ne sais pas encore qu'est-ce-qu' il faut prendre, je me renseigne pas mal.

E : Et vous avez une marque spécifique ?

R : Non, même pas j'ai un peu de tout on va dire, c'est vrai qu'il y a Salomon qui font des très bonnes choses mais après c'est quand même cher donc suivant comment j'ai pu avec une réduction acheter quelques bons équipements, Asics ou les chaussures c'est plutôt, je ne sais plus le nom, j'ai un peu de tout en fait.

E : Et vous avez acheté tout ici, ou vous avez aussi d'autres articles ?

R : J'ai quelques articles avant que j'avais achetés à Manor ou dans les magasins de sport Ochsner sport ou ça, mais maintenant c'est vraiment j'achète tout ici.

E : Il y a une raison particulière ?

R : Ben j'ai appris à connaître D et J et il me font un pourcentage un peu plus que le club et puis je leur donne toute ma confiance, je fais aussi de la pub par rapport à mon travail donc... et puis on collabore un peu comme cela et je trouve qu'ils sont de très bons conseils, surtout pour les chaussures ou même le reste de l'équipement, le fait aussi de pouvoir courir sur le tapis avec, essayer c'est... on sent vraiment, c'est la 1^{ère} fois qu'on m'a détaillé mes pieds à ce point-là, c'est là qu'on voit que c'est des spécialistes, qu'ils aiment ce qu'ils font et ça fait plaisir d'avoir des gens comme ça dans la région.

E : Et vous avez une paire trail et une paire route ?

R : J'ai 2 paires routes et 1 paire trail, je n'ai pas encore eu l'occasion... parce que j'essaie de laisser une paire au travail pour ne pas chaque fois changer donc j'ai une paire au travail et une paire à la maison et celle de trail ma fois je les emmène chaque fois que je vais plutôt faire du trail.

E : Et pour le textile vous avez tout acheté 1x ou directement plusieurs exemplaires ?

R : J'ai essayé d'acheter plusieurs aussi pour pouvoir laisser au travail et puis à la maison mais après j'ai certain vieux articles, des nouveaux et c'est vrai que j'aurais besoin peut-être par la suite de racheter pour avoir à double pour pouvoir laisser au moins une paire au travail une paire à la maison. Mais pour l'instant j'en suis encore à 1 ou 2 textile manches courtes ou manches longues, je suis très basique oui, je débute un petit peu je n'ai pas encore autant d'expérience que certain.

E : Et ces habits vous les utilisez aussi pour d'autres pratiques sportives ?

R : Si pour le fitness ou etc. parce que souvent on s'entraîne fitness puis à la fin je vais courir ou le contraire, je cours d'abord et quand j'arrive je ne vais pas me recharger pour... c'est vrai comme les... les élastiques qui serrent les mollets... ça j'aime bien aussi pendant le fitness je trouve que ça maintient bien le mollet. Voilà c'est que j'essaie de l'utiliser un peu partout.

E : Et vous vous êtes fixé un budget annuel pour le textile et le matériel ?

R : Non... j'ai quand même un bon salaire donc c'est vrai que je n'ai pas trop fait attention là-dessus, j'ai tout de suite décidé de prendre un bon matériel et puis maintenant j'ai fait les gros achats cette année, je vais essayer de calmer le jeu cette année pour les années qui suivent. C'était vraiment pour la 1^{ère} année j'ai été obligé de m'acheter un minimum de matériel pour pouvoir faire les courses et ... il me reste encore 2-3 petites choses, le gobelet pour mettre dans le sac ou les trucs comme ça, sinon là je commence à être équipé assez bien.

E : Et je vois que vous avez une super montre au poignet, est-ce que vous pouvez me dire pourquoi, comment ?

R : C'était il y a 2 ans pendant l'Escalade, j'ai vu qu'ils faisaient un rabais là-dessus puis j'avais vraiment envie de trouver une montre qui faisait GPS et les pulsations cardiaques. J'en avais une vieille de... comment ça s'appelle, ceux qui font juste le rythme cardiaque, la marque (moi : il y a Polar)... voilà et puis j'avais vraiment envie de trouver autre chose avec le GPS et tout, j'en suis vraiment très content, de pouvoir aussi mettre sur internet, de voir l'entraînement, le dénivelé si on fait du trail, souvent on ne sait pas, on ne se rend pas compte de combien on a fait de dénivelé.

E : Vous faites donc le suivi sur internet ? et ça vous tient à cœur ?

R : Oui... ça ne me tient pas forcément à cœur, là ça fait quelques mois que je m'y suis pas remis dessus mais j'essaie quand même 1 fois par mois de remettre à jour, après je ne vais pas tout étudier mais si un jour je prendrais un entraîneur je pourrais montrer le suivi, peut-être regarder avec les amis un jour si je persévère, mais j'arrive quand même à voir environ combien de kilomètres je fais par année ou voilà, mais je n'ai pas encore fait le calcul, j'avais commencé mais je n'ai pas fini.

E : Et est-ce que maintenant vous pouvez me citer toutes les marques ?

R : ... ou là... Nike, Salomon, Adidas, Asics... par cœur je ne me souviens plus de tout, bon il y en a tellement, tellement.

E : Et est-ce que vous pensez qu'il en existe une qui est la meilleure ?

R : Non... c'est vrai que je suis assez attiré par l'équipement Salomon, qui font des très bonnes choses, surtout par rapport au trail, c'est peut-être dû aussi à Kilian Jornet ou 2-3 bons éléments qui sont là-dedans, mais comme les chaussures trail j'ai essayé Salomon et ça ne me convenait pas du tout donc je suis parti sur autre chose et voilà mais après chaque équipement est différent, j'ai une veste qui est plutôt... je ne me rappelle plus de toutes les marques... Asics je crois, puis après je suis parti vraiment suite aux conseils de D et J.

E : Et vous faites attention à ce que disent les autres dans le club quand ils parlent de matériel ou de textile ?

R : Oui, oui, j'essaie d'écouter mais après je ne vais pas forcément prendre exactement la même chose, mais c'est vrai que comme le sac je pensais prendre autre chose et puis pour finir j'ai pris un sac Salomon... après vu le prix que c'était j'ai hésité de prendre un plus grand sac, puis on m'a conseillé de ne prendre pas forcément un plus grand. J'écoute quand même beaucoup les conseils des 2 spécialistes ici au magasin.

E : Et j'aimerais juste revenir sur les informations, parfois il y a des conférences organisées sur des thèmes spécifiques, est-ce que vous y êtes déjà allées ou cela vous intéresse ?

R : Je voulais aller à une conférence, mais je n'ai pas pu, il y en a une 2ème qui est ce soir que malheureusement j'ai une autre séance avec mon travail donc je ne peux pas y aller ; mais j'ai envie d'en suivre 1 ou 2 histoire de m'informer aussi sur la montagne sur des choses que je ne connais pas non plus à 100%, sur comment s'entraîner, sur les problèmes en altitude j'ai vu qu'il y avait pleins de conférences intéressantes... si j'ai la possibilité d'y aller je vais en profiter oui.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : Ben je pense c'est déjà quelqu'un de simple, une personne qui aime la nature qui a une partie individualiste parce que c'est quand même courir longtemps seul mais qui aime aussi le contact avec les autres, échanger etc. quelqu'un qui est persévérant qui fait attention à ce qu'il mange à comment il se nourrit qui a une bonne hygiène de vie, qui aime bouger qui n'est pas toujours monotone... après le traileur idéal... c'est vrai que je suis assez fasciné par Kilian Jornet qui... c'est une personne qui est vraiment à fond là-dedans, qui vit de ça et qui a vécu toute sa vie là-dedans, on sent qu'il aime la montagne, qu'il écoute la nature, tout ce qui se passe autour... je devais aller écouter une de ces conférences en Valais et j'ai malheureusement de nouveau à cause de mon travail pas pu y aller et ça aurait été très intéressant, mais je regarde régulièrement ses vidéos sur You tube etc.

E : C'est aussi quelque chose qui vous a motivé pour commencer le trail ?

R : Oui, exactement oui.

E : Et quand est-ce la 1^{ère} fois que vous en avez entendu parler ?

R : Alors je ne connaissais pas du tout en fait, c'est en regardant quelques courses simples sur internet et puis j'ai vu qu'il y avait cette course au Valais le Matterhorn, après j'ai commencé à regarder des vidéos j'ai vu qu'il y avait des courses à l'étranger sur 3-4 jours, je me suis dit que ça à l'air d'être des bons challenges vu que j'adore relever des challenges et après j'ai côtoyé quelques sportifs autour de moi et c'est vrai qu'après beaucoup de personnes connaissaient bien ça et puis j'étais assez étonné. C'est vrai que depuis 1 an ça commence à être très médiatisé et voilà c'est... par rapport au club qui vient d'ouvrir c'est plaisant de découvrir tout ça mais je suis vraiment quelqu'un de nouveau là-dedans, j'ai tout à découvrir en fait.

E : Et justement si vous deviez décrire votre pratique avec un seul mot ?

R : Nouveau... je suis nouveau là-dedans, je débute.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ? (question reformulée)

E : Avez-vous fait des courses en 2012 sur route ou en trail ?

R : De trail non... oui... c'était en 2012 ou non... non en 2012 aucune course, j'ai juste fait en 2011 l'Escalade, en 2012 je devais faire le semi-marathon de Genève mais je m'étais aussi blessé et après coup j'ai découvert le trail et j'ai juste fait des longues sorties de 20-25 kil' avec le club mais sans faire de course.

E : Vous avez participé à d'autres évènements sportifs ?

R : 2012, non, c'est vrai que j'ai eu pas mal de blessures en 2012, pas d'évènements ou dans les arts martiaux j'ai fait quelques combats en jujitsu brésilien, c'est des combats au sol, mais c'est tout.

E : Et les courses que vous allez faire cette année vous les avez choisies comment ?

R : Il y avait une liste de courses club que j'ai regardé, après ils ont sur le site internet un peu toutes les courses, il y avait 95% des courses qui étaient en France, je leur ai quand même dit que c'était dommage, il y a beaucoup de courses en Suisse, j'ai regardé sur internet, je me suis fait une liste j'ai dit par rapport à mes jours de congé j'ai essayé de me faire un plan qui était très chargé, il y avait pratiquement une course toutes les 2 semaines, on m'a dit de revoir beaucoup à la baisse et puis j'ai déjà loupé les 2 1^{ère} courses là et j'espère pouvoir faire la prochain Aigle-Leysin dans 2 semaines ça ne va pas jouer non plus, ça sera en plein dans mon déménagement, mais je devrais commencer sur le trail du Salève.

E : Vous avez choisi des courses qui sont dans la région ?

R : Qui sont dans la région où certains membres du club y vont et puis sur courte distance jusqu'à 20-28 kilomètres la plus grande.

E : Pour vous c'est important d'aller avec le club vous n'iriez pas tout seul ?

R : Si le trail de Verbier-St. Bernard je vais tout seul, et sinon les autres j'essaie quand même de regarder avec... mais même si je dois y aller tout seul ça ne sera pas un problème.

E : Et dans les années qui viennent vous envisagez les trails à l'étranger ?

R : Oui pourquoi pas oui, il y a le fameux trail... le 4 trails ou je ne sais plus comment qui part d'Allemagne, Autriche, Italie, Suisse ça doit être sur 4 ou 5 jours. Mais après c'est un entraînement qui dure aussi, il faut vraiment se préparer pour cela, pourquoi pas faire des courses une fois à l'étranger.

E : Vous profiteriez de visiter ou de faire des vacances par la même occasion ?

R : Oui c'est sur oui, j'essaierai en tout cas.

E : Est-ce-que vous envisagez dans le futur de faire une semaine ou un weekend d'entraînement ou de découverte à l'étranger ?

R : Ben cet été on va faire une sortie club sur 2 jours, c'est un weekend en itinérance à Chamonix donc je vais essayer d'y participer. Après 1 semaine... pourquoi pas oui, ça dépend toujours de mon emploi du temps mais c'est vrai que déjà dû à mon travail on fait des semaines intensives où il y a du sport tous les jours il y a des entraînements de tir de haut niveau vu que je suis dans une unité spéciale, ce n'est pas ce qui va me bloquer ou me faire peur, pourquoi pas oui, à voir aussi avec le club. J'ai fait plusieurs années des camps de sport 1 ou 2 semaines l'été pour le hockey sur glace pour préserver, c'est vrai que l'on apprend énormément de chose pendant ces semaines-là, il y a beaucoup d'échanges qui se font avec les autres etc.

E : Est-ce-que vous avez quelque chose à ajouter pour tous ce qui est courses et voyages ?

R : ... non rien.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

Voir question 2.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Oui pas mal... du au sport chaque fois.

E : Du au trail spécifiquement ?

R : J'avais aussi eu avant quelques blessures du aux sports de combat ou des déchirures de ligaments ou suite à des clés de bras ou c'est la capsule du coude qui casse ou... après quelques inflammations, le trail c'est vrai que c'est des inflammations des tibias ou du genou, j'ai eu ce problème de l'essuie-glace, sinon j'ai eu une fois où j'ai fait trop de sport et j'ai eu un problème avec les enzymes musculaires où j'étais presque paralysé le lendemain, je n'arrivais plus à bouger ; mon corps n'a pas su évacuer l'enzyme musculaire et j'étais monté jusqu'à 80 fois au-dessus de la norme, donc là j'ai dû arrêter le sport totalement pendant 2 mois sinon mon cœur risquait de s'arrêter, donc j'ai quand même pris un petit peu peur et j'ai essayé de faire attention. Mais sinon j'ai beaucoup côtoyé... j'ai décidé de changer de médecin l'année passée, je me suis orienté auprès d'un médecin du sport à Carouge...

E : Avant c'était un généraliste ?

R : C'est un généraliste et je n'étais vraiment pas... j'ai l'impression que c'est moi qui lui expliquais pourquoi j'avais mal là ou là, les blessures et puis qu'est-ce-que je devais faire pour récupérer... j'ai changé puis c'est vrai que pour ma blessure du genou j'ai dû faire un IRM, après rééducation auprès d'un physio etc. et je vais aussi beaucoup chez un kiné pour remettre des fois un peu tout en place, chez un ostéo.

E : Vous les choisissez comment tous ces spécialistes ?

R : En me renseignant auprès des gens du club ou par rapport à mes collègues qui sont aussi pas mal des sportifs ou je regarde sur internet les commentaires, voilà, plutôt par le bouche-à-oreille aussi.

E : Pour vous c'est important qu'il fasse aussi du sport voire de la course ?

R : Oui quand même, j'ai aussi dû faire des semelles plantaires pour pouvoir courir donc voilà c'est vrai que j'ai côtoyé aussi tout ce qui est acuponcture ou médecine naturelle, c'est vrai que j'aime bien tout cela.

E : Cela vous faites toujours ?

R : Oui oui j'essaie.

E : A titre préventif ou après une blessure ?

R : Quand j'ai des douleurs ou des fois à titre préventif, 1 fois par année ; si je n'ai vraiment rien eu, 1 fois par année pour voir un peu si tout est en place, vu que je porte aussi l'arme, il y a le bassin qui se déplace gentiment, il y a quand même beaucoup de chose. J'ai toujours fait énormément de sport avec le sport de contact on se déplace aussi vite des choses, etc. et j'ai conclu une bonne assurance complémentaire l'année passée qui me rembourse 90% de mes factures donc... j'en profite 10x plus on va dire.

E : Et si vous êtes blessé vous allez directement chez le médecin ou vous faites de l'automédication ?

R : Ca dépend quelles blessures, des petites blessures où je connais déjà vu que je connais quand même pas mal mon corps vu toutes les années de sport et toutes les blessures que j'ai déjà eues. Les petites blessures je me soigne par moi-même et les grandes blessures je vais chez un médecin ou voir directement chez un ostéo ou un physiothérapeute suivant ce qu'il faut. C'est vrai que je ne suis pas trop médicaments, quand ils me prescrivent des antiinflammatoires, je ne prends pas toujours ou la moitié ou je finis avant, etc. voilà.

E : J'arrive à la fin des questions que je voulais aborder, est-ce-que de votre côté il y a un sujet important que vous aimeriez aborder par rapport à votre pratique ?

R : ... non je crois qu'on a quand même fait pas mal le tour.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 10.09.83

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : Policier /père et mère : agriculteurs.

9. Votre statut civil ?

R : Célibataire, 1 enfant de 5 ans.

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Genève.

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : 7000.-

Analyse méthodologique

-

20.1 Grille d'analyse : «l'ancien sportif de haut niveau»

A pratiqué du hockey à haut niveau, avant de devoir choisir s'il désire une carrière professionnelle dans le sport. Il a choisi la police et s'est orienté dans la pratique des arts martiaux. Il a toujours pratiqué la course à pied en parallèle, comme sport de fond, mais sur de petites distances car il n'a jamais aimé courir plus de 10 km. Actuellement, il a des horaires très variés qui ne lui permettent pas d'avoir une activité fixe pour tel jour de la semaine. A noter qu'il fait également beaucoup de sport et d'entraînements spécifiques dans le cadre de son travail.

Après de nombreuses années de sport à haut niveau, il avait envie de revenir à une pratique plus individuelle, qui lui fait plaisir, et surtout dans le cadre de la campagne. Il s'est donc mis au trail en allant à une première sortie avec le club. Les traileurs lui ont ainsi donné des conseils sur ses entraînements et la manière de construire son plan de courses. Il sélectionne principalement ses courses en fonction des membres du club.

Depuis qu'il a commencé le trail, il fait attention à son alimentation et reconnaît qu'il n'est pas un expert et aimerait en savoir plus. Pourtant, il a déjà fait des régimes spécifiques dans le cadre du hockey. Kilian Jornet l'a impressionné et il continue à le suivre sur Youtube. Il avait notamment voulu aller à une de ses conférences.

Il consulte un médecin spécialisé en sport. Comme il s'est blessé, cette année, en trail il n'a pas encore pu commencer ses premières compétitions. Il note que le mental est là, mais le corps ne suit pas toujours, car son passé de hockeyeur et les sports de combat ont laissé des traces. Il essaie tout d'abord de se soigner par lui-même, ayant appris au fil des blessures à connaître son corps.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Homme, célibataire, 1 enfant de 5 ans
	Age	10.09.1983 (30 ans)
	Profession	Policier
	Salaire	7000.-/mois
	Domicile	Genève mais déménage en France
Position sociale initiale	Habitudes alimentaires	Essaie, par exemple ne prend que rarement des desserts. « (...) il y a quelques années j'étais vraiment à faire attention à presque tout, je me suis presque dégoûté avec tout ça et maintenant je me fais quand même plaisir mais en faisant un minimum attention » (p.4). Oui => ne faut pas être trop lourd, prendre de bonnes réserves.
	Sport depuis l'enfance	Depuis 4 ans et pendant 15 ans Hockey => course à pied en été comme entraînement de fond et musculation. Foot et judo puis choix du hockey à haut niveau, équipe Suisse des moins de 16, 17 ans, choix à 19 ans entre travail ou hockey pro. => a été pris dans la police et s'est mis aux arts martiaux et toujours courir des courtes distances => longues distances pas le point fort. A fait l'Escalade, courses jusqu'à 10 km mais plutôt dans la jeunesse.
	Profession parents	Agriculteurs

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Course à pied, fitness et sports de combat dans le cadre du travail, fait beaucoup de sport et de camps d'entraînements dans le cadre de son travail.
	Initiateur	« (...) et puis j'avais envie de retrouver quelque chose pour moi-même, retrouver l'air de la montagne qui m'a toujours fait envie et puis j'ai découvert le club de trail ici à Genève, c'est vrai que ça ne me disait pas de faire des marathons sur du bitume (...) » (p.1) => a découvert le club de trail et ça lui a plus. A vu des vidéos sur internet et a commencé à se renseigner mais novice et a tout à apprendre d'après lui.
	Objectifs	Trail de 30 km et une course non classée dans le cadre de Verbie-St. Bernard en entraînement. But de l'année est de finir les courses. Viser dans 3-4 ans un 70 km => nouveau pour lui voir comment il croche => puis voir si hobby ou aller plus loin => coaching.
Mesure contingente	Ancienneté	6 mois et après 2 mois s'est blessé et reprend gentiment.
	Fréquence	3x/semaine
	Durée	-

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Sociabilité	Lieu de pratique	Sur tapis quand jouait au hockey mnt non car pas un plaisir. Campagne et montagne.
	Avec qui	Dans le club de trail, avec les collègues ou seul. Club => d'aller avec des gens qui connaissent, qui poussent, permet d'échanger, obligé d'y aller car fixé rdv.
	Planification des sorties	1 sortie de 5-10 km 1 sortie plutôt fractionnée VMA 1 sortie longue le weekend ou en congé en montagne avec le club. => structure de l'entraînement lui a été conseillée. Veut faire 3-4 sorties plus longues => aimait pas courir plus de 10km. « Oui du fitness, plutôt un entraînement musculaire force endurance, je ne fais plus parti d'un club parce que avec mes horaires irréguliers c'est difficile, c'est pour cela le club de trail c'est vraiment des sorties pas fixes, on s'envoie un sms ou il y a des emails et hop c'est partie » (p.3).

Perception de sa pratique	Mots	Nouveau « Je n'ai plus envie non plus de faire autant professionnel que plus jeune avec le hockey, je fais quand même plus du sport pour me faire plaisir, j'essaie de me donner quand même des objectifs minimum mais je ne vais pas m'y tenir forcément » (p.2). => prend de plus en plus de plaisir => voie les séquelles du sport à haut niveau : « Le mental est là mais le corps ne suit pas toujours » (p.2).
	freins	Horaires irréguliers et 1 congé sur 2 a sa fille donc ne peut pas s'absenter.
	Caractéristiques coureur type	Aime la nature, individualiste, contact avec les autres, bonne hygiène de vie, bonne alimentation. Fasciné par Kilian Jornet => le suit sur internet au travers des vidéos => motivation pour commencer le trail.

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	Oui si dépasse 10 km mais essaie de ne pas abuser, en fonction des commandes du club et sur le conseil des vendeurs de RPG. Passé de hockeyeur mais alimentation différente et « (...) ils y en a qui disent autre chose, il y a tellement de discours différents que c'est difficile de savoir quoi faire » (p.4).
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif	Non	A hésité pour l'alimentation à aller voir un pro. => a déjà perdu 10 kg depuis le début dans le trail => savoir comment se nourrir avant une course => quand aura vraiment persévéré.
Coach alimentaire	Non	
Coach mental	Non	Voudrait faire le test VMA pour s'avoir où il en est et où il pourrait être dans 2 ans.

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels	Longues sorties avec le club, sinon l'Escalade en 2011, a eu pas mal de blessures en 2012 => arts martiaux.
	Avec qui	Club mais pas de problème si doit aller seul.
	Choix	A regardé la liste du club, a fait un plan par rapport à ses jours de congé => conseil de revoir à la baisse. Courtes distances => 20-28 km dans la région et où il y avait des membres du club.
	Avant et après course /tourisme	Aimerait faire un trail qui traverse 4 pays et visiter oui.
Vacances sportives	Lesquels	Pourquoi pas => travail fait déjà des semaines d'entraînements intensives et difficile de caser ça. => apprend beaucoup de choses => expériences des semaines faites avec le hockey. => veut aller au weekend à Chamonix avec le club.

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	RPG avant Manor ou Ochsner (dit 5 lignes avant que ce qu'il avait n'était pas de la qualité)
	Pourquoi	Bien conseillé et rabais.
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	A un peu de toutes les marques Ecoute les conseils des autres et se renseigne bcp mais ne va pas acheter la même chose forcément. Chaussures : 2 paires route (une à la maison et une au travail) et 1 trail. T-shirts : 1-2 « <i>Je suis basique je débute (...)</i> » (p.5). Les élastiques pour les mollets Montre : il y a 2 ans à l'Escalade => suit le dénivelé et le parcours sur internet, décharge 1x/ mois => montrer le suivi si prend un entraîneur. Chaussures : Asics.
	Combien x/an	Cet hiver a dû acheter le matériel de base
	Utilisation multiple	Oui pour le fitness car va courir direct après.
	Meilleure marque	« (...) <i>c'est vrai que je suis assez attiré par l'équipement Salomon, qui font des très bonnes choses, surtout par rapport au trail, c'est peut-être dû aussi à Kilian Jornet ou 2-3 bons éléments qui sont là-dedans (...)</i> » (p.6). A vraiment choisi suite aux conseils des vendeurs.
	Citation de plusieurs marques	Nike, Salomon, Adidas, Asics.
	Budget	Non a décidé de prendre un bon matériel et ce qu'il fallait pour les courses, manque encore 2-3 choses. Va calmer le jeu cette année.

CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
Revues	lesquels	Endurance Trail et sur internet mais aussi des bons éléments dans le club.
	Abonnement ou achat occasionnel	Achat tous les 2-3 mois.
Conférence ou animation		En a loupé car travail mais si opportunité oui pour apprendre. Fasciné par Kilian Jornet => aurait dû aller à une conférence mais pas pu.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale	Qui ? combien ?	Bcp chaque fois dû au sport => sports de combat, inflammations en trail, a changé pour un médecin du sport l'année passée. « C'est un généraliste et je n'étais vraiment pas... j'ai l'impression que c'est moi qui lui expliquais pourquoi j'avais mal là ou là, les blessures et puis qu'est-ce-que je devais faire pour récupérer... j'ai changé puis c'est vrai que pour ma blessure du genou j'ai dû faire un IRM, après rééducation auprès d'un physio etc. et je vais aussi beaucoup chez un kiné pour remettre des fois un peu tout en place, chez un ostéo » (p.9).
	Choix	Club ou collègues, internet.
	Réaction face aux blessures	« Ca dépend quelles blessures, des petites blessures où je connais déjà vu que je connais quand même pas mal mon corps vu toutes les années de sport et toutes les blessures que j'ai déjà eues » (p.10). Pas très médicament.
Paramédicale	Qui ? combien ?	«(...) c'est vrai que j'ai côtoyé aussi tout ce qui est acuponcture ou médecin naturelle, c'est vrai que j'aime bien tout cela » (p.9). Va 1x par année si pas blessé.
	Pourquoi ?	A conclu une bonne assurance qui rembourse beaucoup => porte l'arme et sports de combat.

21 Gisèle

N° : 21
Date : 3 avril 2013, 17h00-17h25
Lieu : Table devant la cafétéria à l'entrée de l'Unimail, Université de Genève
Sexe, âge : femme, 24 ans

L'entretien s'est déroulé au sein du bâtiment Unimail de l'Université de Genève. Nous étions assises face à face autour d'une table à l'entrée du bâtiment dans le hall principal devant la cafétéria. Il y avait peu de monde et la cafétéria était fermée puisque c'était en période de vacances. De ce fait, l'ambiance était peu bruyante et nous étions seules à la table, ce qui garantissait un minimum de discrétion. Il y avait des discussions en arrière-plan mais rien n'est venu perturber l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : D'accord, alors j'ai fait plusieurs choses. J'ai fait d'abord de la danse classique et de la gymnastique aux agrès quand j'étais jeune, pendant 6 ans, les 2 ; ensuite j'ai fait 1 année de handball, ensuite j'ai fait 4 ans d'athlétisme et c'est là que j'ai commencé à courir et quand j'ai arrêté l'athlétisme j'ai commencé à courir pour moi-même, et puis sinon je fais aussi de l'escalade et puis régulièrement du ski, du snowboard en hiver, voilà.

E : Et la course à pied ça fait donc combien de temps que tu en fais ?

R : Alors j'ai commencé l'athlétisme quand j'avais 12 ans, donc là j'ai commencé à courir en club et puis après j'ai arrêté quand j'avais 16 ans, et depuis je cours pour moi-même depuis 16 ans, donc ça fait... 8 ou 9 ans que je cours.

E : Et pour quelles raisons as-tu commencé à courir pour toi ?

R : Parce que ça me fait du bien... puis j'aimais participer aussi régulièrement à la course de l'Escalade donc ça c'était aussi une motivation dans l'année pour être assez régulière.

E : Et tes objectifs pour cette année ?

R : Alors là j'ai commencé à courir plus parce que j'aimerais bien faire des semi-marathons à plus long terme donc là j'ai quelques objectifs, j'aimerais faire les 5 kilomètres pendant le marathon de Genève, la Genevoise, ensuite Morat-Fribourg en automne et puis l'année prochaine le semi-marathon si tout vas bien, donc c'est mes prochains objectifs.

E : Et sur les 5 prochaines années ?

R : Sur 5 ans, non, non non... c'est année par année là je vais déjà voir comment ça se passe vu que ça fait à partir de maintenant que je commence à courir plus, avant c'était que les petites distances donc je veux voir déjà ce que ça donne sur 1 année et puis on verra pour la suite.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : Alors ça dépend un petit peu des périodes, en général toute l'année je fais au moins 1x par semaine 1 heure, après quand je me rapproche d'une course j'essaie de faire un peu plus souvent 2x par semaine voir 3 et puis là je fais plus des séances fractionnées ou je fais quelque chose d'un peu plus précis donc c'est l'objectif ; mais sinon le reste de l'année c'est 1 heure par semaine.

E : Et tu fais une pause, en hiver par exemple ?

R : Oui là j'ai fait une pause, ben en général après la course de l'Escalade je m'arrête de courir jusqu'à Noël et puis je commence à reprendre vers début janvier... et puis après en été souvent c'est un peu moins régulier aussi, pendant les vacances ça m'arrive de m'arrêter pendant plusieurs semaines aussi.

E : Et tu cours où ? Dans Genève ?

R : Alors ça ça a changé aussi récemment... en fait je viens de déménager, avant je courais... en fait en général je cours proche de chez moi, donc avant j'étais au centre-ville donc j'essayais d'aller au bord du lac, dans les environs et maintenant j'habite du côté de Vernier et j'ai un parcours proche de chez moi le long du Rhône.

E : Donc ça ne t'arrive jamais de prendre la voiture ou les transports pour aller t'entraîner ?

R : Non, jamais.

E : Et tu cours sur un tapis, dans un fitness par exemple ?

R : Non, ça m'est arrivé 1x en vacances parce que j'étais dans un endroit où je n'osais pas sortir toute seule courir dehors mais sinon, non, je n'aime pas trop, c'est vraiment si ce n'est pas possible de sortir.

E : Tu cours toute seule en général ?

R : Oui en général... ça m'arrive de courir avec une amie mais c'est rare soit avec mon copain quand j'arrive à le motiver (en riant)... sinon c'est toute seule.

E : Et le jour où tu vas courir il est toujours fixe ?

R : Non ça dépend, c'est selon l'envie, dès fois la météo aussi, selon ce que j'ai fait de la journée. J'aime bien me lever le matin, souvent c'est le weekend quand je me réveille je vais tout de suite courir et puis sinon plutôt en soirée mais c'est plutôt le weekend, parce que la semaine j'ai un emploi du temps assez chargé donc c'est un peu plus difficile.

E : Et pendant la semaine il y a un autre sport que tu fais en parallèle ?

R : Oui je fais de l'escalade... 1x par semaine aussi et puis là j'ai commencé aussi un cours de Pilate 1x par semaine.

E : Et tu t'es fait un plan par rapport à tes objectifs ?

R : Non, j'allais le faire... là tout bientôt (en riant) mais ce n'est pas encore fait.

E : Tu as pensé recourir à des coaches ?

R : Alors oui mais en fait ce qu'il y a c'est que je suis physiothérapeute et dans le cabinet où je travaille il y a un préparateur physique donc je pensais lui poser la question à lui tout simplement. Sinon j'ai déjà regardé un petit peu sur internet j'ai vu qu'il y avait des plans aussi, je ne sais pas trop ce que ça vaut mais...

E : Et au niveau du coaching alimentaire par exemple ?

R : Non pas forcément.

E : Donc les infos pour l'alimentation ou les entraînements tu les prends au cabinet ?

R : Oui voilà soit au cabinet soit sur internet... ou sinon j'ai aussi quelques cours dans ma formation mais voilà, j'ai aussi 2-3 petites connaissances de base.

E : Et à l'Escalade quand tu y vas c'est avec des amis ?

R : Oui, on est 3 amis, en fait on se voit ça fait longtemps qu'on fait ça, depuis 6 ans je crois.

E : Et le choix de courir toute seule ?

R : C'est plus pratique en fait, parce que j'y vais quand j'ai envie, on n'a pas besoin de fixer de rendez-vous et... voilà je sors que j'ai envie d'aller courir, c'est un peu plus compliqué des fois d'organiser, de se rencontrer... puis je n'ai pas forcément ni le même rythme ni les mêmes envies que les personnes autour de moi.

E : Tu consommes les barres, gels ou boissons sportives ?

R : Non, du tout, je ne connais pas bien et je n'en prends pas.

E : Tu envisages d'en prendre ?

R : Faut voir après comment je tiens sur des plus longues distances, sur un semi je ne sais pas du tout si j'aurais besoin de ça ou pas, je n'ai pas encore couru aussi longtemps.

E : Et au niveau de l'alimentation quotidienne, tu fais attention ? Tu es influencée par la course ?

R : Je fais un peu attention quand il y a des courses justement, je fais attention à ce que je mange le soir d'avant, le matin, j'essaie d'avoir ce que j'ai besoin comme énergie... et sinon le reste du temps... ben comme je pars le matin je vais à jeun et puis du coup je ne fais pas trop attention je n'ai pas... souvent quand je rentre je n'ai pas faim non plus, donc je ne mange pas tout de suite... sinon non ça ne modifie pas spécialement mon alimentation

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : C'est un peu l'image du coureur, je ne sais pas... ben physiquement il est en forme, il est j'imagine assez mince assez grand, musclé (rires)... il est bien équipé aussi, il a des habits qui sont adaptés à la température... des bonnes chaussures et puis ben il fait attention un peu à ce qu'il mange j'imagine, équilibré... voilà.

E : Et si tu devais me décrire ta pratique avec un seul mot ?

R : ... Régulière.

E : Qu'est-ce qui t'empêche d'aller courir hormis l'emploi du temps de la semaine ?

R : C'est surtout ça... sinon la météo des fois ça me freine un peu mais je vais quand même, même s'il pleut donc ce n'est pas ça qui me freine. C'est plus aussi peut-être si je suis malade, si je ne me sens pas bien je ne vais pas y aller.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ? (question reformulée)

R : Uniquement la course de l'Escalade.

E : Et pourquoi la course de l'Escalade ?

R : Parce que c'est une des premières que j'ai faite avec mon club d'athlétisme à l'époque et j'avais bien aimé, j'aime bien l'ambiance, et du coup j'ai continué à la faire depuis des années... c'est plus une habitude en fait.

E : Et cette année tu m'as dit que tu voulais faire la Genevoise et Morat-Fribourg, pourquoi celles-ci ?

R : Alors la Genevoise je l'avais vue l'année passée, parce que je participais à un stand de massage de coureurs à la fin et ça m'avait l'air sympa comme course aussi, c'est là que ça m'a fait envie. Et puis Morat-Fribourg je pense que c'est plus la réputation et puis la distance aussi qui m'a fait choisir.

E : Est-ce-que dans les années à venir tu penses faire d'autres courses en Suisse ou à l'étranger ?

R : Pourquoi pas oui.

E : Et tu profiterais de visiter une ville ou une région ?

R : Alors si c'est en Suisse pas forcément parce que j'ai d'autres occasions de visiter et puis si je fais l'aller-retour pour la course je ne vais pas forcément m'arrêter encore pour visiter, après si c'est plus loin à l'étranger et puis que c'est l'occasion de dormir sur place, pourquoi pas oui.

E : Et pourquoi participer à des courses ?

R : Parce que j'aime bien, je pense que je dois avoir un petit esprit de compétition quand même (en riant)... et puis ça me structure aussi dans mon année pour être aussi vraiment régulière je pense.

E : Donc d'une année sur l'autre tu essaies d'améliorer ton chrono ?

R : Oui oui c'est un objectif.

E : Et tu y es arrivé ?

R : Oui.

E : En modifiant l'entraînement ?

R : Oui, oui là je me suis entraînée de manière un peu plus adaptée, j'ai fait des fractionnés qui étaient un peu plus adaptés à la course et du coup j'ai réussi à m'améliorer, j'étais contente.

E : Et tu y va seule en général ?

R : Alors là j'ai réussi à entraîner mon copain avec, il l'a fait aussi et puis lui il a moins l'habitude de courir donc là pour cette course là on l'a faite ensemble.

E : Et pour les 2 courses de cette année ?

R : Alors là on s'est motivé avec une collègue qui a commencé à courir cette année à la course de l'Escalade, et puis elle elle s'est motivée à faire le semi-marathon et moi comme je déménageais je n'ai pas eu le temps de m'entraîner assez, mais on est motivée pour faire ensemble les prochains donc on ne court pas ensemble mais on se tient au courant de nos entraînements et c'est aussi motivant.

E : Tu as fait tous les entraînements en groupe ?

R : Non, j'ai fait le dernier, et puis j'en ai fait un avant, je crois que c'était à Versoix le premier, sinon je voulais aller les autres dimanches mais à chaque fois j'avais d'autres choses, ça ne m'arrangeait pas forcément l'heure non-plus.

E : Et après la course tu as fait quoi ? Tu es restée sur place ?

R : ...non je rentre assez vite en fait... je profite du thé chaud et des croissants aussi et après je rentre.

E : Et le village sur la course tu l'as visité ? Et pourquoi ?

R : Non pas du tout... ça ne m'a pas attirée plus que ça.

E : Et il y a des agences qui organisent des stages de course à l'étranger, est-ce-que cela t'intéresse ?

R : Non, je n'ai jamais fait, ça m'intéresserait, mais je ne sais pas si je prendrais 1 semaine de vacance pour ça. Maintenant que j'en ai plus que 5, je calcule un peu plus.

E : As-tu participé à d'autres manifestations ou événements sportifs durant l'année 2012 ?

R : ...bonne question... non je ne crois pas.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Alors mes chaussures c'est des Nike... sinon je n'ai pas de montre mais je compte m'en acheter une justement pour m'entraîner, une Polar je pense... j'ai des leggings pour l'hiver et entre-saison, je ne saurais pas trop dire quel textile c'est, je pense que c'est un truc synthétique un peu collant... sinon j'ai 2 t-shirts c'est des Adidas un peu thermo respirant avec une sorte de veste qui est imperméable et qui respire aussi, qui est aussi Adidas... et puis sinon l'été j'ai des shorts, qui sont Adidas aussi, je ne me suis pas rendu compte que j'avais autant de fois la même marque (en riant)... et puis voilà sinon ça m'arrive aussi de mettre d'autres t-shirts classiques en coton et voilà.

E : Et tu les achètes où ? Tu as un magasin de prédilection ?

R : Non, je suis allée plusieurs fois chez SportXX mais sinon je peux très bien changer de magasin, je ne suis pas attirée dans un endroit.

E : Et comment tu choisis les tenues ?

R : Il faut que ce soit confortable... oui que je puisse courir à l'aise dedans pendant une certaine période, pas que d'un coup je commence à transpirer et que ce ne soit pas agréable.

E : Et tu achètes quand tu en as besoin ou sur un coup de cœur ?

R : Non je pense que c'est quand j'en ai besoin, quand je me rends compte qu'il me manque une chose.

E : Tu arrives à quantifier combien de fois par année tu achètes du textile ?

R : Je pense 2 ou 3 fois.

E : Tu as un budget défini par année ?

R : Non.

E : Et pour les chaussures tu les as choisies comment ?

R : En fait c'était la même lignée un peu que mon ancienne paire, en fait j'ai toujours couru dans des Nike et j'étais bien dedans que j'ai continué. Et puis j'avais été une fois dans un magasin pour faire la... je crois que c'était chez Hostettler, faire la trace du pied, voir la position s'il y avait quelque chose à corriger, en l'occurrence il n'y avait rien à corriger donc maintenant je le sais et puis je reste en fait dans le même type de chaussures, c'est toujours le modèle un peu plus récent, mais c'est toujours les mêmes en fait.

E : Ça t'arrive d'aller dans des magasins spécialisés pour la course à pied ?

R : Je n'y ai pas encore été, mais là il faut que je me rachète une nouvelle paire donc là je pense que je vais aller, je ne sais pas encore où.

E : Et tu en achètes tous les combien ?

R : Alors la dernière elle date d'il y a 3 ans et je crois que c'est beaucoup trop vieux mais... il faut que je change, je pense qu'il faudrait que je fasse un peu plus régulièrement maintenant.

E : Est-ce que tu as d'autres matériels ?

R : Je cours avec un iPod aussi, je ne sais pas si ça compte...

E : C'est important la musique en courant ?

R : Ben j'aime bien, après là il n'avait plus de batterie donc la dernière fois que je suis allée courir... donc je peux très bien courir sans et ça va très bien aussi, mais j'aime bien avoir la musique oui, ça me permet de me vider un peu la tête pendant que je cours.

E : Et tu as dit que tu allais acheter une montre Polar, comment vas-tu faire ton choix, quel modèle où l'acheter ?

R : Alors je ne sais pas du tout... j'en avais une, enfin mes parents en avaient une que j'utilisais et c'était un capteur... je ne sais pas s'ils sont tous comme ça, un capteur qui est sous (Moi : oui)... et puis je pensais rester un peu dans le même type de modèle ; après j'ai juste besoin que ça me donne ma fréquence cardiaque et puis le temps, je ne pense pas que je vais avoir besoin de quelque chose de beaucoup plus sophistiqué... et puis je ne sais pas où c'est que je vais aller l'acheter.

E : Est-ce-que tu lis des magazines spécifiques sur la course à pied ?

R : Oui j'en avais achetés, mais ils sont vieux maintenant, j'en ai achetés l'année passée où il y a 2 ans, il y a un il s'appelait Running et puis... l'autre je ne sais plus, mais aussi spécifique pour la course, mais ce n'est pas régulier c'était juste parce que j'avais besoin de certaines informations et qu'elles étaient dedans.

E : Et c'est quel sujet qui t'intéresse ?

R : Ben justement un peu des conseils pour planifier l'entraînement.

E : Et il y a parfois des conférences gratuites qui sont organisées sur l'entraînement ou la nutrition, est-ce-que tu y as déjà été ou cela t'intéresse ?

R : Non je ne suis pas allée voir mais ça pourrait m'intéresser, effectivement.

E : Quelque chose à ajouter sur le matériel ?

R : Non.

E : Tes habits de course tu les utilises pour d'autres sports ? Et pourquoi ?

R : Non, c'est que pour la course... parce que... donc je fais de l'escalade, les chaussures sont complètement différentes et puis quand je faisais du sport, du sport à l'école, j'utilisais d'autres chaussures, je ne sais pas, je les garde, je les réserve que pour la course je ne sais pas pourquoi.

E : Et ce que tu peux me citer toutes les marques de course à pied que tu connais ?

R : Je dirais déjà Nike, Adidas... New Balance ils avaient aussi des chaussures, Asics ?... je ne suis pas très douée en marque... je crois que... ça ne me vient pas le reste.

E : Et est-ce-que tu crois qu'il existe une meilleure marque ?

R : Non, je ne pense pas. Je pense que ça se vaut un peu, ils doivent avoir des niveaux de recherche qui sont un peu similaires j'imagine.

E : Et si un ami te dit : ben moi je pense que c'est New Balance la meilleure, quelle est ta réaction ?

R : Ben je vais peut-être un peu plus creuser pourquoi est-ce-qu' il pense que c'est meilleur et si vraiment ça a changé pour lui sa manière de courir, ça a peut-être donné des solutions à des problèmes, je ne sais pas et oui si ça me convainc ce qu'il me dit je vais peut-être essayer de me renseigner un peu oui.

E : Et pourquoi Nike pour les chaussures ?

R : Parce que je suis bien dedans et que j'avais essayé une fois d'autres, et déjà juste en magasin je n'étais pas bien dedans, la forme je pense qu'elle me correspondait moins, c'est celles qui correspondent le mieux à la forme de mon pied.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Oui... non pas spécifique pour la course à pied.

E : Et si tu te blesses en course à pied tu vas consulter un généraliste ou un médecin du sport ?

R : Alors je suis obligé de passer avec mon système d'assurance, je suis obligé de passer par mon généraliste, donc j'irais déjà la voir elle et puis après j'irais voir un médecin du sport ou un orthopédiste selon.

E : Et comment choisis-tu le médecin ?

R : En l'occurrence il y a aussi un collègue qui travaille dans le cabinet avec nous qui est médecin du sport donc je pense que j'irais voir lui parce que je le connais, sinon peut-être que je me ferais conseiller par quelqu'un de mon entourage qui connaît déjà, je n'oserais pas aller je pense au hasard.

E : Et vu la profession que tu as quand tu te blesses tu vas directement chez le médecin ou tu essaies d'abord de te soigner par toi-même ?

R : J'essaie d'abord de me soigner moi-même si je sais ce que j'ai plus ou moins et que j'ai les moyens de le faire.

E : Et justement est-ce que tu consultes un ostéo ou masseur ?

R : Alors je n'en ai pas eu besoin récemment mais ça pourrait, masseur non plutôt ostéo oui.

E : Est-ce que tu penses qu'un spécialiste qui s'occupe de sportifs ou de coureurs c'est important qu'il fasse lui-même du sport ?

R : ... je pense que c'est important qu'il en ait fait au moins oui, qu'il puisse un peu comprendre un peu ce qu'il se passe qu'il ait senti lui aussi ce que c'est comme sport ; après s'il n'en pratique plus ce n'est pas important mais qu'il sache au moins ce que c'est un peu le milieu.

E : Est-ce que dans ta profession, tu trouves que c'est important de faire de la course à pied si tu as des coureurs ?

R : Oui moi je trouve, j'ai l'impression que j'arrive aussi mieux à comprendre les patients qui viennent et qui ont certaines blessures dues à ça et je peux mieux aussi peut-être parler de comment reprendre l'entraînement, ce genre de chose.

E : Et tu penses que ta profession à une influence sur la manière de t'étirer ou de te soigner ?

R : Oui... ah totalement.

E : De quelle manière ?

R : Ben on a eu pas mal de cours sur les étirements, sur toutes ces choses-là. Je pense que je cours différemment et que je m'étire différemment depuis que j'ai fait ma formation, en fonction des connaissances que j'ai eues à l'école.

E : Est-ce que tu as quelque chose à ajouter sur le thème ?

R : Non.

E : Alors j'arrive à la fin des questions que je voulais aborder, est-ce qu'il y a un thème qui te paraît important et dont on n'a pas parlé ?

R : Non... ça me paraît assez complet.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 12.01.89

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : Physiothérapeute / père : pompier professionnel et mère : secrétaire.

9. Votre statut civil ?

R : Célibataire.

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Vernier.

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : 5500.-/mois.

Analyse méthodologique

Répondante plutôt timide, ce qui fait qu'il faut aller chercher les réponses => je pose beaucoup de question par peur d'oublier quelque chose car le temps avance lentement et que l'entretien est court. Manque de temps pour bien réfléchir et bien rebondir car les réponses sont très courtes.

Tutoiement utilisé pour faciliter l'entretien, je ne connaissais pas la répondante au préalable.

21.1 Grille d'analyse : «la physio»

Lorsqu'elle arrête l'athlétisme à 16 ans, elle continue à courir pour elle-même jusqu'à aujourd'hui où elle désire passer de 5 à 10 km voire sur un semi. Elle fait uniquement l'Escalade car c'est une petite distance et c'est la 1^{ère} course qu'elle a faite avec son club d'athlétisme. C'est également devenu une habitude. Pour cette année elle aimerait faire Morat-Fribourg.

Elle s'entraîne seule la plupart du temps, ne fait pas spécialement attention à son alimentation et n'a jamais goûté de gel ou compléments alimentaires. Son métier de physiothérapeute influence sa manière de s'entraîner et lui apporte des connaissances de bases par rapport à l'échauffement et à l'alimentation. Elle s'intéresse à avoir des plus amples informations sur les entraînements.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Femme, célibataire, sans enfant
	Age	12.01.1989 (24 ans)
	Profession	Physiothérapeute
	Salaire	5500.-/mois
	Domicile	Vernier
	Habitudes alimentaires	Fait attention quand il y a des courses (soir avant et le matin), sinon non pas de modification de l'alimentation.
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Danse classique et gymnastique aux agrès (6 ans), Handball (1 an), Athlétisme (4 ans), escalade, ski et snowboard
	Profession parents	Plombier et secrétaire

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Course à pied, 1x/sem, escalade et 1x/sem Pilates
	Initiateur	A commencé courir pour elle après avoir arrêté l'athlétisme. Faisait du bien et motivation de s'entraîner pour l'Escalade, pour être régulière.
	Objectifs	La Genevoise, Morat-Fribourg => semi l'année prochaine Vision à une année et verra pour la suite car commence à augmenter les distances.
Mesure contingente	Ancienneté	8-9 ans (16 ans)
	Fréquence	1x/sem et 2-3x si course, avec des fractionnés
	Durée	1 heure
Sociabilité	Lieu de pratique	Le long du Rhône Tapis : si ce n'est pas possible de sortir mais n'aime pas (parfois en vacances)
	Avec qui	Toute seule, parfois avec une amie ou son copain. => plus pratique car y va quand elle a envie et pas le même rythme ou les mêmes envies. Se tient au courant des entraînements avec son amie => motivant.
	Planification des sorties	Pause : Début décembre – Noël et pendant les vacances d'été. Selon l'envie et la météo mais plutôt le weekend Plan : allait le faire mais pas encore fait
	déplacement	Non jamais en voiture ou en transports publics.
Perception de sa pratique	Mots	Régulière « Parce que j'aime bien, je pense que je dois avoir un petit esprit de compétition quand même (en riant)... et puis ça me structure aussi dans mon année pour être aussi vraiment régulière je pense » (p.4). Essaie d'améliorer son chrono chaque année. Course => esprit de compétition, structure et force à être régulière.
	freins	Emploi du temps, maladie
	Caractéristiques coureur type	En forme, assez mince grand et musclé, bien équipé, bonnes chaussures et fait attention à ce qu'il mange.

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	Non, ne connaît pas bien, pas encore courir aussi longtemps pour savoir si besoin sur semi.
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentaire et mental	Non	Préparateur physique où elle travaille et s'adresse à lui. Sinon regarde sur internet et quelques cours dans sa formation.

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels	Escalade.
	Avec qui	3 amis depuis 6 ans
	Choix	1 ^{ère} course avec le club d'athlétisme => aime bien l'ambiance => plus une habitude.
	Avant et après course /tourisme	Participait aux massages après courses au Genève marathon l'année dernière. Morat-Fribourg : réputation et distance. Pourquoi pas si course à l'étranger. Rentre assez vite et pas de visite du village, pas attirée plus que cela.
Vacances sportives	Lesquels	Intérêt mais ne sait pas si prendrait une semaine de vacance pour ça.

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	SportXX mais pas d'endroit spécifique. Pas encore été dans un magasin spécialisé => va changer de paire et regarder dans un magasin spécialisé.
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	Chaussures : Nike => même lignée que l'ancienne paire pour l'athlétisme, a fait un test, toujours le même modèle. La dernière il y a 3 ans => remarque qu'elle doit changer plus régulièrement. « (...) <i>c'est celles qui correspondent le mieux à la forme de mon pied</i> » (p.8). Leggings et 2 t-shirts Adidas, veste respirante Adidas, shorts Adidas (ne s'est pas rendu compte avoir que cette marque) Mais également des t-shirts en coton. Compte s'acheter une Polar => connaît pas bien les produits, pas besoin de qqch de sophistiquée. Court en musique => aime bien, permet de se vider la tête. Confort et achète quand elle en a besoin.
	Combien x/an	2-3x
	Utilisation multiple	Non
	Meilleure marque	Non ça se vaut
	Citation de plusieurs marques	Nike, Adidas, New Balance, Asics « <i>Je dirais déjà Nike, Adidas... New Balance ils avaient aussi des chaussures, Asics?... je ne suis pas très douée en marque</i> » (p.7).
	Budget	Non
CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
revues	lesquels	Running et ne sait plus
	Abonnement ou achat occasionnel	En a achetés parce qu'elle avait besoin de certaines infos et que c'était dedans => conseils pour planifier l'entraînement.
Conférence ou animation		Non mais intérêt

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
médicale	Qui ? combien ?	Obligée de passer par un généraliste d'abord.
	Choix	« En l'occurrence il y a aussi un collègue qui travaille dans le cabinet avec nous qui est médecin du sport donc je pense que j'irais voir lui parce que je le connais, sinon peut-être que je me ferais conseiller par quelqu'un de mon entourage qui connaît déjà, je n'oserais pas aller je pense au hasard » (p.8).
	Réaction face aux blessures	Essaie d'abord elle-même.
	Médecin spécialisé fasse du sport	Oui, important qu'il en ait fait pour comprendre. « Oui moi je trouve, j'ai l'impression que j'arrive aussi mieux à comprendre les patients qui viennent et qui ont certaines blessures dues à ça et je peux mieux aussi peut-être parler de comment reprendre l'entraînement, ce genre de chose » (p.8). Profession a une influence : « Ben on a eu pas mal de cours sur les étirements, sur toutes ces choses-là. Je pense que je cours différemment et que je m'étire différemment depuis que j'ai fait ma formation, en fonction des connaissances que j'ai eues à l'école » (p.9).
Paramédicale	Qui ? combien ?	Pas eu besoin.

22 Pierre

N° : 22
Date : 4 avril 2013, 15h00-16h20
Lieu : Running Planet Genève
Sexe, âge : homme, 53 ans

L'entretien s'est déroulé au sous-sol du magasin Running Planet. Il s'agit d'une grande pièce sobre en bas de l'escalier menant au magasin. Il y a un grand canapé, deux pouffes et une petite table basse. Cette pièce se trouve également dans le passage pour aller aux stocks ou aux sanitaires. Aucun élément extérieur n'a perturbé l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : A préciser que j'ai 53 ans... et que ça me renvoie votre question à l'adolescence... le départ c'est le football, football dans la rue et le football en club avec un papa semi-professionnel à l'époque, donc j'ai un peu suivi la ligne et j'étais en France à l'époque en Normandie. Et en arrivant en Suisse en 1977, j'ai essayé de continuer le football mais j'ai très vite arrêté, pour plein de raisons, ce n'était pas la voie que je voulais continuer au niveau du sport mais j'avais toujours besoin et envie de pratiquer des disciplines sportives. Je me suis très vite mis dans le vélo, alors le vélo dans un club à Fribourg et pas forcément avec l'esprit, la recherche de la super performance, à l'époque j'aurais pu comme ça jeune ado de pratiquer le vélo de compétition, non c'était l'esprit d'équipe que je recherchais avant tout et puis quand même l'émulation, donc quand même la joute sportive mais sans l'esprit vraiment d'avoir des titres ou comme ça. Et donc à Fribourg j'ai pratiqué le vélo assez régulièrement, c'est quand même 2, 3, 4x par semaine avec des petites courses locales pour le plaisir ; et puis très vite je me suis orienté vers le cyclotourisme, c'est une époque où j'ai beaucoup voyagé notamment en France, j'ai découvert mon pays 4 années de suite en faisant des tours en France pour ne pas dire le tour de France, des tours en France chargé de bagages et là je me sentais d'une forme olympique au fil des jours quoi ; donc discipline sportive plutôt de l'endurance, donc faire des kil', c'est plutôt vraiment enchanté, là on est dans les années 80. Et puis finalement le vélo était ma discipline préférée pendant ces années 80 ; arrivent les années 90 et puis ce sont les années de la construction de la famille, donc 35-40 ans comme ça, la construction de la famille, enfants, et le dilemme c'était faire du sport, pratiquer tous les jours pourquoi pas mais la difficulté c'était de trouver le temps, et puis pour avoir un équivalent (en riant)... quand on fait une sortie en vélo qui en vaut la peine, il faut sortir 2 à 3 heures... ben tiens je me suis dit la course à pied peut-être qu'on peut faire en 1 heure de temps. Donc en arrivant à Genève j'ai, grâce à l'esprit de l'Escalade, découvert la transition entre le vélo et la course à pied ; donc on peut dire en gros ça fait 22 ans que je suis à Genève, puis j'ai commencé à tourner autour de l'Escalade notamment et puis à m'entraîner de manière très solitaire à la course à pied, comme moyen ben de garder la forme, l'entretien et puis se faire du bien quoi, le plaisir dans le sport. Le vélo il était toujours présent parce que j'allais, j'ai quand même continué un peu le vélo notamment à Annemasse dans une équipe cyclo sportive en parallèle, mais très vite j'ai abandonné parce que ça prenait beaucoup trop de temps sur la famille, alors j'avais quand même envie de consacrer mon temps à mes enfants, à ma famille, donc j'ai abandonné le vélo dans sa dimension sportive mais pas dans la dimension journalière parce que je me déplace en vélo pour aller bosser ici. Course à pied, alors l'Escalade, tout d'abord de manière assez irrégulière en fonction de la forme de l'année et puis les années 90 c'est un peu ça quoi, la course à pied en solitaire et j'ai rencontré X (ndlr : coach) quand il travaillait chez Athletica début des années 2000... et là j'avais envie de retrouver ce que j'avais vécu peut-être 15 ans auparavant sur les routes de France, c'est-à-dire une plénitude totale dans l'exercice du sport sans se défoncer pour autant la carcasse mais de retrouver une plénitude et puis je pensais endurance et évidemment je pense gentiment un peu à l'esprit du marathon. La graine a été semée je dirais au début des années 2000 et X m'a suggéré à

cette époque de prendre le temps de faire des tests pour voir où j'en suis et puis m'accompagner dans cet objectif. Donc là on est en 2004... j'ai pu faire mon premier semi à Annecy, mais j'étais encore un coureur solitaire à cette époque-là, j'ai pu atteindre les objectifs et depuis 2004, 2005 je fais chaque année le semi de Genève, je crois qu'il a redémarré en 2005 ou quelque chose comme ça, j'ai pu chaque année il me semble, mais peut-être 1x où je n'ai pas pu, mais donc très régulier d'une part dans les préparations d'Escalade dans les entraînements du dimanche je trouvais vraiment génial, les préparations pour les semis mais toujours solitaire ; et la rencontre avec X pour moi c'est une révélation parce que c'est l'esprit d'équipe qui pour moi est absolument fondamental même si je raconte depuis un moment que j'étais un sportif un peu solitaire, surtout consacré à la famille on ne peut pas être partout, maintenant ils commencent à être grand 17, 14 ans, je peux commencer à me rouvrir un petit peu au monde si on peut dire comme ça. Je suis avec X dans la nouvelle formule depuis 1 année et demi donc c'est récent, c'est septembre 2011, j'ai rejoint ce groupe et puis c'est le bonheur quoi, parce que je peux pratiquer du sport avec des gens vraiment très cordiaux, très sympathiques où il y a quand même une émulation, une rigueur mais en même temps du plaisir, on ne se prend pas la tête mais quand même on en veut, c'est une alchimie du plaisir pour le bien-être, la santé, l'effort, la persévérance ; et puis 2012 c'était le premier marathon donc c'était, j'en frissonne encore quand j'en parle parce que c'était Amsterdam l'automne passé et puis tous les progrès qui ont fait que les camarades ont... vous avez vu vous étiez là à la soirée et ils ont dit : oui lui il a bien bossé et tout (en souriant), ça fait plaisir. Donc voilà retracé un peu rapidement les étapes, du foot au vélo, en équipe, solitaire, la course à pied-vélo, la course à pied et puis maintenant la course à pied avec des camarades fantastiques que je rencontre chaque semaine le mercredi et le vendredi et bien sûr sur les événements ici et ailleurs.

E : J'ai juste envie de revenir sur l'Escalade, vous m'avez dit qu'au début cela gravitait autour de l'Escalade, est-ce que vous avez fait une 1^{ère} fois l'Escalade et après cela vous a motivé à continuer la course à pied ou vous vous entraîniez déjà avant et après vous avez participé à l'Escalade, si vous vous en souvenez encore bien sûr ?

R : ... je crois que je peux dire, il faudrait fouiller vraiment dans la mémoire objective ce qui n'est pas facile mais, je peux dire que la course de l'Escalade, l'esprit de la course de l'Escalade m'a quand même bien ouvert les yeux sur cette discipline, mais oui, tout à fait... il y a eu un impact certain de la course de l'Escalade sur... après la régularité pour moi de s'entraîner, mais je me souviens il y a eu des époques où j'étais très très flemme dans mon entraînement puis je faisais par exemple la course de Carouge puis c'était impressionnant, je me disais : mais qu'est-ce que tu fais là, voilà... je sais pas moi il faut être régulier quand même si tu veux y arriver, voilà.

E : Et vous avez déjà des objectifs pour cette année ?

R : Oui... alors les objectifs contrairement à l'année dernière où c'était le marathon, je voulais faire mon 1^{er} marathon, cette année c'est de faire les courses locales, vraiment de découvrir, il y a assez à découvrir ici, ben ce weekend la Vivicitta, la Course des Ponts la semaine prochaine... le semi-marathon de Genève, le tour du canton, puis après ben pour l'automne ça va être dans le coin aussi. Je ne vais pas trop m'éloigner cette année, l'année dernière c'était un peu l'expédition, parce que j'essaie quand même de concilier ce loisir, ce plaisir avec l'équilibre familial vous voyez on ne peut pas être tout le temps parti à droite à gauche, ce n'est pas l'envie qui manque.

E : Et pour le futur, dans les 5 prochaines années vous voyez déjà un objectif ?

R : A la sortie du marathon d'Amsterdam, ma femme me dit : bon puis maintenant ? Elle n'aime pas trop la course à pied, puis moi je lui ai répondu : ben écoutes s'il y en a encore 1 ça sera New York voilà. Et franchement, elle m'a dit : j'attends pour voir ce que tu diras dans 1 semaine parce que du coup tout cassé etc. Franchement c'est quand même une sacrée épreuve, pas tellement le fait de courir 4 heures pour moi, mais c'est toute la préparation, ce n'est pas lié au plaisir de s'entraîner, c'est lié, le problème c'est la gestion du tout, la vie professionnelle, je suis aux études aussi je continue, la famille etc. et ça prend pas mal sur la vie en général, donc j'aimerais en refaire un si ce

n'est pas New York c'est peut-être Londres ou Paris... mais voilà, et puis sinon de continuer avec l'équipe de fou là (rires), que j'adore.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : Ah oui, oui... alors si je reprends les entraînements pour moi dignes de ce nom c'est septembre 2011 où je me dis : ben je me remets dans des objectifs d'entraînements réguliers, recherche de l'endurance, de la santé, recherche de santé d'équilibre santé et mental, comme je dis des fois quand on se balade en courant: moi mon psy il est dans mes baskets, voilà, je ne suis pas le seul à penser ça d'ailleurs vous pouvez rechercher, il y a certainement des résultats qui ressortiront d'ailleurs que ça offre un équilibre psychique et physique indéniable, cette discipline. Tout d'abord je dirais c'est grâce au groupe... il y a une certaine obligation, un devoir, le devoir de se dire je vais rencontrer mes camarades, peut-être pas envie d'y aller mais tu y vas pour eux, tu vas les rencontrer et puis de voir leur frimousse tu vas déjà être bien, bien à l'entraînement c'est aussi ça, donc c'est le plaisir d'aller voir les amis et puis de passer un bon moment ensemble ; pourtant si vous nous voyez en train de courir quelques fois on tire la langue, donc c'est à chaque fois pour du bien-être quoi. Donc il y a le plaisir de retrouver des amis, de faire cela en groupe, de se stimuler les uns les autres, de s'apporter mutuellement pendant l'entraînement et on est jamais au même niveau, quelques fois on explose ses tables puis les camarades ils sont là derrière, camarades de jeu, et le weekend prochain ou la semaine d'après c'est l'inverse et puis on se tire, enfin voilà c'est un entraînement qui construit vraiment le collectif ; on va beaucoup plus loin à plusieurs que tout seul, voilà dans ce sens-là... et la régularité ça c'est aussi un principe impressionnant, le fait d'être régulier permet de voir aussi la progression, je pense que c'est un peu le... je dis quelques fois à mes gamins : tu n'as pas envie de faire tes maths mais c'est comme l'entraînement, si tu t'entraînes régulièrement tu progresses et là c'est pareil. Il y a l'esprit de compétition qui est là parce que même si on fait ça pour le plaisir, il y a l'autre qui est là : ah tu crois que... il y a quand même cet esprit de compétition, mais que j'estime assez sain à ce stade dans lequel je le pratique avec les gens avec lesquels je pratique... ... oui puis cette dimension du challenge quoi, je vais faire un petit peu mieux donc il y a cette idée de progression qui est présente et puis je peux vous dire... les fameuses endorphines là, c'est impressionnant cette affaire-là... (moi : c'est une drogue !)... alors c'est impressionnant la joie que l'on peut ressentir dans certaine situation de course ou même d'entraînement, on se sent des ailes, je vois sur le marathon justement en automne, au 20^{ème} km, je me dis : purée il faut que je ralentisse, pas parce que je suis fatigué mais parce que je sens que je suis en train d'accélérer et puis bon j'avais écouté le maître : attention quand ça vous prend, il faut freiner, gardez-en et puis ça c'est juste hallucinant quand on sent ça, on peut le ressentir sur un semi au 12^{ème} kilomètre, ce qui me fait revenir à la préparation marathon, c'est un énorme investissement, on fait attention à ce que l'on mange, on fait attention au sommeil, la qualité de vie parce qu'il faut quand même être présent pour les événements du weekend quand on va faire des longues sorties, mais étant donné que dans le contexte de cet entraînement j'étais accompagné de notamment 2 personnes que j'ai nommées le soir de la fête en décembre, je les salue là Y et Z (femmes), on s'est entraîné toute cette période 4 mois avant et puis on est arrivé sur la ligne d'arrivée à Amsterdam, on a fait le marathon ensemble, ça c'était aussi génial, la camaraderie.

E : C'était important ?

R : Pour moi c'était important, elles m'ont dit ou d'autres ou même X : tu aurais pu aller un peu plus vite, je dis : je ne crois pas, le bonheur c'était aussi de faire ça en groupe, ce n'était pas mon petit exploit personnel, peut-être 30 secondes ou 10 secondes devant puis quoi ? Ce qui était très important c'est de vivre le moment et puis si on peut vivre ça à plusieurs c'est juste génial quoi, les émotions à l'arrivée elles sont partagées comme ça.... J'adorais ces longues sorties préparatoires, dire on va se faire un samedi, allez-hop on va se faire un 25, puis après un 30 c'est super, c'est vraiment extraordinaire, en plus c'était la période fin de l'été c'était encore assez joli, c'est des

moments fantastiques quoi... ce qui était absolument pour moi aussi un moment grandiose c'était le mois et demi qui a suivi le marathon, je ne sais pas quel effet ça vous fait quand vous faites ça, la 1^{ère} fois c'est la seule fois que je l'ai fait, j'avais il me semble encore des tonnes d'énergie, X me disait : oui peut-être que tu n'as pas tout donné dans le marathon parce que alors tu bouffais tout le monde sur les entraînements et puis... toute proportion gardée bien sûr (rires)... il dit, enfin la littérature dit il faut se reposer parce qu'on a quand même des séquelles, cicatrices etc., on doit se soigner un peu, ralentir le rythme et à l'entraînement je courais comme un fou quoi, X m'attrapait : ah toi, toi, toi attention si je te reprends etc. donc on faisait un peu de jeu entre nous, c'était assez cool, et jusqu'à la course du Duc j'avais encore plein plein d'énergie et puis ça, cette sensation, le moteur il est bien boosté, ce qui montre aussi je pense que la course elle-même elle a été faite de manière extrêmement équilibrée, du début à la fin si vous voyez la statistique c'est 5 minutes 39 ou 40 c'est sur 4 heures... régulier du début à la fin, pas de coup de fatigue, ça c'est génial... j'ai répondu à votre question-là ?

E : Et pour l'entraînement au cours de l'année vous sortez toutes les semaines avec X 2x ?

R : Oui... euh alors le vendredi ce n'est pas toujours facile à cause du boulot parce qu'on a l'entraînement à midi et demi, le mercredi j'essaie d'être toujours là, je suis là 9x sur 10, quasiment tout le temps le mercredi, le vendredi il faut jongler avec le boulot mais je m'organise pour faire 3 entraînements par semaine, bien régulier ; et puis quand il y a des périodes comme ça, on est en vacances, ben je suis sorti tous les jours pendant 1 semaine là, ça fait du bien de tous les jours faire un petit peu.

E : Et cette fois-là vous allez seul ?

R : Oui... ça arrive, seul oui et j'aime bien du coup vu que je profite pleinement du groupe c'est aussi assez sympa de faire ça seul, on peut rêver, même bosser des fois, on travaille aussi quand on court (en riant)...on arrive à la maison et poup poup (ndlr : écrit les réflexions/idées), c'est assez marrant quoi ; ou sinon un petit coup d'sms avec les amis avec lesquels on court sur les mêmes temps, ben les amies que j'ai citées tout à l'heure, on se voit on se fait une sortie d'1 heure le samedi, le dimanche, donc seul et accompagné.

E : Donc cette sortie elle est le weekend ?

R : Plus le weekend... 1heure à 1heure 30 selon l'intensité, on va vers le semi donc là je vais sortir plus, il faut... plus longtemps.

E : Et c'est dans Genève ?

R : Ben j'aime bien... j'habite Carouge, j'aime bien aller au stade. Alors quand je suis seul, là je suis en train de me remettre on a eu un hiver long, j'ai l'impression d'être décalé dans la préparation par rapport à d'autres c'est très clair. Le mois de janvier je n'ai rien fait, c'était bien aussi de poser.

E : Vous faites toujours cette pause ?

R : Oui, oui, mais là du coup c'était, il faisait tellement froid, enfin bref, ce n'était pas propice et puis j'ai couru jusqu'à Noël non-stop donc ce n'est pas mal de faire 1 mois de pause et le retour vraiment dans l'activité depuis février avec le froid qu'il a fait c'était aussi dur, la reprise était extrêmement dure, j'ai l'impression que ça revient là... et puis là ça va monter crescendo avec les courses qui viennent pour être dans le rythme quoi.

E : Et les 2 personnes avec lesquelles vous courez, vous les voyez aussi en dehors du groupe pour d'autres activités ? Et d'autres personnes dans le groupe ?

R : Non... si ce n'est pas vrai avec les 2 collègues là et d'autres d'ailleurs on avait fait un apéro, une petite fondue parce qu'on était un peu dans ce trip de préparation, la fondue c'était après le marathon (rires)... (moi : j'espère), ça serait vache quand même, si on a fait quelques apéros comme ça mais... j'ai peu de temps à pouvoir consacrer encore aux amitiés, ce n'est pas l'envie qui manque, je vois des fois ils vont aux apéros, quand il y a des apéros au stade ça m'arrive de rester un petit

moment on boit un verre puis je rentre mais globalement pas trop ; encore une fois ce n'est pas l'envie qui manque mais il y a autre chose à gérer dans la vie.

E : Et vous diriez que c'est quoi qui vous empêche principalement de courir ?

R : C'est une bonne question ça... c'est le boulot, la famille, les gamins essentiellement, parce que si, ce n'est pas que je le souhaite, si j'étais célibataire je serais dehors tout le temps, je serais sur le vélo, peau de phoque je vois une super affiche là derrière (ndlr : des traileurs à flanc de montagne avec un panorama montagneux en arrière-plan), ben la montagne, juste profiter, méditer enfin découvrir la nature je serais tout le temps dehors. Si je n'avais pas été dans l'enseignement, je suis enseignant dans l'éducation de l'enfance... si je n'avais pas été dans ce domaine-là, un domaine que j'aurais apprécié c'est prof de sport, physio enfin ces disciplines un petit peu de corps, de l'esprit, volontiers.

E : Justement il y a d'autres sports que vous faites en parallèle de la course à pied ?

R : Tennis, alors tennis justement mais c'est vraiment loisir, si vous me voyez, vous vous marrez ; mais c'est un sport, je ne sais pas si vous connaissez Genève mais à côté du stade il y a un centre de tennis, et puis ce qui est très cool c'est qu'il y a une chouette terrasse, on mange bien et c'est plein air et puis avec les petits, quand ils étaient petits, on venait là taper des balles avec ma femme et puis les enfants présents allaient se balader ils jouaient avec leur balle, et puis maintenant je joue au tennis là également, pour le plaisir, c'est le seul sport que je pratique avec ma femme, avec plaisir, sinon elle n'aime pas trop, le vélo elle n'aime pas trop, et puis la course à pied pas trop non plus donc là on se rejoint avec la pratique du tennis, du printemps à l'automne quoi ; puis le vélo, bon le vélo pour aller bosser, puis quand même, j'aimerais quand même dire que l'année dernière en famille on a traversé la France en tandem, donc avec mon grand et ma femme plus un collègue, donc une voiture suiveuse et un tandem on se relayait, on a été jusqu'en Normandie, 1200 kilomètres en vélo, aussi pour préparer le marathon c'était pas mal.

E : Et si je vous dis course à pied sur un tapis, c'est quelque chose que vous avez fait ?

R : Oui j'ai fait ça, alors à l'époque d'Athletica... voilà c'est ça, je bossais à côté de l'hôpital et puis Athletica ce n'est pas loin donc je faisais ma pause hop j'allais sur tapis. Quand j'ai préparé mon 1^{er} semi j'étais sur tapis tous les 2 jours, pfff, j'ai un vélo d'appart, je vais dessus quand vraiment je ne peux pas aller dehors... donc oui je l'ai pratiqué, ça m'a permis de m'entraîner quand même c'est... c'était tout à fait bénéfique mais la salle de sport ce n'est pas tellement ma tasse de thé, j'ai oublié de vous dire que j'ai aussi pratiqué les arts martiaux, l'Aïkido, aussi pour la recherche... un peu la zénitude on va dire, j'ai fait ça 2 ans il n'y a pas si longtemps que ça, et j'ai arrêté, j'ai été voir le maître et je lui ai dit : je trouve génial comme tu abordes ça et j'ai besoin d'être dehors, et là autre problème c'était tard le soir à 20h, à 20h moi je ne suis plus du tout sociable, j'aime bien être perché chez moi (en souriant).

E : Et si on en revient au coaching, est-ce-qu' en plus de X vous avez eu recours à d'autres coaches ?

R : Non, non... tout ce qui est entraînement, les types d'entraînement, base, ventilatoire, fractionné, VMA j'ai appris ça par l'entremise de X, déjà à Athletica voilà il faut t'entraîner comme ça mais surtout depuis 1 an et demi que je suis avec le groupe et puis là du coup on discute alimentation ; je suis végétarien depuis 25 ans... je pense avoir une alimentation assez équilibrée, un fan de pâtes donc je n'ai pas dû faire des efforts drastiques pour me mettre dans un code de pratique pour bien manger, pour bien courir... l'alimentation... oui c'est des choses que j'avais déjà acquises avant de rencontrer le groupe mais, il y a quand même des filons, des choses un peu pointues sur ce que tu bois, comment tu bois, à quel moment, l'histoire des sucres attention au départ, plutôt après, histoire des 3-4 heures avant et toutes ces choses-là indispensables.

E : Et est-ce-que vous diriez que votre alimentation quotidienne est calquée sur la course à pied ?

R : Elle est calquée... oui oui elle est calquée, bon le matin... je suis un fan de café, je suis un drogué du café je ne sais pas si c'est bon mais j'exagère pas après 2 heures de l'après-midi... bon le matin c'est pain-confiture, pain complet depuis longtemps, la discipline sportive c'est important, pour le

vélo on ne part pas avec... je ne sais pas, je ne me gave pas de fromage avant d'aller faire de la course, j'adore le fromage mais c'est après coup, et puis même je me rend compte que si je prépare une course dès 10km je vais faire attention à ce que je mange vraiment les jours qui précèdent, je ne vais pas me gaver de fromage justement, de produits laitiers, ça va être plutôt les céréales, pain complet et les pâtes, j'embête ma famille parce que : ah ça y est, il est nouveau dans ses histoires de préparation, voilà, donc oui calquée, ce qui ne m'empêche pas de vivre, moi j'aime bien boire un verre, j'aime bien boire mon verre de rouge le soir, bon 2 jours avant la course, dès le semi c'est 1 semaine avant j'arrête, le marathon c'est 2 semaines, je picole pas non plus ; je discutais avec les gars : ah ben moi je n'ai pas bu depuis 2 mois et puis moi : ah mais c'est bon un petit mois, 3 semaines, donc je ne suis pas un ascète complet... mais je ne vais pas faire la foire quand même, parce qu'on dégomme tout là je veux dire, si on s'explode même 1 semaine avant je ne pense pas que c'est très bien quoi, je dirais régulier tout en aimant vivre puis s'il y a la famille, qu'on mange un petit peu trop ce n'est pas la fin du monde.

E : Est-ce-que vous faites attention à votre poids, c'est important pour vous ?

R : Ah oui, oui ça c'est sûr, vous êtes encore jeune mais je dirais que entre... 30 et 40 c'était hyper facile de maintenir un certain niveau et puis si vous voyiez que ça bougeait un peu, un peu de sport et hop pfiou ça fond assez vite, entre 40 et 50 c'est un petit peu plus délicat, et puis là je vois depuis 3 ans maintenant à la cinquantaine.... Il faut se donner pour perdre quelques grammes pour fondre un peu les choses qui auraient en trop surtout en fin d'hiver comme ça, donc oui c'est important pour moi la ligne, le maintien, l'entretien, se sentir bien c'est important. Autre sport le ski, plus on parle plus je redécouvre des choses ; non parce que la montagne aussi pour la forme l'hiver c'est important un peu de sport, en famille. Donc la ligne oui tout à fait, c'est important de l'avoir, d'ailleurs c'est des sujets de discussion autour du stade au moment de l'hiver comme ça dire : dis donc un petit bout de gras, m'en parles pas allez on y va.

E : Et pour tous ce qui est des compléments, vous prenez des gels, barres ou boissons spécifiques ?

R : Alors oui, j'ai découvert ça avec X et l'équipe. Tout ce qui est Malto et préparation... alors avant le semi et avant le marathon c'est le Malto tout ce qu'il y a de neutre rajouter un peu de sirop grenadine ou je ne sais pas quoi pour que ça change le goût, mais oui alors je tape, religieusement pour être... c'est des pâtes en liquide, je crois que c'est ça ; et puis les gels en course, donc là je suis les conseils de X, ça m'est arrivé d'aller à des entraînements le mercredi, où j'avais une baisse mais pas du tout de jus, je ne peux pas courir, complètement mort... et là je dis non mais je ne peux pas, complètement cuit comme s'il y avait une hypoglycémie enfin bref, j'en ai même parlé au médecin, il m'a dit c'est peut-être la fatigue, enfin voilà il ne faut pas vous faire de souci, mais j'ai quand même été faire un contrôle cardio, ce n'est pas lié à ces baisses de... ces chutes de tension, mais c'est lié à mon âge, je vais dire qu'on se lance dans un projet de marathon, de courir quand même de manière intensive à cet âge-là, j'ai encore des gamins qui sont quand même jeunes, je veux dire je ne veux pas faire de conneries quoi ; puis le médecin m'a dit : vas-y, vas-y seulement et puis j'ai fait les contrôles qu'il fallait. Et avec ce sucre-là, je me souviens ce soir-là je n'avais rien sur moi parce que je ne me balade pas avec des gels à l'entraînement, donc un copain qui m'avait filé un truc et un petit moment après je pouvais de nouveau trotter, vous voyez il y a un peu le dérèglement, fatigue et j'en passe quoi.

E : Vous avez une marque spécifique ?

R : ... non, je cherche avec le temps non pas la marque mais le... je ne suis même pas capable de vous dire les marques que j'utilise, le Malto c'est peut-être une marque ça ? (Moi : non c'est le type de sucre), oui ok, mais ce que je cherche c'est des produits relativement liquides parce qu'il y en a de ceux, ceux auxquels je pense qui ne me font pas de mal mais il y en a un qui est chouette qui a un petit bouchon qui se dévisse qui est plus long le tube et on appuie c'est liquide, c'est vite pris, c'est bien, vous avez des filons vous ?... [...]... ah ben voilà c'est Overstims.

E : Vous avez un magasin de prédilection ?

R : J'habite Carouge et il y a le magasin New Concept, ils sont vraiment cool là aussi, donc pour moi mes magasins c'est New Concept si je veux des gels je vais là-bas, mais par exemple j'ai acheté ma montre là-bas, j'ai acheté mes chaussures ici, parce que je me sens aussi fidèle à la bande de X quoi, c'est aussi voilà dans ce sens-là ; c'est surtout là, et bon si je vois un t-shirt en solde chez Ochsner à la Praille je n'hésite pas non plus, c'est quand même cher l'équipement, c'est un des thèmes je crois ?

E : Oui alors on peut l'aborder maintenant, est-ce-que vous arrivez à me décrire ce que vous avez, les chaussures, etc. ?

R : Oui, oui tout à fait, chaussures... je courais, avant X je courais avec Asics et puis des bonnes mais quand j'ai fait le test chez New Concept ils ont l'équipement pour tester si vous êtes supin ou pronateur etc. il me dit : mais c'est bizarre tu cours avec ça, je dis : mais bon moi j'avais acheté cette godasse-là à Eden Park ou Ochsner ce type de magasin un peu passe partout, il m'a dit : ben ce n'est vraiment pas les godasses qu'il te faut, pour marcher comme cela oui, parce que c'est vraiment ce type de godasse c'est fait pour les gens qui sont lourds, puis il y a des renforcements en pronation toi il te faut soit ça soit ça, il m'a dit : prends celles-ci, c'était New Balance et puis Mizuno suite à l'analyse qu'il avait faite, je cours 50 mètres, je reviens, la godasse elle a choisi pour toi ce n'est pas toi qui va choisir la godasse laquelle c'est, Mizuno, donc depuis 1 an et demi je cours avec Mizuno et puis je suis heureux avec ça donc au niveau des godasses avec les tests Mizuno ça passe très bien, sinon... ben j'ai du court, du $\frac{3}{4}$, du long, pour les collants, collants pas shorts, bon quand il fait super chaud je prends des... petits shorts qui volent là mais je suis plutôt collant, j'aime bien être tenu comme ça ; puis le haut, c'est quand même des produits techniques que je prends, ça va du super court quand il fait très chaud, à courtes manches au long voir des manchons, selon le type de saison, comme ce weekend s'il fait froid c'est facile de mettre les manchons, les abaisser etc.

E : C'est une marque spécifique ?

R : Euh non, je ne prends pas de marque spécifique, j'essaie et puis je sens, je ne suis pas un... chaussures alors ça oui... j'aime bien les choses assez amples, il y en a qui aime bien les choses serrées, moi j'aime bien avoir de la place, que ça respire, mais ça peut être Mizuno, Reebok, Adidas, Nike... la couleur a pour moi de l'importance, si on est sensible, c'est marrant pour moi ça change d'une année à l'autre, d'un moment à l'autre, après avoir été à Amsterdam je vous le donne en mille quelle est la couleur qui me passionnait : le orange quoi, j'aime bien courir en orange, mais ça peut varier, le blanc alors c'est plutôt contradictoire j'aime bien les couleurs comme celle-ci parce que ça me rappelle une émotion du orange, mais sinon j'aime bien courir avec des choses neutres, ça va être du gris, du noir, du blanc... et puis des couleurs qui renvoient à des émotions, le orange par exemple.

E : Et pourquoi des couleurs sobres ?

R : Je me sens bien dans ces couleurs-là, alors je ne sais pas si c'est lié aussi à l'âge, je n'en sais rien... pas trop flashy, mais bon là le maillot d'Amsterdam qu'ils nous ont offert il est bleu comme le ciel là, c'est super beau, j'aime bien le mettre mais ça c'est aussi émotionnel.

E : Et vous arrivez à quantifier combien de fois par année vous achetez des chaussures et du textile ?

R : Oui... j'adore recevoir ces maillots qu'on reçoit partout dans les courses, mais pourtant je ne les mets pas forcément, comme le tour du canton, là il y a des couleurs flashy... je les mettrais sans souci pour aller à l'entraînement parce qu'on a un peu tous la même chose, sur les courses je reste, j'essaie de me mettre un peu plus discret. Les chaussures c'est 2x par année, parce que oui c'est notre outil et c'est important qu'on soit confortable et ça s'use vite quoi et puis bon notre dos on en a qu'un etc. donc je prends ça au sérieux ; et le textile j'essaie de faire gaffe, on en reçoit tellement, ce qu'on reçoit ici et là ça me convient bien, je me réjouis d'aller chercher le t-shirt que X vient de recevoir. J'achète moins le textile parce qu'on en reçoit pas mal, voilà.

E : Vous avez un budget annuel ?

R : Non, je n'ai pas de budget annuel... si on additionne, euh je n'ai jamais fait les comptes, bon les godasses c'est 250 balles, mais si on additionne les gels, les Malto, les inscriptions aux courses, un ou deux shorts, je pense que ça monte vite mais bon si on fait sa garde-robe pour aller skier ça monte vite aussi... je ne fais pas des excès mirobolants dans le domaine... j'ai plein de choses mais je remarque que je mets toujours la même chose ou les mêmes choses, enfin 2-3 équipements, bien sûr aussi en fonction des saisons... peu de frais au niveau textile, des frais au niveau godasses ça ça me paraît fondamentale.

E : Et vous m'avez dit Carouge et ici pour les magasins, vous n'allez que dans des magasins spécialisés ?

R : Oui... alors les godasses, C'EST chez les pros... si je vois des t-shirts en solde là chez Ochsner, tiens celui-là je vais regarder j'essaie et puis tout à fait je peux très bien quand c'est au rabais, et puis de temps en temps mais là (ndlr : Running Planet) ça m'est arrivé de claquer ou mais c'est beau c'était du orange pour le cours l'année passée aller-hop, je ne suis pas un fou à dépenser beaucoup pour ça.

E : Et la montre c'est quelque chose d'important pour vous ?

R : Ah oui c'est devenu important, ce que je trouve génial c'est le GPS, c'est super cet outil là parce que ça permet quand même de mesurer le nombre de kil qu'on fait et puis le fait de voir un petit peu les valeurs du coup on mesure la progression, mais je ne suis pas sur l'ordinateur toutes les 5 minutes pour étudier les courbes et tout ça, mais ça me donne quand même des indicateurs comment je progresse et le nombre de kil que je fais ; quand on fait des entraînements au seuil, savoir combien on court au kilomètre d'une semaine à l'autre ça donne des repères ; le cardio aussi, enfin je dis au début de saison le cardio c'est important, on voit aussi la progression mais je vous avoue une chose, le cardio dans la préparation au marathon, 2 mois avant la préparation au marathon la ceinture je l'ai laissée au placard parce que je savais exactement comment je courais et ce que je pouvais donner et à quel moment j'étais sur la pente raide etc. et j'avais plus besoin et X m'a dit à un moment donné tu n'as plus besoin de ça parce que tu connais, j'ai couru le marathon sans la ceinture ; là je l'ai reprise, j'ai dit mais c'est quoi là tu essaies de courir à tant de minutes au kil' tu te crames là reprends-là parce que c'est... superbe outil, superbe outil, c'est super sympa je ne sais pas si vous n'avez pas une Garmin, un truc comme ça, c'est sympa de voir son parcours.

E : Est-ce-que vous avez d'autre matériel au niveau de la course à pied ?

R : ... une petite casquette... je l'a prends aux entraînements quand il fait chaud, mais sur les courses je n'aime pas trop prendre ça parce que ça me fait un truc en plus à porter (rires)... puis sur un semi s'il fait chaud on s'arrose je veux dire... alors des fois je mets ok c'est bien une petite casquette pour trotter mais dès que c'est un truc un peu intensif ça devient encombrant pour moi, le moins j'en ai sur moi mieux c'est quoi.

E : Et vos habits pour la course à pied vous les utilisez pour d'autres sports, par exemple le tennis ?

R : ... seulement pour la course à pied, ça m'est peut-être arrivé de prendre un maillot qui était, oui en fait je suis assez sectaire là pour la course à pied, je pense à un maillot là tiens il irait bien pour le tennis mais je ne le porte pas pour courir, par contre pour jouer au tennis ça allait, c'était un Reebok, alors celui-là il est passé de l'autre côté. On voit que les habits c'est vraiment des habits techniques, super matos quoi c'est comme si on me disait est-ce-que vous faites de la course à pied avec des baskets de tennis, ben non, ce n'est pas compatible ; ah par contre... non, j'ai des godasses de tennis pour jouer au tennis.

E : Et justement par rapport aux textiles et chaussures est-ce-que vous pouvez me citer toutes les marques qui vous viennent à l'esprit pour la course à pied ?

R : Alors ok, ben il y a Adidas, Nike, les deux que j'ai vraiment côtoyées c'est Asics et puis Mizuno et puis alors New Balance, et puis je ne sais pas je n'ai pas dit Reebok, peut-être Reebok... et puis voilà.

E : Et vous pensez qu'il y en a une qui est la meilleure ?

R : Oui... parce que je suis bien avec (rires)... on disait que Asics c'est la godasse du coureur, bon ben je me suis bien fait prendre par la pub probablement, mais c'est peut-être vrai aussi et Mizuno je trouve que ça fait le boulot mais je ne sais pas qui est le leader mondial peut-être un de ces deux-là, peut-être Asics.

E : Et vous réagissez comment si un ami vous dit : ah ben pour moi la meilleure marque c'est New Balance ?

R : Je lui dis : ben c'est celle qui te convient le mieux.... C'est la meilleure pour lui, c'est tout à fait respectable. Le gars à New Concept, il était assez cool il me fait : ce n'est pas toi qui choisis la chaussure, c'est la chaussure qui choisit ton pied et il m'avait mis une New Balance et une Mizuno et puis je vais faire quelques centaines de mètres, puis je lui fais : mais bon laquelle est européenne ? Parce que j'essaie d'avoir des principes de courir européen à défaut de dire on court suisse ou français enfin, puis il me fait : mais arrêtes maintenant, ça ça vient peut-être de Corée et ça enfin tu vois c'est mondial, laisses la chaussure te choisir, Mizuno, ok, vive le Japon, enfin je crois.

E : Et vous lisez les revues spécifiques ?

R : Je faisais ça beaucoup avec le vélo, quand je faisais du cyclotourisme... j'ai quelques fois... j'ai acheté quelques magazines, pour voir un peu les parcours, ce qu'ils proposaient, comment ils écrivent le parfait entraînement etc. etc. mais j'ai un livre ouvert là, avec monsieur X le magazine il est là en live, donc je ne ressens pas le besoin d'étudier toute cette presse-là.

E : Et il y a parfois aussi des conférences sur divers sujets, est-ce que vous y êtes déjà allées ou cela vous intéresse ?

R : Ben je me suis une fois inscrit à une conférence New Concept et puis il m'avait dit : écoutes c'est plein. Oui ça ça m'intéresse, je n'ai jamais eu tellement l'opportunité mais s'il y a des opportunités ça m'intéresse.

E : Un sujet en particulier ?

R : Ben c'est la qualité de l'entraînement, ça peut aussi être la diététique, mais quand vous dites ça, je vois que la veille du marathon X, autour du plat de pâtes et du verre d'eau, il dit : bon ok j'aimerais votre attention et il nous a fait une conférence sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire, comment, juste avant et puis sur la ligne de départ comment se comporter, attention au stress, machin etc. mais des conférences on en a aux entraînements sans arrêt ; et il a cette faculté de répondre individuellement et collectivement en un temps record parce qu'il y a beaucoup de monde et il sait accorder de l'attention à tous et de temps en temps il fait un petit speech bien ciblé pour tout le monde, c'est juste parfait. Mais s'il y avait des opportunités plus souvent, ce type de conférence oui ça me plairait bien, tout à fait.

E : Et si maintenant je reviens à l'alimentation je voulais juste encore vous demander si vous prenez des médicaments, j'entends par là antidouleurs ou autres avant les courses ?

R : Non, la seule chose que je fais avant une course c'est que je mets de la crème qui chauffe, Perskindol, ce genre-là quoi, mais je ne prends pas de médicament ni avant ni après... ça m'est arrivé une fois après une course d'avoir un peu mal à la tête ou comme ça bon ben je prends un médicament. Non je ne prends pas trop, je ne prends pas en fait, quelques pommades là mais... bien boire avant, pendant et après puis tout se passe bien.

E : Et si vous deviez décrire votre pratique avec un seul mot ?

R : ... plénitude, voilà... santé.

E : Et si vous pouvez me décrire d'après vous le coureur idéal, physiquement ou le profil par exemple ?

R : Je pense... le coureur idéal c'est une personne qui ne se prend pas trop la tête, qui profite de l'instant présent, qui sait s'entourer des bonnes personnes, dans le sens je mets les guillemets, dans le sens... des personnes qui vont le stimuler et que la personne va stimuler, donc l'idée de l'équipe... voilà.

E : Quelque chose à ajouter sur le thème ?

R : Non c'est tout bon.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

(Voir question 2).

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ? (question reformulée)

R : L'année dernière, 2012... 1^{ère} course je crois que c'était la Course des Ponts l'année dernière, ben il y avait quelques collègues de X, tu ne l'as jamais faite ? allez-hop tu viens et puis on s'est retrouvé à quelques-uns quelques-unes à la faire, génial j'y retourne... l'inscription au tour du canton, d'ailleurs ça doit être tout bientôt, faut pas louper ça parce que l'inscription ça va vite... donc le Tour du Canton, malheureusement l'année dernière, je savais que je ne pouvais pas faire les 4 à cause du boulot donc il y a même des collègues qui ont repris le dossard pour faire face, là le tour du Canton c'est juste aussi avec les camarades du groupe, et puis c'est superbe parce qu'il y a ces sorties préparatoires le samedi et tous ensemble c'est juste génial, c'est presque c'est même, en tout cas l'année dernière c'était même mieux ces sorties-là que la course elle-même, je n'ai pas pu tout faire non plus, ce qui est chouette dans ces courses-là c'est que c'est le soir après la journée de boulot, on découvre des endroits variés, différents, je ne sais pas si vous avez déjà fait ? Vous voyez l'esprit quoi c'est vraiment très sympa. Le semi-marathon de Genève, ben parce qu'on est chez nous et ça c'est sympa de courir chez soi, la ville est à nous pendant un petit moment et c'est vraiment superbe, il y a aussi les amis sur la ligne même si après on est seul dans l'effort... il y a eu un évènement qui était absolument génial, c'était la fête de fin d'année, avec une dimension un peu jeu sportif, on devait faire des équipes et puis courir un 100m, un 400m, un 1500 et puis voilà c'était superbe, en bande avec X... et puis après il y a les courses de l'automne en préparation du marathon, donc la course du Mandement que je n'avais jamais faite, waouh sacrée course... et là on était dans l'esprit de la préparation du marathon donc avec les camarades qui allaient vraiment à Amsterdam donc avec un défi du jour c'est de vraiment remplir l'objectif de l'entraînement pendant ces courses, le Mandement et puis ensuite il y a eu le semi de Jussy, à faire, il est superbe, de nuit c'est excellent meilleur temps que j'ai fait, c'est marrant le soir et tout c'est vraiment, avec les camarades aussi ; à Lyon, semi de Lyon, course magnifique, préparation moins drôle enfin je veux dire par préparation organisation douche etc. pas terrible mais l'environnement fantastique et puis après il y a le marathon d'Amsterdam, extraordinaire, derrière il y avait pour préparer l'Escalade, il y avait la course d'Onex, qui est une course très sympa dans le coin qui est une course juste avant l'Escalade, puis après la course du Duc, c'est vraiment spécial, tous les 5 ans et puis ça marquait un peu la fin des activités l'année passée. Voilà donc c'est un peu la régularité, du local un peu, ah si j'ai oublié Berne, les 10 miles de Berne c'est aussi la 1^{ère} l'année dernière, c'est vraiment génial, ces bernois ils sont très forts, magnifique ville, à tout point de vue juste splendide. Voilà un peu le tour, du local, un peu d'extérieur, à l'étranger aussi avec la dynamique X.

E : C'est important d'être avec X ou vous iriez tout seul ?

R : Oh je pourrais aller à Paris tout seul, oui tout à fait, mais là c'est vraiment super c'est vraiment un cadre fantastique.

E : Et cette année c'est un peu plus local, est-ce-que pour vous choisir une course à l'étranger c'est un critère aussi pour visiter le lieu, une ville ou une région ?

R : C'est une bonne question ça... je voulais aller à Prague, et oui moi je suis assez d'accord c'est un critère, il y a l'évasion, vous vous dites waouh je vais découvrir, je vais courir dans un pays et puis à cette occasion là je vais un peu humer l'ambiance d'une ville, à défaut de dire découvrir parce que quand même on va d'abord pour courir, d'ailleurs je me souviens X disait : faites attention de ne pas faire trop de kil' juste avant la course, parce que sinon vous êtes cuit quoi, mais oui c'est important. L'année dernière ils étaient à Madrid bon je ne m'étais pas engagé là-dedans... l'idée d'aller à Berlin, Paris ou Londres où sur la Côte d'Azur oui c'est quand même le tourisme lié à l'activité sportive.

E : Donc vous resteriez après pour visiter ?

R : En tout cas 1-2 jours oui, tout à fait.

E : Et par rapport à l'étranger, vous êtes déjà parti en semaine ou weekend d'entraînement en course à pied ?

R : Je n'ai pas fait, j'aimerais bien faire, il propose quelque chose en Espagne je crois... il propose je crois d'ailleurs encore quelque chose au Jeune genevois mais moi je suis pris, je bosse dans cette période-là dans l'équipe de recherche dans laquelle je suis, d'ailleurs on profite de ces moments pour s'isoler faire des trucs au vert c'est sympa, donc j'ai peu d'opportunité de faire ça parce que déjà dans le cadre de mon activité professionnelle je fais pas mal de truc un peu au vert, si je rajoute au niveau sportif ça tire sur la corde au niveau familial, donc...

E : C'est donc quelque chose qui vous intéresserait ?

R : Ah oui absolument... oui tout à fait.

E : Et si on en revient aux manifestations, quand vous franchissez la ligne d'arrivée que faites-vous ?

R : (Rires) le premier semi à Annecy j'ai gueulé, j'ai fait : yaaahhh, (moi : ça c'est fait) puis c'était le premier, grosse découverte et le flippe qui allait avec j'ai dit c'est waouh 21 km... le marathon d'Amsterdam je tenais absolument à ce qu'on soit sur la ligne ensemble, donc je me suis organisé pour qu'on se prenne la main et ahh (ndlr : main en l'air) c'est un moment grandiose quoi, un moment de bonheur partagé. Les secondes avant de franchir la ligne c'est l'accélération... et puis se sentiment de fierté je pense, de bonheur, content d'être arrivé quand même, le « c'est fait » parfois c'est un peu ça quoi, ouf (rires).

E : Vous restez manger sur place ?

R : Je traîne un peu... alors selon les climats je traîne mais des fois il faut vite se rhabiller quand même, et puis si c'est sur Genève je trainasse un peu mais je rentre quand même assez vite, encore une fois je pense à la famille aussi, parce que c'est quand même important.

E : Elle vous accompagne sur les courses la famille ?

R : Non... quand il y avait les courses à Carouge, malheureusement il n'y a plus, des fois ils venaient mais pfiou (ndlr : flot de coureurs qui passe) et puis quoi ? (en riant).

E : Est-ce-que vous visitez les villages sur les courses ?

R : Ah oui j'aime bien ça, j'aime bien traîner là un peu, si possible le jour avant parce que sinon c'est juste la folie, regarder un peu à droite à gauche les divers stands mais je n'achète rien là parce que j'ai tout ce qu'il faut quoi, ce n'est pas là que je dépense vraiment.

E : Avez-vous quelque chose à ajouter sur les courses ou les voyages ?

R : Non, c'est bien.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

(Voir question 2).

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Euh oui oui... alors je consulte un ostéopathe, X à Genève, parce que des fois on sent que c'est un petit peu tordu et 2-3 massages, repositionnement du corps ça fait du bien quoi, ça libère un peu les choses... avant le marathon j'ai fait 2 séances vraiment de massage, l'ostéo il remet un peu en place et ça avait été très chouette aussi. Sinon médecin, bon ben il y a les rendez-vous de médecin une fois par année le généraliste pour la santé globale, et puis elle sait que je fais de la course et elle m'a dit : vas voir un cardio et puis là donc j'avais fait les tests qu'il fallait pour assurer le coup quoi, donc juste ce qu'il faut, je dirais surtout ostéo... peut avant d'aller faire le semi j'irai le voir quoi.

E : Vous allez régulièrement chez l'ostéo sur l'année ou c'est seulement quand vous sentez qu'il y a des tensions ?

R : J'essaie d'y aller... oui même par prévention ça pourrait être bien aussi, il y a un peu les deux, quand ça coince je dis : he j'ai besoin d'aide et puis j'anticipe aussi avec l'expérience selon l'activité qu'on mène d'aller voir un petit peu avant que ça coince.

E : Et justement quand vous êtes blessé votre première réaction c'est d'aller directement chez le médecin ou de faire un peu d'automédication ?

R : ... Je n'ai jamais été vraiment blessé en fait, je touche du bois... oui je ne suis pas trop pour l'automédic à par les pommades... oui si tu sens un point-là tiens c'est bizarre il faut peut-être que j'aille le voir parce que puis je vais voir, puis il me dit oui il faut juste un peu de la mécanique, t'inquiètes pas c'est bon ; je ne me suis jamais fait une blessure du genre où pendant 1 mois tu es coincé il faut arrêter le sport, je n'aimerais pas trop ça, je pense ça arrive un peu à tout le monde.

E : Et vous les choisissiez comment ?

R : Le généraliste c'est le médecin un peu de famille et puis c'est via le généraliste que j'ai l'adresse du cardio, c'est un collègue, quant à l'ostéo c'est ma femme qui a, elle avait un problème de dos qui m'a dit : vas le voir il est super, donc c'est un peu par la bande comme on dit.

E : Et est-ce que vous accordez de l'importance à ce qu'un médecin du sport ou un physio fasse aussi du sport ou de la course à pied ?

R : Oui, pour moi ça rend la chose, déjà on peut se parler de sport, là en l'occurrence l'ostéo c'est un physio du sport aussi, d'une équipe de volley, il a fait de la course, il me dit mais vous êtes fou (rires) vous êtes fous les coureurs merci vous venez chez moi je ne vais pas être au chômage etc. ça rend un peu plus crédible, oui tout à fait.

E : J'arrive à la fin des questions que je voulais aborder, est-ce que de votre côté il y a un thème que l'on n'a pas abordé et qui vous semble important par rapport à votre pratique ?

R : ...je trouve que c'est bien complet votre scénario là... je ne me sens pas en manque de prise de parole en tout cas.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 16.10.59.

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : Enseignant formateur d'adultes / père : travaillait dans une entreprise textile et mère : coiffeuse.

9. Votre statut civil ?

R : Marié, 2 enfants.

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Carouge.

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : 9000.-

Analyse méthodologique

-

22.1 Grille d'analyse: «le bon camarade»

Son sport de base est le vélo et le cyclotourisme, puis quand il est venu à Genève, il a découvert l'esprit de l'Escalade et la course à pied. Dès ce moment il a voulu trouver un sport qui permette de se dépense autant mais en moins de temps. Puis en début des années 2000 il rencontre le groupe de coaching et se met à rêver du marathon. En 2011, le groupe se restructure et la pour lui c'est la découverte, il fait son 1^{er} marathon en automne 2012.

L'entraînement en groupe est un vrai bonheur pour lui, d'ailleurs on sent bien au travers de son témoignage qu'ils adorent ses collègues et l'esprit de groupe. Par exemple, au marathon il était plus important pour lui de finir main dans la main les 2 personnes, avec qui il s'est entraîné, que de faire un exploit personnel.

Comme le textile, le marathon ou la relation qu'il entretient avec les coureurs du groupe, nous ressentons dans son discours une grande émotionnalité qui influence notamment ces choix de vêtement.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Homme, marié, 2 enfants
	Age	16.10.1959 (53 ans)
	Profession	Enseignant formateur d'adultes
	Salaire	9000.-/mois
	Domicile	Carouge (enfance en France)
	Habitudes alimentaires	Végétarien depuis 25 ans, alimentation équilibrée et grand mangeur de pâtes. Oui alimentation vraiment calquée sur la course, fait attention les jours qui précèdent une course : « (...) <i>j'embête ma famille parce que : ah ça y est, il est nouveau dans ses histoires de préparation, voilà, donc oui calquée, ce qui ne m'empêche pas de vivre, moi j'aime bien boire un verre (...)</i> » (p.7). Arrêt 1 semaine avant l'alcool pour un semi. Poids : c'est important, le maintien, se sentir bien => sujet de discussion l'hiver dans le groupe.
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Football et arrêt en 77 quand arrive en Suisse. Club de vélo à Fribourg pour le plaisir (2-4x/sem), puis cyclotourisme => esprit d'équipe et émulation. Arts martiaux mais arrêté car tard le soir et aime être dehors. => vient à Genève et la transition...
	Profession parents	Travailleur dans une entreprise de textile et coiffeuse.

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Course à pied, tennis avec sa femme et le vélo pour aller bosser.
	Initiateur	Construction de la famille et sport pour avoir un équivalent aux sorties vélo => grâce à l'Esprit de l'Escalade => transition entre vélo et course. Entraînement solitaire pour garder la forme, en faisant du vélo à côté. « (...) <i>début des années 2000... et là j'avais envie de retrouver ce que j'avais vécu peut-être 15 ans auparavant sur les routes de France, c'est-à-dire une plénitude totale dans l'exercice du sport sans se défoncer pour autant la carcasse mais de retrouver une plénitude et puis je pensais endurance et évidemment je pense gentiment un peu à l'esprit du marathon</i> » (p.2). 1 ^{er} marathon en 2012.
	Objectifs	Faire des courses locales => année passée marathon et là ne pas trop s'éloigner de la famille. Refaire un marathon et continuer dans le groupe.
Mesure contingente	Ancienneté	22 ans
	Fréquence	3x/sem
	Durée	1-1h30

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Sociabilité	Lieu de pratique	Stade et dans Genève. Tapis : fait lorsqu'il courait seul et travaillait à côté du centre où pouvait s'entraîner => pas trop sa tasse de thé.
	Avec qui	Groupe de coaching : plaisir et passer un bon moment, stimulation => « obligé » d'aller. Arrive seul et aime bien => travaille quand on court.
	Planification des sorties	Mercredi et vendredi avec le groupe Tous les jours : période de vacances Weekend 1 sortie. Pause mois de janvier : dur de reprendre.

Perception de sa pratique	Mots	Plénitude, santé. Groupe => mélange de bien-être convivialité et rigueur = pas de prise de tête. « Franchement c'est quand même une sacrée épreuve, pas tellement le fait de courir 4 heures pour moi, mais c'est toute la préparation, ce n'est pas lié au plaisir de s'entraîner, c'est lié, le problème c'est la gestion du tout, la vie professionnelle, je suis aux études aussi je continue, la famille etc. et ça prend pas mal sur la vie en général (...) » (p.3). Psy dans les baskets. Compétition saine et challenge. A fait les entraînements et le marathon avec 2 amies => aurait pu aller plus vite mais pas son exploit personnel.
	freins	La famille, le travail : « (...) l'esprit d'équipe qui pour moi est absolument fondamental même si je raconte depuis un moment que j'étais un sportif un peu solitaire, surtout consacré à la famille on ne peut pas être partout, maintenant ils commencent à être grand 17, 14 ans, je peux commencer à me rouvrir un petit peu au monde si on peut dire comme ça » (p.2). Hiver long.
	Caractéristiques coureur type	Prend pas la tête, profite de l'instant présent, sait s'entourer des personnes pour le stimuler.

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	Oui découvert avec le groupe, pendant les courses et Malto religieusement avant. Ne sais pas les marques qu'il utilise mais achète chez New Concept (Overstims). Pas de médicament mais met de la crème qui chauffe.
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif	Oui	Non a tout appris par l'intermédiaire du coach et du groupe. « (...) et il a cette faculté de répondre individuellement et collectivement en un temps record parce qu'il y a beaucoup de monde et il sait accorder de l'attention à tous (..) » (p.11).
Coach alimentaire	Non	
Coach mental	Non	

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels, pourquoi ?	Course des Ponts, 10 miles de Berne, Tour du canton (sympa après le boulot), Semi de Genève (chez soi), Mandement, Semi de Jussy, Semi de Lyon, Marathon d'Amsterdam, Onex, le Duc.
	Avec qui	Groupe : sorties préparatoires du samedi mais pourrait aussi aller tout seul.
	Avant et après course /tourisme	Avec le groupe à l'étranger. Cri et arrivé ensemble en franchissant la ligne d'arrivée. Oui -critère de l'évasion mais va d'abord pour courir, resterait 1-2 jours pour visiter. Rentre quand même assez vite => famille (vient pas sur les courses et femme aime pas trop la cap). Regarde le village de course mais n'achète rien.
Vacances sportives	Lesquels	Oui mais peut pas aller avec le groupe pour raisons professionnelles.

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	New Concept et RPG, une fois l'un une fois l'autre. « <i>Oui... alors les godasses, C'EST chez les pros...</i> » (p.9). N'hésite pas si solde chez Ochsner=> équipement cher
	Pourquoi	Fidèle à l'équipe du coach
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	Chaussures : avant Asics choisi par hasard après teste chez New Concept et Mizuno. Textile : court, $\frac{3}{4}$, long, haut des produits techniques, manchons => pas de marque spécifique, essaie, couleur à de l'importance => neutre noir et blanc hormis si sentimentale : « (...) <i>j'aime bien les couleurs comme celle-ci parce que ça me rappelle une émotion du orange, mais sinon j'aime bien courir avec des choses neutres (...)</i> » (p.8). => être discret sur les courses. Montre : important, permet de voir les kil', le cardio, progression, pour commencer l'entraînement. Casquette A plein de choses mais met toujours la même chose. Essaie d'avoir des principes de courir européen. Aime recevoir les t-shirts des courses mais ne les met pas forcément.
	Combien x/an	2x pour les chaussures => confort important et outil Textile = en reçoit tellement lors des courses donc moins d'achats.
	Utilisation multiple	Que pour la course => assez sectaire.

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL (suite)		
Tenues et matériels Degré de connaissance	Meilleure marque	Oui car je suis bien avec : « (...) on disait que Asics c'est la godasse du coureur, bon ben je me suis bien fait prendre par la pub probablement, mais c'est peut-être vrai aussi et Mizuno je trouve que ça fait le boulot mais je ne sais pas qui est le leader mondial peut-être un de ces deux-là, peut-être Asics » (p.10). « (...) ce n'est pas toi qui choisit la chaussure, c'est la chaussure qui choisit ton pied » (p.10).
	Citation de plusieurs marques	Adidas, Nike, Asics. Mizuno, New Balance, Reebok
	Budget	Non mais pour le ski aussi c'est cher et dépense pour les chaussures => important.
CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
revues	lesquels	Vélo pour cyclotourisme, mais coach est un livre ouvert = > ne sent pas le besoin.
	Abonnement ou achat occasionnel	Quelques fois pour voir => entraînement, parcours.
Conférence ou animation		Oui intérêt mais pas encore participé => mais coach fait des mini conférences avant les épreuves.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale	Qui ? pourquoi ?	Généraliste pour la santé globale => test cardio
	Choix	Bouche à oreille
	Réaction face aux blessures	Jamais été vraiment blessé, pas trop pour l'automédication hormis les pommades.
	Médecin spécialisé fasse du sport	« Oui, pour moi ça rend la chose, déjà on peut se parler de sport, là en l'occurrence l'ostéo c'est un physio du sport aussi, d'une équipe de volley, il a fait de la course, (...) vous êtes fous les coureurs merci vous venez chez moi je ne vais pas être au chômage etc. ça rend un peu plus crédible, oui tout à fait » (p.15).
Paramédicale	Qui ? combien ? pourquoi ?	Ostéopathe principalement => aussi par prévention, anticipe par expérience pour aller voir avant que ça coince. 2-3 massages (avant le marathon)

23 Robert

N° : 23
Date : 12 avril 2013, 13h55-14h50
Lieu : Bureau professionnel personnel
Sexe, âge : homme, 48 ans

L'entretien s'est déroulé dans un bureau personnel au lieu de travail du répondant. Il s'agit d'une pièce contenant un grand bureau, des « bibliothèques », puis entrant dans la pièce directement une petite table avec 2 chaises. Nous étions assis face à face autour de la petite table, le bureau fermé et sans aucun bruit. L'ambiance de la pièce était neutre. Il n'y a eu aucune interruption durant l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : Alors il se trouve qu'à l'âge de 8 ans, j'ai eu des rhumatismes articulaires qui m'ont amené pendant 6 mois à l'hôpital, dont 3 mois aux soins intensifs et avec une interdiction jusqu'à à peu près l'âge de 20 ans de faire le moindre sport sous traitement de pénicilline ce qui fait que effectivement avec la conjonction de l'interdiction de faire du sport, de la consommation de pénicilline et étant fils unique avec une maman qui était un peu une mama, j'ai pris énormément de poids, puisque je faisais plus de 90 kilos... et à un certain moment de ma vie j'ai décidé que les choses devaient changer, en commençant un entraînement dans le cadre du fitness qui était composé à la fois d'une partie cardio et d'une partie musculation. Alors il y en a une qui s'est très bien passée et l'autre c'est très mal passée ; celle qui s'est très mal passée c'est la partie musculation puisque effectivement je me suis fait 2 hernies discales... qui est le prix à payer dans les centres de fitness où la surveillance et souvent totalement déficiente et les gens laissés à eux-mêmes... donc j'ai totalement arrêté comme ça se voit d'ailleurs (souriant) la partie musculation pour me consacrer sur un sport qui était le cyclisme qui est mon sport puisque je fais de l'ordre de 13'000 kil' par années, et dans un premier temps l'objectif était de perdre du poids et j'y suis parvenu puisque je suis passé de 92 à 68-69 kilos mais après j'y ai vraiment pris goût et puis évidemment les 13'000 kil' par année n'ont plus pour vertu de me faire perdre du poids mais prendre du plaisir. Mais parfois quand on fait autant de kilomètres, on consacre autant de temps à un sport il y a une certaine forme de saturation, ce qui fait que je me suis dit qu'il était important de diversifier donc j'ai commencé notamment la peau de phoque, bon d'autres disciplines un peu plus périphériques, puis normalement pas de course à pied en raison des 2 hernies discales ; puis l'année dernière, emporté par l'enthousiasme communicatif de certaines personnes avec qui je fais du sport on est parti faire un 1^{er} triathlon et il se trouve que quand j'ai pris discipline par discipline le classement, il se trouve que c'est la course à pied que j'ai le mieux terminé malgré tous les kilomètres à vélo que je faisais, ce qui m'a fait dire que peut-être sur les fins d'année où la météo est moins bonne je pourrais peut-être m'adonner à la course à pied et puis comme je suis assez accro et puis assez enthousiasmé quand je commence quelque chose donc j'ai commencé à fond la course à pied avec comme prix à payer très rapidement 2 micros déchirures, ce qui fait que certaines courses qui étaient dans l'agenda ont dû être annulées et puis il y en a une que j'ai pu maintenir qui est la course du Duc et qui nous a amené d'ailleurs à se rencontrer. Et donc maintenant je cours plutôt en hiver quand la saison est moins favorable à la pratique du vélo, sinon c'est essentiellement du cyclisme, même si on s'est prévu quelques triathlons dont celui d'Abu Dhabi l'année prochaine, ce qui fait qu'il va quand même falloir que je continue un tout petit peu de courir pour garder cette pratique de la course à pied.

E : Et pour le sport en général vous avez des objectifs cette année ?

R : Alors en termes sportifs purement cycliste, bon comme j'ai fait que 3 mètres vous ne l'avez pas vu mais je me suis fait une déchirure musculaire le jour de Pâques à ski avec une déchirure au mollet niveau 3, donc 4 à 6 semaines d'arrêt complet au niveau sportif, même le home trainer m'est interdit, ce qui signifie que tous les objectifs qu'on avait au niveau du vélo en début d'année, on commençait au début du mois de mai, les premiers se trouvent annulés ensuite des courses en juin et juillet qui risquent d'être largement hypothéquées ce qui fait que je vais plus devoir décaler les objectifs sur août, septembre éventuellement octobre sachant bien entendu comme vous avez pu le constater, que j'ai déjà un âge avancé proche de la 50aine donc les objectifs c'est surtout de se faire plaisir et puis de participer à des manifestations que d'atteindre des classements ou quoi que ce soit.

E : Et en course à pied vous avez déjà des courses précises auxquelles vous voudriez participer ?

R : Alors, normalement j'aurais dû faire les 20 kilomètres de Lausanne et donc j'avais vraiment pratiqué l'entraînement pour cela et donc ça allait plutôt très bien et évidemment c'est foutu, et maintenant le reste des objectifs ça sera quand le vélo sera terminé où c'est vraiment plus à partir du mois d'octobre, novembre ; il y avait éventuellement le tour des 4 étapes du tour du canton mais là je suis vraiment plus orienté vélo que course à pied donc à priori ce n'est pas prévu.

E : Et pour le futur si on prend les 5 prochaines années ?

R : Alors écoutez, là... on aurait dû aller cette année mais mes collègues ont préféré attendre 1 année pour d'avantage s'entraîner, on veut aller faire le triathlon d'Abu Dhabi, donc ça c'est fixé pour mars/avril l'année prochaine sinon il y a des objectifs réguliers comme les 10 heures de VTT à Nendaz, le Grand Raid assez régulièrement, donc en VTT plus 2-3 courses vélo qu'on essaie de faire régulièrement... mais à nouveau vous êtes face à quelqu'un qui parfois a tendance à se prendre beaucoup trop au sérieux, parce que si on regarde je veux dire, je suis un sportif largement amateur et qui a surtout pour objectif de mener une vie un petit peu saine et comme là le travail est assez astreignant, le sport que ce soit la course à pied, le cyclisme etc. font un peu office de soupape de sécurité avant de rentrer à la maison et puis pour ne pas faire entre guillemets payer mon épouse et puis mes enfants par rapport à tout le stress que je pourrais amener, toutes les préoccupations que je pourrais ramener du travail en rentrant à la maison.

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : Alors en ce qui me concerne à priori c'est 6 entraînements par semaine avec 1 jour de repos, évidemment l'hiver est plus consacré à du foncier, puis après on reprend, on essaie de structurer un petit peu les entraînements mais le gros souci en tout cas d'une personne comme moi, est qui est très handicapante par rapport à la progression c'est que je suis beaucoup plus très orienté... justement le sport répond à un plaisir, j'ai tellement de contraintes dans le cadre professionnel que j'essaie d'en avoir le moins possible dans la vie privée, dans les activités que je choisis de faire ; donc très structurer mes entraînements en faisant du fractionné, des intensités etc., j'arrive à le faire quand on est en groupe avec quelqu'un avec l'ami avec qui on s'entraîne quand je suis seul c'est beaucoup plus la notion de feeling, au début ça va bien après on va faire à fond, ce qui est stupide comme entraînement ou à l'inverse on a pas des bonnes sensations au début et puis ça va plus être une sortie tranquille. Mais il y a quand même en tout cas des vellétés de structuration de l'entraînement avec le foncier, les bases pendant l'hiver et puis ensuite au début de la saison se remettre sur des choses un petit peu plus structurées puis après sur l'été plus du maintien parce que c'est là qu'on a entre guillemets les courses, les cyclo sportives ou les manifestations où il faut essayer d'être au mieux sans se griller. Il se trouve que en ce qui me concerne je n'ai pas vraiment de pique de forme parce que c'est assez stable... je suis assez stable dans mon niveau très moyen toute l'année donc ce qui me permet à peu près du début à la fin... enfin il y a de la fatigue qui s'accumule clairement et puis il y a aussi une lassitude c'est pour cela que finalement la course à pied je trouve très bien sur la fin de l'année parce que ça permet de faire autre chose... maintenant il se trouve que

j'ai la chance d'avoir une maison qui se trouve à moins d'un kilomètre d'ici, donc je pars en principe de la maison pour aller m'entraîner, alors si évidemment c'est de la course à pied c'est des sorties minimum 12 kil' maximum 25-30 kil' dans les environs donc jusqu'au pied du Jura ou plus en direction du Mandement ; maintenant les sorties à vélo c'est en semaine comme la disponibilité temps est limitée, c'est des sorties de maximum 4 heures donc on reste dans les environs, maintenant le weekend, alors ça va être, même si ce n'est pas forcément ma tasse de thé, les tours du lac ou éventuellement monter soit sur le Jura soit du côté du col de la Colombière etc. pour bien faire, et ça évidemment ce n'est pas en début de saison parce que le physique ne le permet pas, c'est quand on est un peu plus en forme... 90% de mes entraînements je les fais seul, parce qu'il se trouve que suis souvent à l'étranger pour le travail et puis j'ai un travail qui ne me permet pas toujours de respecter mon agenda donc tout à coup je vais aller m'entraîner à 5 ou 6 heures le matin en été ou un jour je vais prendre 3 heures de pause à midi, mais il m'est donc assez difficile de planifier... j'essaie de m'entraîner 6 fois par semaine par contre les horaires souvent se décident au dernier moment c'est pour ça que le 90% des entraînements ils sont faits seul, alors qu'évidemment je me rend bien compte que je progresse plus et que je suis plus structuré, plus posé quand je m'entraîne avec des collègues, sachant qu'on s'impose parmi d'avoir une discipline qu'on a pas forcément quand on est seul.

E : Et ça vous arrive de prendre la voiture pour aller vous entraîner ?

R : Non... c'est vraiment exceptionnel que je prenne la voiture pour aller m'entraîner, je prends la voiture pour aller faire des courses, des cyclos, des courses à pied mais sinon j'essaie toujours de partir depuis chez moi. Le vélo comme en principe on roule avec des potes qui sont genevois ben on part d'ici et puis l'avantage d'une région comme celle-ci, vous voulez faire du plat vous restez au bord du lac, vous voulez faire de la moyenne montagne vous allez sur le Jura, vous voulez commencer à faire des cols de 20 ou 30 kil' ben vous partez pour les Col de Saint Pierre, la Faucille puis après vous montez. On peut à peu près tout faire depuis ici donc en principe je pars depuis ici, identique parce qu'on a la chance d'avoir un chalet à Nendaz, quand je fais du VTT ou quand je fais du vélo depuis Nendaz là aussi on part depuis l'appartement.

E : Et en fin d'année vous faites aussi 6 entraînements par semaine pour la course à pied ?

R : Oui, mais alors pas de course à pied. Le maximum d'entraînement de course à pied pour moi c'est 3 par contre le reste si la météo est bonne c'est quand même des petites sorties à vélo puisque je sors jusqu'à peu près... tant qu'il ne fait pas négatif je sors, quand il fait négatif je suis quand même devenu un peu trop vieux pour sortir, sinon je fais du Home Trainer à la maison donc le solde des entraînements c'est plus du Home Trainer ou alors ça va être un tennis, un badminton ou quoique ce soit mais je ne mets pas ça dans les entraînements, ça c'est plus du plaisir, le côté ludique, mais en hiver c'est assez régulier que je fasse 3 sorties de course à pied et puis 3 entraînements de Home Trainer.

E : Vous avez un Home Trainer, également un abonnement dans un fitness ?

R : Non, non j'ai le Home Trainer à la maison.

E : Et vous faites une pause fixe annuellement ?

R : Alors non, les pauses elles sont liées soit aux déplacements professionnels même si en principe comme on a de la chance d'être dans des bons hôtels il y a des fitness, c'est plus parce que sinon ce serait casus divorcus c'est plus pendant les vacances (rires)... mon épouse me dit : bon tu nous as assez... voilà tu fais un break donc comme on a l'habitude en tout cas de prendre en tout cas 2 fois 2 semaines en famille c'est en principe des périodes où je ne fais à peu près rien.

E : Vous diriez que c'est 6 fois par semaine c'est quelque chose de vital, si vous manquez un entraînement c'est grave ?

R : Ben là maintenant typiquement c'est la 1^{ère} fois que ça m'arrive depuis des années et des années d'être bloqué puisque déchirure le jour de Pâques j'en ai en tout cas pour 4 à 6 semaines d'arrêt, d'ailleurs je ne le vis pas bien du tout mais c'est vrai que quand je ne m'entraîne pas, je me sens moins bien, je me sens moins bien c'est aussi parce que ça m'apporte un tout petit peu justement cette soupape par rapport au travail donc forcément ça veut dire que je n'ai pas pu expurgé tout ça et donc je suis avec mes soucis à la maison et ça je n'aime pas. Et puis c'est vrai que je pense que les endorphines font effet et puis c'est vrai qu'il y a une forme de manque, donc j'ai mauvaise conscience quand je ne me suis pas entraîné.

E : Et est-ce que vous avez recours à du coaching, que ce soit pour l'entraînement, le mental ou l'alimentation ?

R : Non... mais ça va être le cas lorsque je pourrai reprendre l'entraînement parce que justement je ne sais absolument pas ce qu'il va se passer après, je vais partir sur l'idée de 6 semaines d'arrêt. Comme ça ne m'est jamais arrivé, je ne sais pas du tout la perte qu'il va y avoir, puis comme c'était quand même ben maintenant la saison on monte en puissance j'aimerais bien essayer de faire juste pour éviter de me re-déchirer puisque ça reste quand même un point de faiblesse et surtout pour pouvoir essayer de remonter en puissance le mieux et le plus rapidement possible, donc là je vais effectivement recourir à quelqu'un qui va m'encadrer, mais ça sera la 1^{ère} fois. Maintenant pour l'alimentation... alors là je suis clairement une catastrophe, dans le sens où ayant eu 92 kilos ayant perdu ce poids, j'en parle parce que c'est de notoriété, j'ai une phobie de reprendre du poids donc je m'alimente extrêmement mal, extrêmement mal, dans le sens où en principe je ne mange jamais à midi, c'est un bon déjeuner pas à midi puis le soir ben c'est le repas familial... et que typiquement souvent quand je suis à l'étranger en mission économique ou quoique ce soit et que je n'ai pas ma femme avec le couteau pour me dire maintenant tu manges, ça m'arrive pendant 1 semaine de ne rien manger du tout, c'est évidemment complètement stupide ; mais tout ça c'est lié à cette phobie du poids et alors comme j'en suis quand même conscient j'étais allé un voir un ou une nutritionniste, néanmoins le souci que j'avais c'est que d'abord mon épouse n'aime pas cuisiner puis ensuite comme on a 2 enfants qui sont encore relativement jeunes et ce qu'elle me disait c'est qu'elle ne veut pas faire des repas différents. Donc quelque part j'aurais énormément de peine à mettre en œuvre ce que pourrait me dire un spécialiste de la nutrition, dès ce moment-là je ne suis pas allé voir mais je sais que j'ai de vraies déficiences dans ma façon de m'alimenter.

E : Et de manière général votre alimentation elle est calquée sur la pratique sportive, c'est-à-dire que le matin ou le soir vous faites quand même attention ?

R : Ben écoutez, là je suis totalement dépendant de mon épouse qui choisit sans concertation ce qu'elle pense être bien ce qui en général l'est donc je n'ai absolument aucun reproche à lui faire, mais ça veut dire que je n'influence absolument pas ce que je mange. Les seuls moments où je le fais, c'est soit quand c'est moi qui cuisine puisque elle travaille et qu'elle n'est pas à la maison soit dans des phases où je ne suis pas à Genève où là j'essaie d'avoir un contrôle un peu plus strict sur l'alimentation.

E : Et vous prenez des barres, gels et boissons spécifiques ?

R : Alors ça, je prends assez régulièrement des barres énergétiques avant d'aller m'entraîner, je prends des produits d'alimentation dédiés lorsque je fais du sport. Maintenant au niveau des protéines le problème c'est comme je m'alimente largement pas assez, j'ai une masse musculaire qui est largement insuffisante et que... là clairement mon médecin qui est une amie et qui est très inquiète pour moi m'a dit : mais prends au moins des prot pour donner un peu l'alimentation nécessaire à tes muscles, donc il m'arrive d'avoir des prot, d'ailleurs je dois avoir une boîte là-dedans (ndlr : dans un meuble dans son bureau) mais je suis tellement mauvais que je n'y pense jamais et je ne le fais pas ; donc il y a plein de choses : je ne m'entraîne pas bien, je ne mange pas bien, donc je

sais très bien que si j'étais un petit peu plus strict et un peu plus rigoureux ma progression au niveau de la performance sportive intrinsèque elle pourrait énormément s'améliorer, mais j'ai déjà tellement de contraintes et que je me fixe dans le cadre professionnel que j'ai juste pas envie de me les fixer encore dans la vie privée.

E : Vous avez une marque de prédilection pour ces produits ?

R : Non... aucune.

E : Vous les achetez où ?

R : Alors écoutez, les barres de céréales que je mange à la maison et puis que parfois je prends avec moi, je vais demander à mon épouse d'aller en chercher et en principe ça va être des Farmer de la Migros ce qui n'est pas forcément idéal et puis lors des courses ou lors des très grosses sorties je me dis : ouh là il faut que je prenne quelque chose puis je vais au magasin et je prends ce que je trouve au magasin donc je n'ai pas une pratique habituelle ou des marques préférées ou des habitudes qui sont inscrites et même pour les boissons ça sera la même chose, une fois c'est de la poudre qui vient de la Migros une fois parce que j'aurais été dans tel magasin ça à l'air sympa je prends donc à nouveau la dessus je suis assez peu attentif.

E : Et pour le choix du coach que vous allez prendre, comment vous vous êtes renseigné ?

R : Je ne me suis pas renseigné, je trouve que là où il y a les médecins du sport où il y a le physio ben c'est un cabinet et ils ont quelqu'un qui fait du coaching et comme j'ai confiance au médecin et au physio en question qui est un ami, je me suis dit : bon ben eux sont bien, lui doit être bien donc voilà je vais aller là, mais ce n'est pas du tout une démarche structurée ou aller un petit peu ce que les gens... moi je crois beaucoup dans les relations interpersonnelles donc je me dis s'il fait ça il doit a priori avoir un certains nombres de qualités en plus ben comme il est dans le même cabinet que ceux qui me suivent pour le problème qui est le mien, il a donc une bonne connaissance du problème qui est le mien donc il sera bien armé pour un petit peu m'accompagner et puis s'il doit s'avérer que le contact ne passe absolument pas alors là j'envisagerais plutôt des alternatives mais j'ai plutôt tendance à faire confiance aux gens et puis à penser que à mon avis tout va bien se passer.

E : Et justement pour avoir des informations vous consultez les revues spécifiques ?

R : Alors les revues spécifiques que je consulte sont essentiellement en termes sportif autour du vélo mais plus autour du matériel que de l'entraînement, parce que l'entraînement je sais ce que je dois faire, je ne le fais pas donc... il y a une chose qui est évidente c'est que, et je vous le disais tout à l'heure, c'est que si je veux progresser il faudrait que je me discipline et un plan d'entraînement je dois en avoir 3, 4, 5 qu'on m'a déjà fait que ce soit des anciens pros avec qui on roule, des gens qui sont compétents, voilà jusqu'à maintenant je ne me suis pas foutu le coup de pied nécessaire pour les... donc ça ne sert pas à grand-chose d'aller lire des choses qu'a priori je sais déjà et qui vont à l'encontre de mon absence de volonté de me discipliner.

E : Avez-vous quelque chose à ajouter sur votre alimentation ?

R : Non, je crois que l'essentiel a été dit.

E : Et si vous pouviez décrire votre pratique avec un seul mot ?

R : Avec un seul mot je dirais déraisonnable (rires), parce que je suis obligé de l'admettre, après il y a peu performante etc. mais je pense que vraiment le premier mot qui me viendrait à l'esprit c'est déraisonnable, j'en fais trop et de mauvaise qualité donc... enfin si avez besoin, enfin vous non, mais si quelqu'un avait besoin d'une liste d'exemple de chose à ne pas faire il faudrait qu'il vienne me regarder, je le sais, mais voilà c'est parce que je ne suis pas dans une logique de performance, je suis dans une logique de plaisir, me vider l'esprit etc. et j'y vais complètement au feeling, ce n'est pas intelligent mais c'est ma façon de pratiquer le sport.

E : Et si maintenant je vous dis un bon sportif c'est quoi pour vous ?

R : ...c'est une excellente question, à laquelle j'aurais de la peine à répondre. Je dirais qu'un bon sportif c'est quelqu'un qui... sur la base de qualités intrinsèques qui sont quand même... qui a un nombre de certaines prédispositions, se donne les moyens à travers effectivement l'entraînement, l'alimentation, l'accompagnement de progresser vers un objectif qu'il s'est fixé et c'est pour cela que je ne peux absolument pas, je n'ai pas d'objectif je n'ai pas tout ça donc... ça me serait plus facile de vous dire ce qu'est un mauvais sportif (rires) parce que ça je le vis au quotidien, mais le bon effectivement c'est quelqu'un qui fait à peu près l'inverse de ce que moi je fais.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quelles sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

(voir question précédente).

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels événements sportifs auxquels vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

R : Ecoutez, il se trouve que... ben il y a un élément qui est quand même important, c'est que dans mes activités extra-professionnelles, je préside la fondation Bruno Boscarda, Bruno Boscarda est un ancien cycliste professionnel qui est le parrain de mon fiston qui est un ami très proche et on a créé cette fondation qui vise à soutenir le développement du cyclisme chez les jeunes, mais le sport en général chez les jeunes notamment en inculquant aussi un certains nombres de valeurs qui sont associées au sport et donc... il y a un certain nombre de courses que je suis amené à faire qui sont choisies pour aussi faire la promotion quelque part de la fondation ou qui sont en lien avec les soutiens que la fondation apporte puisque l'objectif de cette fondation c'est d'apporter notamment aussi des soutiens financiers à des jeunes sportifs, à des clubs, à des associations etc. donc quelque part entre guillemets les compétitions elles sont aussi liées, enfin le choix est aussi lié aux activités de la fondation donc c'est un cadre un tout petit peu particulier. A titre d'exemple on va chaque année faire les 10 heures de VTT, c'est une course qui s'appelle « Solidair » à Nendaz qui est en faveur de la lutte contre la mucoviscidose, on trouve que c'est quelque chose de bien et on y est, alors il se trouve en plus que Nendaz c'est là où je suis en Valais mais au-delà qui est périphérique ce choix et plus fait parce que on trouve que la course a une, elle fait du sens et elle apporte de la valeur... je fais assez régulièrement les contre la montre Police... donc j'ai fait celui de, à Satigny en septembre l'année dernière qui sera d'ailleurs celui utilisé pour les championnats suisses de cyclisme sur route cette année... alors on essaie tant bien que mal comme je vous l'ai dit de faire le tour du lac, de faire le Grand Raid, c'est des choses qu'on essaie également de faire régulièrement, on a fait au nom de la fondation les 24 heures du Mans, donc c'est 24 heures de cyclisme sur le circuit du Mans, bon course à pied ben je devais faire le RER et pour l'occasion évoquée tout à l'heure je n'ai pas pu faire donc j'ai fait le Duc que j'ai absolument adoré et j'ai juste envie de le refaire dans 5 ans... on a fait le triathlon d'Aubonne, a priori on va aller le refaire cette année... alors le choix du triathlon d'Aubonne il était... mais si on était bien entraîné j'ai accepté pour une raison extrêmement simple c'est que... la natation était très courte (en riant) et moi j'aime beaucoup ce qui est sous l'eau parce que je fais beaucoup de plongé par contre ce qui est sur l'eau je m'emmerde énormément alors ce que je peux éviter en natation j'évite donc on a choisi celui-ci parce que la distance de natation était extrêmement courte, mais au-delà de ça c'est plus au gré des envies, cette année ben typiquement, ça risque d'être trop court, on voulait aller faire « la time Megève Mont Blanc »... je suis inscrit, malgré le nom c'est une course de vélo, marathon des Dolomites, là aussi je ne suis pas sûr de pouvoir y aller pour des raisons toujours identiques, il n'y a pas vraiment un programme habituel... comme là au niveau des courses, contrairement aux entraînements moi j'aime bien y aller en groupe, ben là je me base un tout petit peu sur à la fois les contraintes, les envies des amis et puis mes propres voyages mes propres déplacements qui sont... qui souvent m'empêchent de faire beaucoup de planification à l'avance parce que là je vais devoir partir dans 10 jours au Moyen Orient, je ne le

savais pas il y a 1 mois donc c'est difficile de s'inscrire, payer des finances d'inscription pour finalement se retrouver dans l'impossibilité d'y aller parce que vous avez des contraintes professionnelles qui vous en empêchent donc il n'y a pas les habitudes instituées où chaque année on fait des choses, on aimerait bien mais je me rends compte que c'est une situation qui n'est pas possible donc les objectifs se fixent un peu d'année en année sur la base des envies, sur la base de l'état de forme et puis sur la base de pleins de facteurs exogènes sur lesquels on a aucun impact.

E : Et les 2 manifestations que vous aviez choisies étaient sur Genève, est-ce-que dans le futur vous envisagez d'aller plus loin, peut-être à l'étranger ?

R : Ben oui là je devais aller faire les 20 km de Lausanne, vous me direz ce n'est pas très loin mais c'était quand même sur le canton de Vaud... moi il y a quelque chose qui me titille, il y a 2 choses qui me titillent en course à pied ça serait Sierre-Zinal, parce que je trouve ça vachement sympa et puis que j'aime bien grimper, c'est ce que je préfère à vélo donc je me dis qu'en course à pied ça va aussi le faire... et puis j'aimerais bien faire un marathon parce que finalement je vois que c'est assez simple de faire... alors je me trompe peut-être complètement mais il se trouve que j'ai fait des sorties jusqu'à 30 bornes et que ça allait bien, on dit souvent il y a la barrière des 30 kil' donc peut-être que je n'aurais pas été capable de sortir beaucoup plus longtemps ; ça ça fait partie des objectifs que j'aimerais, alors le marathon ça pourrait être le marathon de Genève parce que j'adore Genève et sa campagne, mais ça pourrait aussi être l'occasion c'est vrai j'ai quelques amis qui font New York régulièrement qui me parlent de ce côté mythique alors c'est vrai c'est le genre de chose qui pourrait assez me plaire et puis... dans le tri ben l'année on va aller faire celui d'Abou Dhabi ça sera un semi Ironman, la seule chose qui me fait peur c'est la natation, le reste ça va le faire, puis en fonction de comment ça se passe... (respiration profonde)... peut-être une fois pourquoi pas se dire essayer de se donner les moyens de faire un Ironman, je ne sais pas du tout, le semi ne me fait pas trop peur l'Ironman ça commence à être un autre monde, donc ça ça reste plus un fantasme qui à mon avis ne se réalisera pas c'est pour cela que ça reste un fantasme mais voilà donc il y a plein de choses que je vais faire où fatalement évidemment je vais sortir ; on parle du Grand Raid, le Grand Raid il est en Valais, ça m'est arrivé de faire des courses dans le Jura parce qu'il se trouve que je suis jurassien donc non toutes les courses ne se font pas ici mais la majorité se font ici quand même.

E : Et quand vous allez à l'étranger pour des courses vous profitez de faire du tourisme, de visiter ?

R : Ben typiquement Abu Dhabi pourquoi, c'est que j'y suis régulièrement pour le boulot donc là c'est un peu l'inverse c'est de me dire j'y vais régulièrement pour le travail aux Emirats enfin Dubaï etc., donc une fois pourquoi pas profiter d'y faire quelques jours de off et puis de faire du sport ; maintenant vous savez je voyage beaucoup dans le cadre du travail, il se trouve que mon épouse est agent de voyage donc on voyage quand même pas mal aussi en famille donc je n'ai pas besoin de rajouter une dimension touristique autour des courses parce que j'ai largement, et je dois dire que je suis bien content quand je reste tranquille à Genève.

E : Est-ce-que vous êtes déjà parti faire une semaine d'entraînement en vélo par exemple ?

R : Alors ça ça fait partie des choses que j'ai décidé de faire et peut-être ça sera une des voies de re-progresser plus rapidement après le pépin que j'ai ou l'année prochaine, mais sinon pour le moment je ne l'ai pas fait, je l'ai fait mais en tant qu'accompagnant dans le sens où je m'occupais d'handicapés mentaux ici à Genève : les Schtroumpfs, l'association des Schtroumpfs dont vous avez peut-être entendu parler, j'étais responsable de la section cycliste et on était allé faire une semaine de camp en Roumanie et donc... mais bon c'était plus dans un objectif d'accompagnement que dans un objectif d'entraînement, mais c'est quelques chose que j'aimerais faire, et là je pense qu'à priori comme en plus c'est une île que j'aime bien, je me verrais bien aller à Majorque, parce que l'île est sympa et c'est vrai que pour aller rouler là-bas c'est cool.

E : Et sur les manifestations vous m'avez dit aimer aller en groupe, une fois que la course est finie que faites-vous ?

R : Oui on essaie de profiter, parce que souvent ben on est content quand même d'avoir fini la course, on aime bien partager un tout petit peu sur les sensations que chacun a eu comment il l'a vécu, partagé etc. Je trouve qu'on a des niveaux qui ne sont pas forcément tout à fait les mêmes et après le jour de la course... on part systématiquement...ben ça vous l'avez entendu 100'000 fois je pense, on part systématiquement avec le principe : oui on fait tout ensemble etc. et puis finalement on ne fait jamais ensemble, parce que c'est tellement frustrant pour quelqu'un de voir que son collègue pourrait aller beaucoup mieux et qu'il l'attend uniquement par solidarité qu'au bout d'un moment on pète un plomb et on dit : bon ben vas-y fais-toi plaisir, c'est systématiquement comme ça, par contre c'est important de se retrouver après et puis juste de... là c'est un moment de partage, ce sont des moments qui sont importants, donc on essaie de le faire et moi ce que j'adore, ça c'est vraiment un moment qui est privilégié, c'est que la famille vienne sur l'arrivée puis ben pouvoir partager ça un petit peu avec eux, pour les enfants ils sont encore assez petits c'est la fête parce qu'il y a le côté très festif donc ils aiment bien ; donc on essaie plutôt de rester et pas : aller on prend la douche, voire même on prend la voiture et on rentre directement à la maison, ça ce n'est pas tellement la philosophie qui est la nôtre.

E : Donc votre épouse et vos enfants vous accompagnent sur les courses ?

R : J'aimerais qu'ils m'accompagnent régulièrement, après parfois c'est ça ; typiquement quand on a une course cycliste qui commence tôt le matin-là ils ne vont pas venir par contre j'essaie... là quand vous faites le Grand Raid et puis qu'ils sont à l'arrivée à Grimentz déjà vous êtes tellement fier de voir l'arrivée tant vous êtes fracassé et de les avoir là et là en principe on essaie d'organiser ça ce n'est pas toujours possible mais on essaie d'organiser, quand on fait le triathlon à Aubonne, ils sont là il nous encouragent etc. ou lors des changements de chaque discipline, c'est top ça, c'est une fierté de courir devant les enfants puis en plus ça leur donne envie, maintenant il y a le fiston qui a envie de s'y mettre c'est col quoi donc euh on essaie de l'organiser comme ça oui.

E : Et vous allez visiter les villages sur les courses ?

R : Moi j'aime bien parce que... voilà j'aime bien les produits donc je ne suis pas raisonnable du tout donc là en principe mon épouse me confisque le porte-monnaie... parce que en plus je suis dans.... Je serais capable d'acheter un nouveau vélo sur place tellement je suis con mais par contre là quand il y a eu l'Escalade et puis le Duc je suis allé voir j'avais envie de m'acheter des nouvelles godasses j'avais envie de m'acheter plein de trucs etc., et puis j'aime bien cette ambiance on a l'impression quelque part de faire partie d'une population sportive et voilà avec mon parcours 92 kilos jamais fait de sport etc. donc finalement chaque compétition c'est presque une victoire par rapport aux rhumatismes articulaires par rapport au poids etc. donc j'aime bien faire durer ce moment c'est pour cela aussi que je reste un peu peut-être un peu sur le village et puis dans cette ambiance qui est une ambiance assez sportive.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Alors au niveau de la course à pied pour vous dire typiquement ce n'est que l'année dernière que je suis allé faire les études posturales etc. pour comment je courais et puis le type de chaussure qu'il me fallait donc je me suis acheté des chaussures vraiment adaptées cette fois à mon type de pied à ma morphologie etc. donc puis là je vais bientôt aller en acheter une 2ème paire, ben j'ai évidemment les équipements courts et longs, je suis très gadget donc entre la montre Polar, le Garmin etc. tout ce qui va avec, maintenant encore les chaussettes compressives etc., les K-ways je dirais la panoplie habituelle du coureur à pied, mais je n'ai pas ce côté passion au niveau de la course à pied donc je ne vais pas aller commencer à comparer des chaussures, typiquement j'ai su le type de chaussure qu'il me fallait j'en ai essayé 3 paires au magasin qui me fait des tests qui est tenu par un

copain puis j'ai pris celle dans laquelle je me sentais le plus à l'aise, qui visuellement je trouvais sympa mais je ne suis pas à aller faire des comparaisons, aller regarder des revues etc. ou aller voir sur internet, ce qui est totalement différent de ma pratique au niveau du cyclisme.

E : Et vous avez une marque de prédilection ?

R : Non... non et puis au niveau chaussure il s'est trouvé que je me suis senti particulièrement à l'aise dans des Mizuno donc là ça veut dire dans la 2ème paire en priorité ça sera de partir du principe qu'ils ont vraisemblablement des formes qui conviennent mieux aux pieds qui sont les miens, je vais d'abord voir chez Mizuno donc de ce côté-là il y a une forme de fidélité quand je suis satisfait d'une marque d'un produit etc. je me dis à priori regarde en priorité dans cette marque là parce que tu sais que tu as déjà eu une bonne expérience.

E : Et les habits vous les avez également achetés dans un magasin spécialisé ?

R : Alors certains oui, certains non, moi je trouve qu'il y a certains magasins généralistes SportXX, Athleticum etc. qui ont de très bon matériel au niveau habit en tout cas on s'entend, et puis il se trouve que ben j'accorde une certaine importance, ben c'est de la coquetterie mal placée à mon âge mais au look donc j'aime bien avoir des choses, il n'y a pas uniquement l'aspect fonctionnel il y a aussi l'aspect et ça c'est pire encore dans le vélo ; il y a aussi l'aspect voilà visuellement je trouve ça sympa, alors moins sur le matériel plus, enfin j'ai fait attention aux chaussures l'équipement surtout qu'il m'aille bien, par contre alors je n'entrerais pas sur le sujet parce que là alors on va faire péter le compteur au niveau de l'horaire mais sur le vélo c'est horrible.

E : C'est aussi magasin spécialisé ?

R : Ah oui oui... non ce n'est pas vrai, c'est l'importateur suisse donc là je vais et je crois que chaque pièce du vélo a été choisie etc. et c'est une horreur, c'est une horreur, une horreur et... et là c'est en plus des gros budgets parce que c'est plus 4 c'est 5 chiffres donc ça commence à être des produits et bon là je me fais évidemment taper sur les doigts par mon épouse, et puis là j'ai été énormément vicieux parce que j'ai réussi à vendre l'idée d'acheter un vélo à plus de 10'000 balles, donc elle a accepté ce que j'ai oublié de dire c'est que dans le budget maintenant il y a une deuxième partie qui est pour les roues parce que si je plaçais tout d'un coup ça allait pas le faire (rires)... donc ça c'est pas bien, pas bien, faut pas enregistrer... donc maintenant je suis en train de regarder et c'est l'horreur parce que celles que je pense prendre elles sont quand même 5000-6000 balles et ça je ne sais pas encore comment je vais le placer à la maison mais ça va le faire. Donc... mais là c'est le côté passion et un truc qui est horrible c'est qu'il m'a fallu, ça fait plus d'1 année que je voulais changer de vélo, l'ancien avait 3 ans quand même mais à 13'000 kil' par année ça vieillit vite ces petites choses et j'étais tellement sur le look et moi je suis un fou de la couleur bleue et j'étais tellement focalisé et fana de bleu que j'avais cette contrainte et après je savais ce que je voulais techniquement et j'arrivais pas à faire le... il m'a fallu longtemps, longtemps, longtemps et puis finalement j'ai quand même eu l'intelligence je pense d'abandonner le bleu pour quand même mettre la priorité sur les composants qui étaient des bons composants et là alors j'ai un vélo qui est dans les rouge qui est absolument superbe... et là vraiment c'est le côté passionné que je n'ai pas sur la course à pied.

E : Et vous arrivez à quantifier le nombre d'achat que vous faites par année ?

R : Ben c'est l'horreur, plein de fois, plein de fois, plein de fois... chaque fois que ma femme travaille le weekend (rires).

E : Vous faites attention aux dépenses ?

R : Non...non, pas raisonnable du tout, mais bon voilà quand on a, mais sans prétention aucune, quand on a... quand vous faites des semaines à 70 heures si c'est pour encore devoir s'emmerder à regarder pour ces choses-là, ça ne vaut pas la peine, autant redevenir fonctionnaire faire une semaine de 40 heures, donc non je ne regarde pas du tout.

E : Et pour les chaussures vous êtes allé dans un magasin spécialisé, vous y retournerez pour la 2ème paire ?

R : Oui... et même je vais vraisemblablement aller chez et là aussi je pense que les relations interpersonnelles elles sont importantes parce que typiquement sur la course à pied comme je ne suis absolument pas un spécialiste, là du fait je suis bien je suis pas bien, j'aime bien quand même bénéficier de conseils et donc les conseils à nouveau c'est une question de relation interpersonnelle et de confiance donc là je serais enclin à aller vers quelqu'un envers qui j'ai confiance, qui me connaît qui sais ce que je fais, il sait qui je suis etc. et quelque chose que je ne ferais jamais, jamais, jamais... c'est, parce que je trouve ça absolument insupportable comme attitude, c'est d'aller chez un spécialiste de prendre tous les renseignements et puis après aller sur internet pour aller trouver le prix le moins cher... à nouveau mon épouse vie ça au quotidien en étant agent de voyage où les gens viennent pomper toutes les informations et après vont aller... je trouve ça tellement insupportable comme attitude parce que c'est la fin du commerce et notamment du commerce spécialisé etc. donc non, je ne ferais... ça c'est alors je ne regarde pas le prix c'est au moment où j'arrive à la caisse : ah quand même (rires).. ah quand même et puis voilà... c'est le prix pour se faire plaisir et comme on a voilà, si on a cette possibilité là, ça ne veut pas dire jeter l'argent par la fenêtre mais ça veut dire qu'il ne faut pas que le prix soit un obstacle.

E : Et si maintenant vous deviez me citer toutes les marques qui vous viennent à l'esprit pour la course à pied ?

R : Mizuno, Asics, Nike, Puma, Adidas, Reebok et puis j'atteins mon seuil d'incompétence.

E : Et globalement, soit pour la course à pied ou le cyclisme, est-ce-que vous pensez qu'il y a une marque qui est la meilleure ?

R : Non... parce que, alors si on prend les chaussures très clairement... parce que je pense qu'il y a la morphologie du pied, il y a la forme du pied et qui fait que... dans les marques notamment que je vous aie citées il y n'a pas de mauvaise marque clairement, elles ont toutes d'excellents produits, après vous aurez un produit qui est plus adapté à vous à votre pied à votre façon de courir au même titre qu'au niveau des vélos dans les grandes marques il n'y a pas de mauvais vélos mais après vous voulez plus de confort, plus de rigidité, plus de réactivité, il y a plein de paramètres qui font que pour moi on peut avoir des préférences bien entendu mais dire qu'il y a une marque qui est meilleure que les autres, ça personnellement je n'y crois pas.

E : Vous désirez ajouter quelque chose sur vos achats ou votre matériel ?

R : Non...non, acheteur compulsif mais qui assume.

E : Et j'avais juste encore une dernière question par rapport à la montre, est-ce-que vous faites le suivi sur ordinateur de vos performances ?

R : Oui... là avant j'avais uniquement la Polar et puis effectivement je téléchargeais mes entraînements sans la notion de GPS pour juste déjà voir le nombre de kilomètres que j'avais fait, la fréquence cardiaque moyenne, maximum etc. et puis notamment sur des mêmes parcours essayer de faire des comparaisons, et puis c'est vrai qu'en passant notamment au Garmin ça offre d'autres perspectives évidemment la perspective du GPS qui est intéressante que j'utilise autant pour la course à pied que pour le vélo, il y a aussi, ce qui est quand même intéressant c'est de pouvoir segmenter kilomètre après kilomètre la vitesse à laquelle vous avez couru et puis la possibilité de comparer un entraînement à l'autre en tenant compte aussi des conditions météo et compagnie, et puis maintenant avec les nouveaux sites communautaires ce qui est juste intéressant ben c'est de pouvoir se comparer aux autres que ce soit sur les portions de parcours etc. et ça c'est vrai que cette notion de communauté elle est assez intéressante car elle nous apprend clairement l'humilité (rires) quand vous voyez les performances des autres et que vous les comparez avec les autres mais elles donnent aussi un côté challenge qui est assez sympa ; et puis comme je suis assez technophile que j'aime bien toutes ces petites choses-là, donc oui je télécharge tout, j'essaie d'analyser c'est très prétentieux, et là par rapport au suivi clairement ce que je souhaiterais dans le suivi c'est de pouvoir

transmettre à celui qui me suivra les entraînements pour que justement il pourra en tirer les enseignements que moi je ne suis pas capable de tirer parce que je n'ai simplement pas les compétences pour le faire.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Alors... je vais mais en mode réactif et pas en mode pro réactif chez l'ostéo quand je suis tellement bloqué du dos que je n'arrive plus à bouger, enfin que je n'arrive plus à bouger que ça occasionne une gêne qui est vraiment péjorative ; mais sinon je ne vais pas de façon régulière proactive chez le médecin ou pour avoir des soins de physio ou quoique ce soit, donc au niveau de l'activité... enfin mes relations avec le monde médical elles sont vraiment en réaction à un problème auquel je pourrais être confronté donc clairement, et puis... pour le reste pas de soin préventif rien du tout, ce que je devrais par ailleurs, là aussi je sais que je devrais le faire mais je ne le fais pas.

E : Et vous m'avez dit consulter un médecin qui était une de vos amis ?

R : Le médecin généraliste qui est une amie et puis pour tout ce qui attrait au sport effectivement là je vais vers un médecin du sport qui est... il est dans un cabinet avec des physio, un fitness etc. et puis il se trouve que voilà le physio est mon voisin et un ami proche et puis c'est comme ça de fil en aiguille que je suis arrivé chez le médecin du sport. Donc finalement j'ai quelqu'un qui s'occupe vraiment de l'aspect sportif et quelqu'un qui s'occupe des autres bobos de la vie du quotidien.

E : Et pour vous est-ce que c'est important que le spécialiste qui s'occupe de sportif fasse du sport lui-même ?

R : Oui... enfin je ne me suis jamais posée la question comme ça, mais quand vous me la poser à nouveau c'est... si je prends le médecin du sport ben quand je suis allé on a un petit peu refait le parcours, il se trouve qu'il a aussi fait le Duc, plus vite que moi ce qui m'a énervé, mais... je veux il peut se mettre à notre place, il peut comprendre, il peut appréhender un certain nombre de réalité ou même si on est sur le vélo et on lui explique que c'est en faisant tel mouvement ben voilà il peut se l'imaginer s'il a lui-même une pratique cycliste ou de la course à pied quand on a le pied qui est dans telle position etc. ça devient moins, enfin ça devient plus circonstanciel plus complexe si vous êtes sur quelqu'un qui ne fait absolument pas de sport.

E : C'est d'un critère de choix pour vous ?

R : ...le 1^{er} médecin du sport que j'avais... je pense qu'il n'avait jamais mis le cul sur un vélo... et en soin ça ne m'a pas gêné parce qu'il m'a apporté ce que j'attendais...mais depuis que je suis allé vers le nouveau médecin, ça m'a vraiment montré, mis en évidence les avantages d'avoir quelqu'un qui a effectivement une pratique qui permet d'être... on peut plus facilement expliquer voir même on a moins besoin d'expliquer certaine chose parce qu'il les appréhende beaucoup plus facilement étant donné que c'est des choses qu'il connaît, donc pour moi maintenant s'il fallait dire ben voilà il faut que je trouve un nouveau médecin du sport clairement ça serait un critère de savoir qu'il pratique lui-même, enfin qu'il est sportif et idéalement qu'il pratique les sports qui sont ceux que je pratique également.

E : Et quand vous vous blessez, vous allez directement chez le médecin ou vous faites de l'automédication ?

R : Je ne fais rien du tout, je ne fais rien du tout et puis ben là j'ai mon ministre de l'intérieur qui souvent prend les rendez-vous pour moi parce que voilà... vous avez commencé à cerner le personnage, à nouveau pas raisonnable, pas discipliné donc voilà je ne fais pas.

E : Et pendant les entraînements ou les courses, est-ce que ça vous arrive de prendre des médicaments comme par exemple des antidouleurs ?

R : Jamais.

E : Alors j'arrive à la fin des questions que je voulais aborder, est-ce-que de votre côté il y a un thème qui vous semble important et dont vous aimeriez discuter ?

R : Ecoutez non.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 16.05.1965

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : Directeur d'une structure de promotion économique / père : expert-comptable et mère : femme au foyer.

9. Votre statut civil ?

R : Marié, 2 enfants

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Plan-les-Ouates

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : Entre 15'000 et 20'000/mois

Analyse méthodologique

-

23.1 Grille d'analyse: «le cycliste»

A cause d'un problème de santé, il n'a pas pu pratiquer de sport jusqu'à l'âge de 20 ans, et de ce fait, il a pris beaucoup de poids pour en arriver à 90 kg. Un jour, il a décidé de commencer le sport en passant par le fitness puis le cyclisme. Au début, l'objectif était de perdre du poids et maintenant qu'il a perdu 25 kg, il en fait pour son plaisir. Sa pratique principale est le cyclisme, la course à pied remplace le vélo en automne lorsque le mauvais temps et l'ennui s'invitent dans son quotidien. Avec plus de 6 heures par semaine, il décrit sa pratique comme déstructurée et pas raisonnable. Il dit pouvoir potentiellement être plus performant s'il se bougeait un peu. Mais il n'a pas envie de suivre un plan ni d'avoir de contraintes, car c'est déjà le cas dans sa profession. Il est d'ailleurs conditionné par sa profession vu qu'il voyage beaucoup. Sa famille est très importante et notamment le fait de ne pas ramener de soucis professionnels à la maison.

Il a peur de reprendre du poids, donc se nourrit très mal, en général il ne mange rien à midi et s'il est en voyage non plus. Il sait que sa pratique n'est pas disciplinée et contradictoire avec son mode de vie, il le reconnaît mais comme il est dans une optique de plaisir c'est sa manière de pratiquer le sport.

Contrairement au cyclisme, il n'a pas cette passion de la course à pied pour aller lire des revues où s'informer spécifiquement, c'est pour cela qu'il va chez des spécialistes pour avoir des conseils. A noter qu'il investit dans plusieurs associations et fondations pour les jeunes et le cyclisme.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Homme, marié, 2 enfants
	Age	16.05.1965 (48 ans)
	Profession	Directeur d'une structure de promotion économique
	Salaire	15'000-20'000.-/mois
	Domicile	Plan-Les-Ouates
	Habitudes alimentaires	Phobie de reprendre du poids = se nourrit mal => mange pas à midi et si en déplacement peut ne pas manger pendant 1 semaine => conscient et stupide => était allé voir une nutritionniste => mais pas applicable. Epouse choisi les repas donc pas d'influence sur ce qu'il mange sinon quand seul contrôle plus strict.
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Problème de Santé => pas de sport jusqu'à 20 ans => 90 kilos. Fitness => muscu et cardio => puis uniquement cyclisme. Passe de 90-68 kilos => diversification avec peau de phoque et cap.
	Profession parents	Expert-comptable et femme au foyer.

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Cyclisme principalement (13'000 kil'/an), course à pied, plongée, peau de phoque.
	Initiateur	Au début pas de course => 2 hernies discales. 1 ^{er} triathlon => meilleur perf sur les 3 sports. Saturation du vélo et donc cap en automne et hiver.
	Objectifs	« (...) que j'ai déjà un âge avancé proche de la 50aine donc les objectifs c'est surtout de se faire plaisir et puis de participer à des manifestations que d'atteindre des classements ou quoi que ce soit » (p.2). Grand raid, 10h de VTT à Nendaz Triathlon d'Abu Dhabi en 2014. => aimerait faire un marathon ou Sierre-Zinal. => fantasme : Ironman mais plus peur.
Mesure contingente	Ancienneté	6 mois
	Fréquence	6x/sem pour le sport / 3 sorties cap et 3 sorties Home Trainer
	Durée	12-25/30 km en cap Max. 4 heures pour le vélo

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Sociabilité	Lieu de pratique	Cap : habite à 1 kil' du boulot donc rentre, Jura ou direction Mandement. A Nendaz car a un chalet pour VTT & a un home Trainer.
	Avec qui	Seul car beaucoup à l'étranger et ne peut pas planifier et les horaires se décident au dernier moment => moins de progrès. Avec des amis pour avoir des entraînements plus structurés.
	Planification des sorties	En fin de saison de cyclisme => octobre, novembre et hiver. Contraintes dans la vie professionnelle => en avoir le moins possible à côté. Semblant de structuration d'entraînement => foncier, maintien en été lors des courses. Pause : déplacements professionnels ou vacances familiales => pas de pique de forme donc fait toute l'année => fatigue s'accumule. Sortie courte la semaine et tour du lac ou Jura le weekend. Si froid => home trainer (3x) ou tennis & badminton => plaisir côté ludique et pas entraînement pour lui.
	déplacement	En voiture seulement pour les courses.
Perception de sa pratique	Mots	Déraisonnable, peu performante => trop et de mauvaise qualité => pas performance mais plaisir => feeling. Plaisir plus la perte de poids. A commencé à fond la course= 2 micro déchirures = pas pu faire certaines courses. <i>«(...) le sport que ce soit la course à pied, le cyclisme etc. font un peu office de soupape de sécurité avant de rentrer à la maison et puis pour ne pas faire entre guillemets payer mon épouse et puis mes enfants par rapport à tout le stress que je pourrais amener, toutes les préoccupations que je pourrais ramener du travail en rentrant à la maison » (p.2).</i> Déchirure à Pâques = manque, mauvaise conscience, pas bien. <i>« (...) je ne m'entraîne pas bien, je ne mange pas bien, donc je sais très bien que si j'étais un petit peu plus strict et un peu plus rigoureux ma progression au niveau de la performance sportive intrinsèque elle pourrait énormément s'améliorer, mais j'ai déjà tellement de contraintes et que je me fixe dans le cadre professionnel que j'ai juste pas envie de me les fixer encore dans la vie privée » (p.5).</i> Croît beaucoup dans les relations interpersonnelles. <i>« (...) mais si quelqu'un avait besoin d'une liste d'exemple de chose à ne pas faire il faudrait qu'il vienne me regarder, je le sais, mais voilà c'est parce que je ne suis pas dans une logique de performance, je suis dans une logique de plaisir, me vider l'esprit etc. et j'y vais complètement au feeling, ce n'est pas intelligent mais c'est ma façon de pratiquer le sport » (p.6).</i> Investi dans une fondation pour le cyclisme en faveur des jeunes.
	freins	Boulot, famille
	Caractéristiques coureur type	Se donne les moyens pour atteindre un objectif fixé, l'inverse de lui.

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	Oui barres et produits pour le sport. Déficit en protéine donc devrait prendre en complément mais ne le fait pas rigoureusement. Pas de marque, son épouse achète des Farmer sinon à l'improviste et même chose pour les boissons, peu attentif à la marque.
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentation et mental	Non	Peut-être en reprenant après la blessure => 1 ^{ère} fois dans ce cas => reprendre vite sans se blesser. Ira dans le cabinet de son physio => confiance aux gens => optimiste.

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels	Cyclisme : Solidair à Nendaz, les contres la montre police, Grand Raid, 24 heures du Mans. Cap : ReR mais blessé a fait le Duc et a adoré, triathlon d'Aubonne => pas vraiment un programme habituel, bcp de voyages professionnels à l'improviste donc difficile de définir un calendrier.
	Avec qui	Avec des amis
	Choix	Courses choisies pour faire la promotion de la fondation (S'occupe aussi de la section cyclisme d'une association pour handicapés mentaux). Déplacements prof, envies des amis et état de forme.
	Avant et après course /tourisme	Voyage déjà beaucoup donc content quand reste tranquille à Genève. Partager les sensations moment de partage. Adore que la famille vienne l'accueillir à l'arrivée => fierté de courir devant les enfants. Va visiter le village de course car aime bien les produits : « (...) je ne suis pas raisonnable du tout donc là en principe mon épouse me confisque le porte-monnaie... parce que en plus je suis dans.... Je serais capable d'acheter un nouveau vélo sur place (...) » (p.9). Reste pour l'ambiance : « (...) et puis j'aime bien cette ambiance on a l'impression quelque part de faire partie d'une population sportive et voilà avec mon parcours 92 kilos jamais fait de sport etc. donc finalement chaque compétition c'est presque une victoire par rapport aux rhumatismes articulaires par rapport au poids etc. » (p.9).
Vacances sportives	Lesquels	A décidé d'en faire et aimerait aller à Majorque.

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	Et allé en 2012 faire l'analyse pour les chaussures => va retourner pour les nouvelles => pas un spécialiste donc aime bien bénéficier des conseils « (...) <i>ferais jamais, jamais, jamais... c'est, parce que je trouve ça absolument insupportable comme attitude, c'est d'aller chez un spécialiste de prendre tous les renseignements et puis après aller sur internet pour aller trouver le prix le moins cher (...)</i> » (p.11). Très bon textile aussi chez les généralistes.
	Pourquoi	Magasin tenu par un copain
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	« (...) <i>acheteur compulsif mais qui assume</i> » (p.12). Chaussure : 1 Mizuno => doit acheter une 2 ^{ème} paire => satisfait et donc fidèle => va d'abord regarder chez Mizuno. Textile court long, K-Ways, chaussettes compressives Montre : Polar et Garmin => analyse et compare, se comparer aux autres, donner cela au futur coach => technophile. Accorde beaucoup d'importance au style et aux couleurs => couleur bleue => pas uniquement l'aspect fonctionnel. « (...) <i>mais je n'ai pas ce côté passion au niveau de la course à pied donc je ne vais pas aller commencer à comparer des chaussures</i> » (p.10). => totalement l'inverse pour le cyclisme où il choisit chaque pièce du vélo.
	Combien x/an	Plein de fois, c'est l'horreur.
	Utilisation multiple	Non
	Meilleure marque	Non => morphologie spécifique pour le pied, dépende de ce que l'on veut.
	Citation de plusieurs marques	Mizuno, Asics, Nike, Puma, Adidas, Reebok.
	Budget	« <i>Non...non, pas raisonnable du tout, mais bon voilà quand on a, mais sans prétention aucune, quand on a... quand vous faites des semaines à 70 heures si c'est pour encore devoir s'emmerder à regarder pour ces choses-là (...)</i> » (p.11). Au moment d'arriver à la caisse : ah quand même ! Plaisir => prix ne doit pas être un obstacle.
CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
Revues	lesquels	Autour du vélo sur l'équipement : « (...) <i>parce que l'entraînement je sais ce que je dois faire, je ne le fais pas donc (...)</i> » (p.6). => a déjà eu des plans qu'il ne suit pas donc sert à rien de se renseigner là-dessus.
Conférence ou animation		-

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale	Qui ? combien ? pourquoi ?	Médecin généraliste est une amie et un médecin du sport pour les problèmes sportifs => séparation des deux problèmes.
	Choix	Physio est son voisin et ami proche.
	Réaction face aux blessures	Ne fait rien du tout, sa femme prend les rendez-vous pour lui.
	Médecin spécialisé fasse du sport	Oui peut s'imaginer, moins besoin d'expliquer mais pas avant, maintenant oui serait un critère. Avant médecin du sport avait jamais fait de vélo => a apporté ce qu'il attendait. => a vu la différence en changeant de médecin.
Paramédicale	Qui ? combien ?	En mode réactif chez l'ostéo.
	Pourquoi ?	Quand blessé ou trop coincé.

24 Marc

N° : 24
Date : 24 avril 2013, 11h30-12h10
Lieu : Running Planet Genève
Sexe, âge : homme, 39 ans

L'entretien s'est déroulé au sous-sol du magasin Running Planet. Il s'agit d'une grande pièce sobre en bas de l'escalier menant au magasin. Il y a un grand canapé, deux pouffes et une petite table basse. Cette pièce se trouve également dans le passage pour aller aux stocks ou aux sanitaires. Il n'y a eu aucune interruption durant l'entretien.

1. Pouvez-vous précisément me décrire votre parcours sportif et votre début dans la course à pied depuis votre enfance jusqu'à aujourd'hui ?

R : Alors le premier sport que j'ai dû faire petit c'était le judo, je pense comme beaucoup de petits c'est des sports qui sont accessibles pour les enfants très jeune... ensuite...euh j'ai fait du football pendant des années, je pense que de 6, de 6 à 16 ans j'ai fait du foot... à 16 ans avec l'adolescence j'ai un peu bifurqué et j'ai fait des sports de combat, plutôt full contact, kick boxing. Après la jeunesse étant un peu moins de sport, un peu plus de fêtes et puis... par contre j'ai toujours pratiqué énormément de patins à roulettes en fait, je me déplaçais essentiellement en patins à roulettes et puis en hiver ski, snowboard, j'ai commencé le ski aussi à 6 ans et je ski encore donc c'est sport... je fais beaucoup de sport d'hiver, surtout beaucoup de snowboard à partir de 12 ans où voilà où là on allait vraiment skier donc c'était snowboard, snowboard, snowboard... suite de ça, j'étais gérant d'un magasin de sport, sports américains essentiellement du basketball donc je faisais aussi basket mais plus détente avec les amis... et puis j'ai changé d'orientation professionnelle, je me suis reconverti dans la sécurité physique ; dans le monde de la sécurité physique j'ai refait du sport de combat et puis là je devais passer, je passe régulièrement des tests, on appelle le test Macolin le test Police et là donc il y a le 2000 mètres à faire dans un laps de temps pour pouvoir en fait continuer à progresser, donc ben là je me suis remis à la course à pied que je ne pratiquais plus depuis longtemps et là je devais avoir 20 ans donc ça fait 18 ans en arrière à peu près...euhm suite de ça j'ai continué à courir ça m'a plus j'ai laissé les sports de combat je me suis plus mis sur la partie vélo, d'abord mountain bike puis ensuite en faisant de la course c'est venu s'ajouter le vélo de course que je pratique maintenant. Donc maintenant les 2 sports que je pratique c'est le vélo de course et puis la course à pied et accessoirement quand je peux la natation.

E : Vous avez eu des interruptions sportives ?

R : J'ai eu des interruptions, je suis parti travailler en Italie pendant 2 ans... et là c'est vrai pendant 2 ans j'ai très peu fait de sport, très peu fait de sport. Plus du tout de course à pied, même en hiver le ski c'était pas ça, très peu.

E : Et vos objectifs pour cette année ?

R : Alors cette année j'essaie de gagner 1 minute et demi sur mon temps semi-marathon, donc depuis le début de l'année j'ai fait une préparation semi-marathon pour essayer donc pas ce weekend mais le weekend prochain de gagner cette minute et demi au semi-marathon de Genève.

E : Et pour les années futures ?

R : Oui... alors l'année dernière c'était le marathon, cette année c'est le semi... l'année prochaine c'est marathon de nouveau donc le but c'est d'essayer de descendre un jour sous les 3 heures au marathon et en plus de ça l'année prochaine j'aimerais faire une course cycliste qui s'appelle la Transgruyérienne, avec Pascal Richard (???).

2. Pouvez-vous me décrire votre pratique actuelle (fréquence, lieu) et l'organisation de vos sorties (calendrier, et avec qui)?

R : Alors donc moi j'enchaîne des plans d'entraînements spécifiques selon les objectifs que je me fixe donc là depuis le début de l'année j'ai attaqué un plan... donc j'ai fait un plan intermédiaire 4 sorties par semaine jusqu'à fin janvier, depuis fin janvier jusqu'à maintenant donc je fais un plan spécifique semi-marathon à 5 sorties semaine avec donc des enchaînements le lundi en footing de récupération, le mardi de la VMA rapide sur piste, mercredi repos, jeudi footing léger 45 minutes-1 heure, vendredi c'est rythme, travail au seuil donc allure spécifique semi-marathon donc en répétition et samedi repos puis dimanche c'est sortie longue donc en fonction du plan les 1^{ère} sorties c'était aux alentours de 1 heure 10, je monte sur semi-marathon jusqu'à 1 heure 40.

E : Et les plans c'est tout au cours de l'année ?

R : Oui alors j'enchaîne alors il y a des périodes où je n'ai plus de plan, donc j'essaie de me donner des espaces où j'essaie juste de suivre un peu le rythme que j'ai envie mais ça ne dure pas longtemps parce qu'au bout d'un moment je m'ennuie : et puis comme on est, j'ai la chance de travailler dans une entreprise dans laquelle il y a beaucoup de coureurs et on court en fait ensemble le midi donc on est plutôt en train de s'entraîner les uns les autres à tirer sur des plans et puis à enchaîner les courses donc... mais il y a très peu de temps dans l'année en réalité où il y a peut-être 1 mois ou 1 ou 2 mois au total sur l'année où je n'ai pas de plan.

E : Vous faites une pause ?

R : Oui, je fais une coupure de 2 semaines entre Noël et Nouvel An donc là c'est pendant les fêtes, j'ai 2 semaines de congé, 2 semaines de fermeture de la boîte, j'essaie de pas courir à ce moment-là du tout. L'année dernière j'ai fait ça j'ai fait une coupure de 3 semaines entre la course des Duc et puis quand j'ai recommencé la course... c'était un peu long 3 semaines, c'était dur de s'y remettre après.

E : Et depuis combien d'année vous faites des plans ?

R : Sérieusement euh ça va faire 3 ans, que j'essaie vraiment de les suivre rigoureusement. Sinon que j'essaie de m'entraîner pour m'améliorer en va dire en course à pied, essayer d'attaquer le chrono, je crois que ça doit être depuis 2005... voilà ça fait 8 ans maintenant.

E : Donc vous allez chez un coach ?

R : Non c'est des plans que je trouve et que je me suis fabriqué moi sur internet selon les tabelles, selon ce que j'arrive à trouver comme plan et puis en fonction de l'expérience aussi d'autres de mes collègues qui sont plus âgés et qui ont beaucoup d'expérience dans le domaine.

E : Donc vous les faites principalement vous-même ?

R : Oui je fais moi-même, c'est des plans que je trouve tout prêt on va dire et que j'adapte à mes besoins.

E : A midi vous m'avez dit aller avec les collègues, est-ce-que le reste du temps vous y allez seul ou vous êtes accompagné ?

R : Ca dépend, ça dépend, alors ce n'est pas toujours les mêmes collègues, pas tout le temps et puis le weekend on a un groupe, on est un petit groupe d'amis, on est 3 à courir ensemble ou à faire du vélo ensemble et puis ça dépend selon les objectifs qu'on a les uns les autres, la course c'est un peu plus spécifique parce que l'allure c'est propre à chacun donc dès fois... quand on fait du footing de récup ou des sorties longues on les fait ensemble par contre quand on travaille des allures généralement on les fait chacun de son côté ; par contre suivant les périodes de l'année, là je vais, on va entrer dans la période de beau le weekend généralement je cours pas je roule fait du vélo et là par contre on roule en groupe, c'est sûr qu'on est à plusieurs.

E : Et les entraînements c'est principalement sur Genève ?

R : C'est essentiellement sur Genève, en entraînement c'est rarement ailleurs si ce n'est quand je pars en vacances que je prends mes baskets et puis que je me retrouve en Espagne ou en Italie à aller faire mon jogging.

E : Pouvez-vous me dire ce que ça vous apporte de courir en groupe dans l'entreprise ?

R : Ah ben la motivation surtout sur la sortie série, c'est vrai que quand on va à la piste et puis qu'on est... hier j'ai fait 2 x 10 x 200 c'est sûr que quand on est avec un collègue qui est un peu plus de pêche que vous ça vous permet de garder le rythme sur la série quoi. C'est juste l'émulation que ça crée et le fait de... ouai il pleut, il fait froid, mais quand même aller à la piste donc on y va ; moi ça me permet de... ça m'apporte la rigueur en fait, la rigueur et la motivation.

E : Et par rapport aux autres sports que vous faites à côté, donc en été si j'ai bien compris c'est le vélo et en hiver le snowboard ou les sports d'hiver, vous les faites en complément ou ça remplace un entraînement ?

R : Cet hiver ça m'est arrivé certaines fois de remplacer les... les footings de récup' par des sorties de ski donc avec la vie de famille, je suis marié j'ai 3 enfants, donc avec la vie de famille, dès fois il faut aussi réussir à mettre le sport de côté pour privilégier la famille donc dès fois je remplace oui... c'est rare, j'essaie toujours de faire un complément ou de me lever plus tôt le matin, d'aller faire un footing puis d'après par exemple aller skier.

E : Votre épouse fait de la course à pied ?

R : Plus... elle va s'y remettre là.

E : Elle vous encourage ?

R : ... c'est un bien grand mot encourager, oui elle m'encourage pour ma santé, pour ma santé physique et puis pour que je sois agréable à la maison parce que j'ai beaucoup d'énergie, elle est contente comme je vais courir je pense que je suis aussi un peu plus calme à la maison dans ce sens-là oui sinon ouai c'est plutôt... plus... c'est quand même quelque chose qui m'enlève à la famille donc si je fais comme je cours trop, je fais trop de courses et je commence à fatiguer un petit peu, elle demande plus de lever le pied, c'est moi aussi qui ai tendance à faire beaucoup.

E : Si maintenant je reviens au coaching, est-ce que vous avez eu recours à du coaching par exemple pour l'alimentation ou le mental ?

R : Alors dans les sports que j'ai pratiqués en collectif oui, en foot, en full contact, surtout en compét' j'ai fait de la compétition en full contact donc là ouai il y a du coaching, coaching mental et puis alimentation... très peu je ne crois pas non... là c'est plus entre collègues qu'on se donne des astuces ou ce que j'ai pu lire dans un bouquin ou sur internet.

E : Et pourquoi ne pas avoir pris quelqu'un en course à pied ?

R : Ouai jusqu'à présent je me suis toujours posé la question, j'ai probablement ce que je vais faire l'année prochaine c'est justement essayer d'aller passer un test d'effort et puis d'aller voir comment est-ce que je peux améliorer quoi... c'est aujourd'hui que je commence à connaître et à comprendre comment ça fonctionne donc c'est peut-être une des prochaines étapes, ça va être d'aller voir physiologiquement comment ça se passe et puis comment je peux adapter justement l'alimentation, et travailler les rythmes pour être plus performant.

E : Quelle est votre principale source d'information ?

R : Plutôt internet, internet et les bouquins plus la lecture pour connaître oui.

E : Vous êtes abonné à des revues spécifiques ?

R : Non, j'achetais, je ne suis pas abonné par contre c'est vrai que j'achetais régulièrement Running j'achetais pendant les années Running magazine et Running Attitude ce genre de revues, j'achète aussi pour le vélo, le vélo il y a plus le côté matériel aussi qui fait qu'on aime bien s'y intéresser. Donc

c'est plus ça aussi qui m'a conduit à avoir des plans puis après à aller rebondir sur internet puis lire des études, des machins.

E : Vous en achetez régulièrement ?

R : Plus trop ces derniers temps, mais oui j'en ai acheté avant pendant toutes les semaines, tous les mois en fonction des types de bouquins que c'était.

E : Et les conférences qui sont organisées sur un sujet spécifique ?

R : Non, j'ai jamais pris le temps d'aller à ce genre d'évènement.

E : Ça vous intéresse ?

R : Oui ça m'intéresserait, maintenant encore une fois c'est vrai que avec la vie de famille c'est pas toujours facile de pouvoir s'investir à la hauteur de ce qu'on aimerait donc ça veut dire moi j'aimerais faire plus aller plus ça serait forcément au détriment d'autre chose, comme je fais déjà pas mal de choses aussi extraprofessionnelles c'est pas facile de réussir à tout concilier.

E : Et vous consommez des barres, gels et boissons spécifiques ? si oui lesquels et pourquoi ?

R : Oui, oui pas mal oui, gels, barres, boissons oui... alors pour la course généralement je ne me complémente pas si ce n'est je fais régulièrement une cure de magnésium dans l'année parce que j'ai facilement des crampes au mollet, sinon le matin un peu de vitamine, j'ai une alimentation c'est vrai ; au réveil le matin c'est bircher fromage blanc compote de fruit, à midi j'essaie de privilégier des protéines avec très très peu de féculent et puis le soir plus de féculent parce que c'est le soir qu'on fait le grand repas de famille avec la famille. Donc dans la journée l'alimentation ça va bien, j'ai assez d'énergie pour faire ce que j'ai à faire, en fonction des séances que j'ai quand j'ai du long, des sorties longues avec du rythme j'essaie dans la matinée soit de manger une barre Iso juste histoire d'avoir un petit peu, monter un peu en sucres quoi et puis sinon des Dextro toujours la même chose quoi pour avoir un petit peu de sucre pour l'effet, sinon je ne prends rien d'autre pour la course, jamais à pars en compétition où là je prends une barre ou gel... sinon c'est plus alors à vélo, à vélo je prends barre et gel parce qu'alors là il y a vraiment besoin, il y a beaucoup d'énergie qui part, on fait des sorties longues quand même, entre 4 et 6 heures de temps, donc là généralement c'est barre Dextro gel et puis en plus de l'Iso, 2 gourdes, 1 gourde pure et 1 gourde d'Iso.

E : Vous avez une marque de prédilection ?

R : Ben les barres c'est Isostar, j'aime bien les barres Powerbar, les Powerbar sont pas mal il y en a avec de la, des cacahouètes, des noisettes à l'intérieur qui sont pas mal en goût sinon oui je prends de l'Isostar.

E : Vous les achetez dans un endroit spécifique ?

R : Ochsner, SportXX, ça dépend.

E : Et si maintenant je reviens à votre alimentation quotidienne, est-ce-que vous diriez que votre alimentation est calquée sur votre pratique sportive ?

R : Ca dépend des périodes, il y a des moments où j'ai fait, j'y fait plus attention, puis des moments où j'y fait moins attention mais par exemple quand je suis en période où je fais beaucoup de vélo donc je vais rouler le samedi matin, le vendredi soir je mange des pâtes ; donc c'est vrai c'est calquée on essaie de, j'essaie dans le rythme de la semaine en fonction de ce que je vais faire le lendemain d'apporter assez d'énergie à mon corps pour y arriver.

E : Et la gestion de votre poids corporel c'est quelque chose d'important ?

R : Oui je fais très... alors je me pèse tous les jours, je me pèse tous les matins parce que suite à une blessure je me suis... un accident en scooter et je me suis fait mal à une cheville donc j'ai du arrêter pendant pratiquement 1 année toute activité alors même si j'ai continué c'était pas bien et j'ai pris pas mal de poids donc j'étais monté à un poids passé 90 kilos, donc du coup j'ai refait une diète derrière pour... et puis j'ai repris un entraînement marathon pour redescendre le poids et

maintenant j'ai retrouvé un poids qui est correct qui n'est pas encore celui, le poids idéal pour moi mais voilà donc du coup oui je fais attention à mon poids.

E : C'est quelque chose que vous essayez d'atteindre ce poids idéal ?

R : Non du tout alors, le poids idéal pour moi ça reste un poids idéal que... ce n'est pas un objectif en soi quoi, non.

E : Vous avez quelque chose à ajouter sur vos entraînements ou votre alimentation ?

R : ... Non ça va.

3. Pourriez-vous me dire ce qu'est un bon coureur à pied pour vous et quels sont les caractéristiques physiques et mentales que vous pensez essentielles ?

R : Le coureur idéal... je ne sais pas...je pense que grand, fin assez léger, très sec... qui arrive à faire un gros gros gros, qui arrive à se mettre des gros volumes d'entraînement ciblé avec un fort fort fort mental... maintenant oui, en termes de performance, on parle bien en termes de performance l'idéal ?... oui.

E : Et si vous devez me décrire votre pratique avec un seul mot ?

R : Plaisir.

E : Est-ce-que vous diriez que c'est plus le plaisir ou le côté compétitif qui est au centre de la pratique ?

R : ... non il y a aussi le côté compét', le côté compét', il est là oui oui oui, le côté compét', challenge mais contre soi avant tout mais pas pour être contre les autres mais contre soi-même oui.

4. Pouvez-vous me dire à combien et à quels évènements sportifs vous avez participé durant l'année 2012 et avec qui ?

R : Alors en 2012 j'ai fait, marathon, semi-marathon... oui 10 km, puis des petites courses genre course de l'Escalade donc en dessous de 10 km.

E : Vous arrivez à me citer le nom des courses ?

R : L'année dernière j'ai dû commencer l'année par la course de Cologny Parcs... après j'ai dû faire, après Cologny Parcs le marathon, marathon de Genève, après le marathon j'ai dû faire le semi de Jussy... ensuite j'ai dû faire la course des Duc et course de l'Escalade.

E : Et vous les avez choisies parce qu'elles sont sur Genève ?

R : J'essaie oui alors l'avantage de Genève, ça permet de ne pas m'éloigner de ma famille ou pas empiéter sur un weekend complet pour aller faire une compétition donc ça c'est clair et puis... je fais partie de la section course de mon entreprise, je travaille pour Rolex qui a une grosse section de course, on est à peu près 200 membres et puis on a aussi un calendrier courses donc c'est aussi des courses qui sont sponsorisées par mon entreprise donc on a la possibilité de s'y inscrire quand on est invité et c'est aussi pratique pour moi.

E : Vous allez toujours avec le groupe en course où vous en faites aussi tout seul ?

R : Non généralement je vais avec Rolex, maintenant oui ça fait quand même quelques années que je suis avec Rolex, à pars pour les course à pied courses vélo, donc ça m'est arrivé je fais la classique genevoise et là je le fais pour moi.

E : Et après les courses vous faites quoi, vous rester sur place ?

R : Ca dépend des courses, ça dépend des courses mais c'est vrai que généralement on essaie de se retrouver entre collègues après et puis d'aller manger quelque chose boire un verre, ça dépend des courses et puis des ambiances ; Cologny Parcs c'est une toute petite course, il n'y a pas grand monde donc généralement on rentre, on discute 2 minutes et après on rentre, après sur le marathon de

Genève c'est plus intéressant, il y a des stands, on se retrouve entre amis, en famille et puis on va manger au bord du lac par exemple.

E : Vous visitez les villages de course ?

R : Oui alors je me ballade, j'aime bien aller me balader, regarder un petit peu le matos et ce qu'il y a dans les stands.

E : Vous achetez ? Et pourquoi ?

R : JAMAIS... euh ayant travaillé dans la vente, ayant eu un magasin de sport je suis habitué à retrouver on va dire quoi le meilleur qualité-prix, donc je suis habitué à aller rechercher, à aller rechercher des prix qui sont... qui défient toute concurrence donc... les baskets généralement je les achète aux Etats-Unis, je les commande aux States ça me coûte vraiment moins cher que de les acheter ici.

E : Vous avez déjà fait des courses à l'étranger ? Vous l'envisagez ?

R : Non... oui parce que l'année prochaine je veux aller faire le marathon de Paris, donc puis l'objectif pour mes 40 ans c'est d'aller faire le marathon de New York donc oui c'est clair.

E : Vous profiterez de visiter la ville ?

R : Oui c'est sûr.

E : C'est un critère de choix ?

R : Non Paris c'est parce que c'est près d'ici et que dans l'année, ça vient plus tôt que Genève c'est... fin mars, enfin c'est une course qui est fin mars donc ça me permet pendant l'hiver de faire la préparation marathon, d'arriver fin mars avec une bonne couche, avec un bon fond et puis de pouvoir attaquer la saison de vélo ; j'ai vraiment envie de pouvoir faire une grosse saison de vélo l'année prochaine, d'être calé dans l'année pour avoir les beaux jours pour rouler.

E : Vous êtes déjà parti faire une semaine d'entraînement à l'étranger ?

R : Non... alors oui petit, mais adulte non.

E : Cela vous intéresse ?

R : Oui carrément c'est sur faire 1 semaine, peut-être plus... je verrais plutôt les stages de vélo que les stages de course moi mais oui oui c'est clair.

E : Et vous prévoyez de le faire ou quelque chose vous en empêche ?

R : Non il y a un gros, c'est un gros frein par rapport à la famille et au côté financier aussi quoi, c'est vrai que c'est bien ça coûte cher et puis de... aujourd'hui ce n'est pas prévu mais ça ne veut pas dire que ça ne se fera pas d'ici quelques années mais il n'y a rien dans ce sens-là pour l'instant.

E : Vous avez participé à d'autres événements sportifs en 2012 ?

R : J'ai fait la classique genevoise, à vélo... puis j'ai participé dans l'organisation d'une des étapes du tour du canton, j'ai fait l'ouvreur, c'est moi qui ai fait l'ouvreur à vélo de course, pour la 1^{ère} fois j'ai pu courir à côté, voir le premier passer la ligne d'arrivée, j'ai pu suivre le premier du début jusqu'à la fin (rires).

E : Est-ce que vous avez quelque chose à ajouter sur les courses ?

R : Non, non... rien de spécial.

5. Pouvez-vous me décrire le textile et le matériel que vous achetez (marques), où et combien de fois par année ?

R : Pfiou (il siffle)... alors... pour tout ce qui est chaussures pour la course c'est Asics, maintenant ça fait des années que... avant je vendais du Nike, j'achetais Nike et pour la course j'ai switcher sur Asics depuis longtemps, c'est toujours toujours Asics, ça tourne autour de 3 modèles différents entre des Kayano, des Nimbus ou des GT en fonction des prix que je trouve, des couleurs qui me plaisent ou qui me plaisent pas et puis de ce que je veux en faire, j'essaie toujours d'avoir 3-4 paires qui roulent, un tournus de 4 paires, de façon à pouvoir courir en hiver avec des chaussures sèchent tout le temps, quand on court 5 fois dans la semaine puis qu'il pleut tous les jours voilà. Donc ça c'est pour la partie chaussures courses, chaussettes... c'est des, c'est quoi c'est des... c'est Socks je crois pour la course à pied donc généralement je ne mets que ça pour la course à pied ; ensuite pour les habits j'aime bien Nike, je trouve Nike assez agréable assez pratique donc tout ce qui est généralement pantalon, short c'est du Nike, ce qui est t-shirt divers et variés autant Nike, Asics, jamais Adidas je ne sais pas pourquoi, beaucoup de t-shirts donnés de course sur les courses, t-shirts des marathons des trucs comme ça... habits veste casquette c'est plus... Nike, Asics, je mixe aussi un peu avec le textile vélo surtout pour l'hiver, où là j'ai du, soit du Assos pour le vélo soit du Pearl Izumi qui sont des marques aussi vélo, puis c'est vrai que j'ai trouvé que les hauts vélos, les hauts longs vélo sont super bien pour la course finalement ils isolent mieux que les habits de course, ils sont un peu plus amples et puis il y a de la place dedans... sinon pour le vélo oui chaussures c'est Nike aussi.

E : Vous avez une montre ?

R : J'ai une Garmin...une Garmin Forrunner 305 GPS.

E : Vous téléchargez et faites l'analyse de vos données ?

R : Ca dépend, ça dépend, des fois oui des fois non, généralement je le fais tout de suite après l'entraînement je regarde les données brutes sur la montre pour savoir si j'étais bien dans ce que je voulais faire et puis de temps en temps je recharge pour analyser... ce que je fais surtout maintenant à vélo c'est que je les télécharge, je les pousse sur Strava, comme ça on se challenge avec des collègues on se fait des portions avec les collègues et on se challenge pour voir si on arrive à voir celui qui va le plus vite quoi, simplement.

E : Vous arrivez à quantifier le nombre de fois où vous achetez des habits ?

R : Non... mais en tout cas 2x ça c'est sûr... en tout cas 2x dans l'année je vais me, les 2 périodes de soldes où je vais aller regarder si je trouve des trucs et puis après c'est plus des chaussures donc là les chaussures c'est peut-être plus fréquemment, plus que 2x dans l'année; comme j'en ai toujours un certain stock on va dire, je passe assez souvent dans les magasins et puis quand je vois vraiment une affaire sur une paire de chaussure je l'achète.

E : Vous allez dans quel type de magasin ?

R : Je tourne à peu près tous les magasins... je tiens ça de ma période responsable de magasin où j'avais l'habitude de faire la concurrence donc ben je tournais dans tous les magasins pour voir les produits, donc c'est vrai moi j'aime bien faire du shopping, ce qui plaît énormément à ma femme (rires) j'aime bien faire les magasins donc ça me dérange pas de tourner et puis d'aller voir et puis comme ça je me tiens un peu au courant. Alors ça puis ce que je trouve dans les magazines sur internet je vois un peu l'évolution des technologies textiles quoi.

E : Le textile vous commandez aussi aux Etats-Unis ?

R : Non le textile par contre j'achète en magasin... c'est vraiment uniquement les chaussures parce qu'il y a vraiment des grosses différences de prix, des textiles purs j'aime bien essayer je préfère l'avoir sur moi alors que les chaussures généralement on les achète on connaît sa taille on connaît sa pointure, on peut aller les essayer en magasin, ça m'arrive aussi régulièrement d'essayer des paires en magasin puis après de les recommander sur le net.

E : Et vous avez un budget pour tout cela ?

R : Non, non je n'ai pas de budget défini.... quand j'ai envie j'achète.

E : Est-ce-que maintenant vous pouvez me citer toutes les marques que vous connaissez par rapport à la course à pied ?

R : Les marques... woawww... Reebok, Asics, Adidas, Nike, Ping, Odlo... je brainstorme dans mon esprit pour voir toutes les marques... il y en a tellement... PZ... ... Puma... ... voilà.

E : Et est-ce-que vous pensez qu'il y en a une qui est la meilleure ?

R : De marque ? (moi : oui)... non, de manière générale non.

E : Et pourquoi est-ce-que vous avez switché sur Asics et c'est que Asics ?

R : En chaussures ? (moi : oui)... parce qu'elles me conviennent vraiment, elles me conviennent aux pieds en termes de taille et puis de forme de pied, j'ai un coup de pied qui est fort et un pied qui est large et ben Nike ça me serre ; Nike généralement c'est plus fin et puis surtout maintenant que j'ai trouvé que ça va bien, je n'ai plus aucune douleur, je n'ai plus rien du tout donc voilà, comme j'ai eu des problèmes de chevilles aussi, pendant une période j'ai été attentif à ce que je prenais comme chaussures, puis c'est vrai qu'en étant bien là-dedans maintenant je n'ai plus trop envie d'aller chercher et puis d'essayer autre chose, je sais qu'en prenant ça je serais bien.

E : Est-ce-que vous avez quelque chose à ajouter sur votre matériel ?

R : Non.

6. Dans le cadre de votre pratique, vous arrive-t-il de consulter un médecin, pour quelles raisons et combien de fois par année ?

R : Oui... mon ostéo, donc parce que j'ai eu des problèmes de cheville puis j'essaie 2-3 fois dans l'année d'aller la voir pour qu'elle repositionne comme il faut les petites os qu'il y a à l'intérieur du pied, sinon je vais chez mon allergologue qui... grâce à lui je me suis rendu compte que je faisais de l'asthme d'effort, donc je me médecine par rapport à ça en préventif je me ventoline suivant les séances que je fais pour pouvoir me dégager les bronches. J'ai juste ça, ce genre de médecin que je vois dans l'année pour m'assurer d'avoir ce qu'il faut.

E : L'ostéo c'est de manière préventive ?

R : C'est préventif, alors j'y suis allé parce que j'ai d'abord atterri chez elle parce que j'avais mal et puis elle m'a ouvert les yeux sur le fait que ça serait intéressant d'aller la voir sans avoir mal justement, en préventif pour faire en sorte que... ben que la douleur s'installant, on commence à se tordre, après c'est le bassin, après c'est le dos donc en préventif on arrive à rééquilibrer le corps avant d'avoir mal.

E : Et vous l'avez choisi comment ?

R : Alors l'ostéo je ne l'ai pas choisi, j'ai atterri chez elle comme ça, non mais en fait c'était une super rencontre, mais c'était la dernière étape avant la chirurgie en fait pour ma cheville, et puis donc c'est mon chirurgien qui m'avait conseillé cette ostéo et puis ben il s'avérait que c'était une ostéo qui avait un mari qui est sportif d'élite et qui est en train de se spécialiser justement pour les pathologie sportive et donc c'était pile poile, c'était la bonne personne au bon moment quoi.

E : Et dans quelle mesure vous accordez de l'importance au fait que le spécialiste pratique du sport dans votre choix ?

R : Non, non, généralement je passe par mon généraliste qui me conseille, oui... c'est plus sur la réputation et puis, après c'est sûr que quand on a des affinités avec son thérapeute parce qu'il pratique c'est clair que ça aide ; mon allergologue il est cycliste, il m'a envoyé chez un spécialiste

médecin du sport pour faire justement ces tests d'allergie, c'est clair que c'est un plus mais ce n'est pas ça qui me fait choisir.

E : Et quand vous vous blessez, quelle est votre 1^{ère} réaction, consulter ou l'automédication ?

R : Je fais de l'automédication, je vais rarement chez le médecin, je n'y vais pas tout de suite... voir même j'attends dès fois peut-être probablement un peu trop mais non.

E : Et ça consiste en quoi par exemple ?

R : Je... ben ça dépend des douleurs, c'est soit des antiinflammatoires soit ben des crèmes type Sportusal pour les douleurs de sport, les hématomes ou ce genre de chose quoi.

E : Et est-ce-que ça vous arrive de prendre des médicaments avant une course quel qu'il soit ?

R : Non.

E : J'arrive à la fin de question que je voulais vous poser...

R : Magnifique

E : Est-ce-que de votre côté il y a un thème dont vous aimeriez parlez plus amplement ou que l'on n'a pas abordé ?

R : Non pas spécifiquement.

7. Quelle est votre date de naissance ?

R : 12 avril 1974.

8. Quelle est votre profession ? et celle de vos parents ?

R : Informaticien / père : menuisier et mère : femme de ménage

9. Votre statut social ?

R : Marié, 3 enfants,

10. Où habitez-vous ? Si Genève, dans quel quartier ?

R : Onex.

11. Quel est votre revenu brut par mois?

R : Supérieur à 12'000.-

Analyse méthodologique

-

24.1 Grille d'analyse : «l'hyperactif 2»

Il fait beaucoup de sports d'hiver et de sports de combat. Maintenant, il fait principalement de la course à pied et du vélo, course à pied qu'il a repris à 20 ans lors de la préparation pour l'épreuve Police. Sinon, depuis 8 ans, il vise le chrono et depuis 3 ans, il suit des plans d'entraînement toute l'année qu'il trouve sur internet et adapte à ses besoins. Il doit avoir ces plans d'entraînements et des objectifs annuels sinon il s'ennuie.

Il a été manager d'un magasin de sports américains, ce qui a une portée sur sa manière d'acheter les chaussures et le textile. En fait il compare les prix dans les magasins pour trouver le meilleur rapport qualité-prix.

Concernant l'alimentation quotidienne, elle est saine et il fait attention à manger assez en fonction de ce qu'il fait le lendemain. Il se pèse chaque matin car ayant arrêté le sport pour cause de blessure pendant une année, il a pris beaucoup de poids, qu'il a perdu ensuite avec un programme marathon. Il fait principalement des courses sur Genève pour être proche de sa famille et avec le groupe de son entreprise. Il se renseigne par l'entremise des collègues, des bouquins et d'internet et commence à comprendre comment ça marche, d'où il envisage de faire un test d'effort l'année prochaine.

POSITION SOCIALE		
Position sociale actuelle	Sexe, statut	Homme, marié, 3 enfants
	Age	12.04.74 (39 ans)
	Profession	Informaticien
	Salaire	Plus de 12'000.-/mois
	Domicile	Onex
	Habitudes alimentaires	Alimentation très saine, dépend des périodes. Regarde pour apporter de l'énergie => en fonction de ce qu'il fait le lendemain. Se pèse tous les jours => suite à une blessure non sportive => 1 année d'arrêt => a pris beaucoup de poids => fait attention mais pas encore le poids idéal (pas un objectif en soi).
Position sociale initiale	Sport depuis l'enfance	Judo, foot (6-16 ans), puis sports de combat puis déplacement en patins à roulettes, ski et snowboard. Gérant d'un magasin de sports américains => basket en détente. Reconversion dans la sécurité physique => sports de combat (20 ans) => vélo de course.
	Profession parents	Menuisier et femme de ménage

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP		
Cap et pratiques sportives	Général	Course à pied, vélo et accessoirement la natation.
	Initiateur	Obligation de faire le test Police pour la profession => commence à courir à 20 ans.
	Objectifs	2013 : gagner 1'30'' sur semi Année dernière le marathon et 2014 marathon => descendre sous les 3 heures et course cycliste. Et pour les 40 ans => New York.
Mesure contingente	Ancienneté	18 ans (20 ans), 8 ans d'attaquer le chrono et plan depuis 3 ans.
	Fréquence	5x /sem.
	Durée	45'-1h40

PRATIQUE SPORTIVE ET CAP (suite)		
Sociabilité	Lieu de pratique	Genève
	Avec qui	Groupe de course de l'entreprise. 3 amis avec qui il court et roule : « (...) quand on fait du footing de récup ou des sorties longues on les fait ensemble par contre quand on travaille des allures généralement on les fait chacun de son côté (...) » (p.3). => rigueur et motivation.
	Planification des sorties	Enchaîne les plans d'entraînement en fonction des objectifs. => fin janvier : 5 sorties/sem. => mnt : plan semi à 4 sortie/sem. Lundi : footing de récup. Mardi : VMA sur piste Jeudi : Footing léger 45'-1h00 Vendredi : rythme travail au seuil Dimanche : sortie longue => 1h40, vélo quand il fait beau. Pause 2 semaines : 2012 => 3 sem. = dur de reprendre 2 mois sans plan.
Perception de sa pratique	Mots	Plaisir => côté compet' mais contre soi pas les autres. S'ennuie si n'a pas de plan. Remplace pas beaucoup en hiver, va se lever pour aller plus tôt et skier après mais : « dès fois il faut aussi réussir à mettre le sport de côté pour privilégier la famille donc dès fois je remplace oui » (p.3). « oui elle m'encourage (...) pour ma santé physique et puis pour que je sois agréable à la maison parce que j'ai beaucoup d'énergie, elle est contente comme je vais courir je pense que je suis aussi un peu plus calme à la maison (...) donc si je fais comme je cours trop, je fais trop de courses et je commence à fatiguer un petit peu, elle demande plus de lever le pied, c'est moi aussi qui ai tendance à faire beaucoup » (p.3).
	freins	La famille, autres activités.
	Caractéristiques coureur type	Grand, fin, léger, sec, gros volume d'entraînement ciblé avec bcp de mental

CONSOMMATION : COMPLEMENT ALIMENTAIRE		
Entraînements et courses	Quoi	Cure de magnésium pendant l'année => crampes. Sinon bar Iso ou dextro et surtout en course. Plutôt à vélo car sortie 4-6 heures. Isostar et Powerbar Ochsner, SportXX.
CONSOMMATION : COACHING		
Coach sportif, alimentation et mental	Non	Trouve les plans sur internet et les adapte lui-même + en fonction des collègues avec plus d'expérience. A fait du coaching alimentaire et mental en full contact => compétitions. => astuces entre collègues, internet ou bouquin. Test effort => l'année prochaine, commence à comprendre comment ça fonctionne => être plus performant.

CONSOMMATION : EVENEMENTS ET VOYAGES		
Courses en Suisse / France voisine /étranger	Lesquels	Cologny Parcs, marathon de Genève, semi de Jussy, Duc et Escalade. Vélo : classique genevoise et ouvreur à vélo à une étape du tout du Canton.
	Avec qui	Groupe du travail, seul pour le vélo.
	Choix	Sur Genève : rester proche de la famille. Calendrier avec courses qui sont sponsorisées par l'entreprise.
	Avant et après course /tourisme	Retrouver les collègues manger boire un verre => dépend de la taille de la course et de l'ambiance. Regarde le matériel mais n'achète jamais => ancien manager de magasin de sport => trouver le meilleur rapport qualité/prix. Visite si va sur le marathon à Paris ou NY => Paris car bonne période après veut faire du vélo.
Vacances sportives	Lesquels	Oui mais plutôt stage de vélo => famille et budget !!

CONSOMMATION : TENUES ET MATERIEL		
Lieu achat	Où	Baskets : commande aux USA => essaie en magasin. Textile : en magasin car aime bien les essayer. Tourne dans tous les magasins
	Pourquoi	Grandes différences de prix.
Tenues et matériels Degré de connaissance	Quoi	Chaussures : toujours Asics : Kayano, Nimbus et GT en fonction des prix, couleur et utilisation => tournus de 4 paires => convient parfaitement => valeur sûre. Chaussettes : X-Socks Pantalons : Nike car confortable et t-shirts toutes sortes et des courses. Casquette et vestes Mixe avec le textile vélo pour l'hiver. Garmin => Strava pour faire de challenge avec les collègues.
	Combien x/an	2x => périodes de soldes, aime faire les boutiques et compare les prix pour trouver la meilleure offre et plus pour les chaussures.
	Utilisation multiple	Oui échange avec le vélo.
	Meilleure marque	Non
	Citation de plusieurs marques	Reebok, Asics, Adidas, Nike, Ping, Odlo... PZ ... Puma
	Budget	Non, achète quand a envie.
CONSOMMATION ANNEXE : REVUES ET CONFERENCES		
Revues	lesquels	Running magazine et Running attitude et vélo avec le côté plus matériel.
	Abonnement ou achat occasionnel	Occasionnel => rebondit sur internet et des études.
Conférence ou animation		Pas pris le temps d'y aller => famille et vie extraprofessionnelle remplie => conciliation difficile.

CONSOMMATION : MEDICALE ET PARAMEDICALE		
Médicale	Qui ? combien ? pourquoi ?	Allergologue = asthme à l'effort => ventoline avant les séances
	Choix	Conseil du médecin
	Réaction face aux blessures	Ne va pas attend => antiinflammatoires ou crèmes
	Médecin spécialisé fasse du sport	Choix plus sur la réputation, sport = un plus mais pas un critère décisif.
Paramédicale	Qui ? combien ? pourquoi ?	Ostéo car problème de cheville => sinon 2-3/an => c'est elle qui a conseillé le préventif avant d'avoir mal. Mari est sportif d'élite et spécialisation en sport.