

Faut-il être masochiste pour faire de l'ultra-trail ?



Cyann Winkler, 3M1

Enseignant responsable : Léonard Berner

Figure 1: Timothy Olsen durant la course “The North Face Endurance Challenge 50-miles Championships”
Crédits photo: Myke Hermsmeyer

TABLE DES MATIERES

1.	INTRODUCTION.....	1
2.	LE TRAIL ET L'ULTRA-TRAIL	2
2.1	Définition	2
2.2	Historique.....	5
2.3	Le trail aujourd'hui	6
2.4	Les différentes associations de trail et d'ultra-trails.....	8
2.5	Liste des différents ultra-trails	10
3.	LA DOULEUR	12
3.1	Définition et explications de son mécanisme.....	12
3.2	La douleur dans les sports de haut niveau.....	19
3.3	La douleur et les blessures dans l'ultra-trail	22
3.3.1	Douleurs/Blessures orthopédiques	23
3.3.2	Douleurs/Blessures sur la peau.....	24
3.3.3	Douleurs/Blessures digestives	24
3.3.4	Douleurs/Blessures métaboliques.....	25
4.	QUESTIONS SUSCITÉES PAR LA PROBLÉMATIQUE	26
5.	RÉSULTATS	28
5.1	La pratique	29
5.2	La motivation	29
5.3	La douleur	31
5.4	Les limites et le mental	33
6.	ANALYSE DES RÉSULTATS	36
6.1	Analyse des questionnaires	36
6.2	Analyse du Graphique 10.....	37
6.3	Comparaison entre interviews et questionnaires.....	40
7.	CONCLUSION	44
8.	BIBLIOGRAPHIE	48
9.	ANNEXES	56

1. INTRODUCTION

De nos jours, l'ultra-trail est un sport qui prend de plus en plus d'ampleur. Depuis sa déclaration en tant que sport à part entière, de nombreux nouveaux adeptes sont apparus, et ces 10 dernières années, le nombre de coureurs dans cette discipline a énormément augmenté. Pour donner un exemple, l'UTMB (Ultra-trail du Mont-Blanc), une des courses les plus connues en ultra-trail, est passée de 710 coureurs inscrits en 2003 à 5'471 demandes d'inscriptions en 2016¹. L'article « La folle ascension du Trail »² thématise d'ailleurs bien cette forte et soudaine expansion.

Etant une discipline qui se pratique en pleine nature et non sur des routes goudronnées, de nouveaux facteurs entrent en jeu, ce qui rend le défi d'autant plus intéressant et se détache du traditionnel marathon. L'ultra-trail est caractérisé par sa longue distance : 80 kilomètres au minimum³, pouvant cependant atteindre 330 kilomètres lors du Tor des Géants par exemple. De plus, chaque course est différente, car la météo, la distance, le niveau de technicité et le dénivelé varient. Avec de telles distances, la gestion de l'alimentation, de l'hydratation, du sommeil et des facteurs environnementaux devient nécessaire. Par ailleurs, l'organisme est mis à rude épreuve et le mental des coureurs joue un rôle primordial. Cette activité est donc, de par la longue durée de l'effort et les conditions difficiles, très représentatives des capacités que le corps humain a pour entraîner son mental et son corps. On en vient donc à la question suivante : les gens qui pratiquent l'ultra-trail éprouvent-ils de la douleur, et si oui, faut-il aimer la douleur pour faire ce sport ou bien apprendre à l'aimer pour pouvoir continuer ? En effet, si lors d'un marathon les coureurs ressentent de la douleur, quels effets sur le corps au triple de la distance sur des chemins de montagne et avec du fort dénivelé ?

Si la douleur est présente mais que les coureurs continuent à avoir du plaisir, la question du masochisme entre en jeu. Le masochisme étant en grande majorité assimilé à tort au fait de prendre du plaisir grâce à la douleur, voici sa définition⁴ : le masochisme est la recherche du plaisir dans la douleur. Cette douleur peut être psychologique ou physique. Une personne masochiste est donc quelqu'un qui ressent du plaisir en même temps que de la douleur et non quelqu'un qui se crée de la douleur pour avoir, grâce à elle, du plaisir.

La question est de savoir s'ils doivent apprendre à aimer la douleur pour continuer à pratiquer leur sport, ou bien si la douleur fait partie intégrante de leur plaisir à le pratiquer. Ce travail de maturité va donc traiter de la problématique suivante : faut-il être masochiste pour faire de l'ultra-trail ?

C'est avant tout mon père qui m'a fait connaître ce sport et qui m'a donné envie d'en savoir plus à ce sujet. Il a su partager avec moi cet attrait pour l'ultra-trail, mais surtout, la curiosité d'en apprendre plus. J'ai trouvé impressionnant la capacité des coureurs à gérer leurs douleurs tout au long de leurs sorties et je me suis demandé ce qui se passait, tant au niveau physique que psychique, lors de telles distances. Rencontrer des sportifs afin de partager avec eux leur passion me tenait vraiment à cœur et c'est pourquoi j'ai décidé d'en faire le sujet de mon travail.

¹ <http://www.passion-trail.com/les-chiffres-de-lutmb-2016/>, consulté le 8 juin 2017

² <https://www.letemps.ch/sport/2015/09/18/folle-ascension-trail-running>, publié le 18 septembre 2015 et consulté le 9 juin 2017

³ <http://www.lepape-info.com/actualite/les-differentes-epreuves-de-course-a-pied-nature/>, consulté le 10 septembre 2017

⁴ <http://dictionnaire.sensagent.leparisien.fr/masochisme/fr-fr/>, consulté le 7 août 2017

Le but de ce travail est d'émettre un potentiel lien entre la douleur et le plaisir ressenti durant cette activité sportive.

Pour pouvoir répondre à cette problématique, j'ai décidé de me baser sur des questionnaires et des interviews que j'ai élaborés. En effet, la douleur étant très subjective et propre à chacun, il était important pour moi de pouvoir utiliser des témoignages de réelles expériences pour ainsi avoir une idée plus claire de ce que ces coureurs ressentent et de ne pas seulement me baser sur des écrits théoriques. Les personnes interviewées et qui ont répondu au questionnaire sont un échantillonnage de coureurs déjà bien ancrés dans ce milieu et qui pratiquent le trail et l'ultra-trail. L'idée est de mettre en relation le plaisir et la douleur que les coureurs éprouvent dans la pratique de leur sport pour définir si elle est nécessaire ou si elle fait partie des conditions pour avoir du plaisir dans ce sport.

Pour commencer, le trail et l'ultra-trail vont être définis et un contexte historique de ce sport va être donné. La douleur ainsi que son mécanisme vont ensuite être expliqués et finalement, les différentes questions posées au début du travail vont être traitées grâce aux données récoltées par les interviews et les questionnaires, ainsi qu'avec l'aide de la littérature existante qui permettront d'apporter une réponse à la problématique.

En ce qui concerne mes hypothèses de départ, les résultats des questionnaires et des interviews devraient mener à une réponse positive. Autrement dit, je suis de l'avis qu'une grande partie des personnes pratiquant l'ultra-trail sont masochistes ou du moins, éprouvent un certain plaisir dans la douleur. Masochistes, non au sens maladif, mais plutôt dans le rôle que la douleur joue dans leur sport et leurs objectifs.

2. LE TRAIL ET L'ULTRA-TRAIL

2.1 Définition

Depuis plusieurs années, la popularité du trail et de l'ultra-trail n'a cessé d'augmenter. En effet, la diversité des courses, les terrains dans lesquels elles ont lieu, ainsi que le challenge lancé ont su générer de l'engouement chez de nombreuses personnes. Avant de parler de ce sport et des différentes catégories qui existent et de leur classification, il semble important de définir plus précisément en quoi ce sport consiste.

Définition : le trail est une course pédestre ouverte à tous⁵, dans un environnement naturel (montagne, désert, forêt, plaine, ...) avec le minimum possible de routes goudronnées (qui ne devraient pas excéder 20 % de la distance totale). Le terrain peut varier (routes de terre, chemins forestiers, sentier monotrace, ...). Lors de courses, le parcours doit être correctement marqué⁶

⁵ Selon le type de course de trail (voir les différents types de distances à la page suivante), des restrictions peuvent être appliquées. Ex : pour l'UTMB, avoir participé à d'autres courses de trail auparavant est nécessaire et avoir 18 ans est demandé.

⁶ « Correctement marqué » signifie que les coureurs reçoivent une information suffisante pour effectuer le parcours sans se perdre. Cela inclut un marquage physique (fanions, rubalises, autre signalétique...) ou le marquage permanent d'un sentier de randonnée ou une trace GPS ou des indications sur une carte.

et est idéalement mais pas nécessairement en semi-autosuffisance ou en autosuffisance⁷. Elle se déroule dans le respect de l'éthique sportive, de la loyauté, de la solidarité et de l'environnement.⁸

Comme le trail est une course nature, il est très difficile d'avoir une classification précise, c'est pourquoi chaque course est unique et ne ressemble à aucune autre. On utilise donc plusieurs paramètres afin de pouvoir distinguer les différents types, mais en sachant que chaque course est très différente, cela ne s'applique pas dans tous les cas.

1. La distance : le nombre de kilomètres d'une course.
2. Le dénivelé : différence d'altitude entre deux points géographiques (pour une course, la dénivellation se calcule en faisant le total des mètres descendus et des mètres montés).
3. La technicité et l'exposition : exposition (risque de blessure ou de décès), altitude et technicité du terrain (différentes technicités de terrains séparées en 5 niveaux expliqués en 3.2.1).

L'international trail running association (ITRA) a utilisé la distance, celle-ci étant le facteur le mieux approprié à la classification d'une course de trail⁹. Cependant, malgré une classification par type de distance, il persiste une grande diversité dans la manière de nommer les courses. C'est pourquoi à côté de l'ITRA, les trailers et ultra-trailers ont établi une autre classification discutée ci-dessous¹⁰. Les deux principaux types de classification sont :

L'ITRA classe les épreuves de trail en 4 catégories¹¹ :

- Trail : moins de 42 km
- Trail Ultra Medium (M) : 42 km à 69 km
- Trail Ultra Long (L) : 70 km à 99 km
- Trail Ultra XLong (XL) : plus de 100 km

La classification la plus utilisée par les trailers et ultra-trailers¹²:

- Trail découverte : de 0 à 21 km
- Trail court : de 21 à 42 km
- Trail : de 42 à 80 km
- Ultra-trail : plus de 80 km
- Les courses à étapes : courses composées d'étapes de plus de 20 km et qui en contiennent au moins 2

En ce qui concerne le dénivelé, il est séparé en plusieurs catégories¹³ :

- Course ascendante : ne contient que du dénivelé positif
- Course en descente : ne contient que du dénivelé négatif
- Course de A à B : le départ et l'arrivée ne se situent pas à la même altitude

⁷ « Autosuffisance ou semi autosuffisance » signifie que le coureur doit être autonome entre les points de ravitaillement en ce qui concerne l'habillement, les communications, la nourriture et la boisson.

⁸ Définition tirée de l'ITRA (International trail running association)

⁹ http://www.i-tra.org/page/259/Definition_du_trail.html, consulté le 10 juin 2017

¹⁰ Voir l'interview n°1

¹¹ http://www.i-tra.org/documents/Presse/DP_ITRA_2016-08_-_EN.pdf, consulté le 10 juin 2017

¹² <http://www.lepape-info.com/actualite/les-differentes-epreuves-de-course-a-pied-nature/>, consulté le 10 juin 2017

¹³ <https://alpinrunning.org/trail-running-label/>, consulté le 10 juin 2017

- Course en boucle : le départ et l'arrivée se situent au même endroit

Pour la dernière catégorie, la technicité et l'exposition, il y a 5 niveaux¹⁴ :

1. Terrain facile, pas besoin d'utiliser les mains pour dégager un passage. Il se situe en plein air ou en basse montagne. Il ne comporte pratiquement aucun risque.
2. Terrain facile, mais certains endroits nécessitent des connaissances de la randonnée. Il y a des risques de blessure et cela nécessite d'être auto-sécurisé à basse altitude.
3. Terrain difficile, besoin d'utiliser les mains. Il faut avoir des connaissances de moyenne et haute montagne. Il y a risque de blessures moyennes ou graves. Il faut être autonome dans les conditions difficiles de la montagne.
4. Terrain difficile, roches escarpées, neige dure, petits brouillages et utilisation de cordes. Des connaissances de haute montagne sont nécessaires. Il faut être autonome dans les conditions très difficiles de la montagne.
5. Terrain difficile, glaciers, rochers et grimpe de niveau 3. Un équipement spécifique tel que des crampons est nécessaire. Il y a des risques de blessures graves ou de mort en cas de chute. Il faut avoir des connaissances sur la haute montagne et être totalement autonome en montagne.

Il existe aussi, indépendamment des catégories de trail, différents types qui possèdent chacun des caractéristiques différentes. Les 5 types les plus courants sont :

1. Skyrunning : course qui se fait au-dessus de 2000 m d'altitude, où la difficulté d'escalade ne dépasse pas le grade 2, et où l'inclinaison est supérieure à 30 %.
2. Fellrunning ou trail : course nature ou course de sentier sur une longue distance en milieu naturel, généralement sur des chemins de terre et des sentiers de randonnée en plaine, en forêt ou en montagne.
3. Kilomètre vertical : course de 1 kilomètre de dénivelé sur une petite distance. Elle contient les catégories 1 à 5 de la technicité et l'exposition.
4. Mountain running : course où le principe est de choisir le chemin le plus rapide pour arriver en bas d'une montagne. Il n'y a pas de sentier défini et le but est d'aller le plus vite possible.
5. Urban Trail / City Trail : il a lieu dans les milieux urbains, contrairement à toutes les autres formes de trail. Course qui privilégie le dénivelé et les passages étroits ou difficiles avec un dénivelé court mais intense.
6. Ultrarunning : course d'une distance de plus de 80 kilomètres en pleine nature.

Il est aussi important de mentionner que certaines conditions sont à appliquer lorsqu'on prend la décision de participer à une course. Certaines courses exigent un équipement précis qui est contrôlé avant la course. Le temps est lui aussi un facteur important. En effet, des temps d'étapes sont fixés et après ceux-ci, il est nécessaire de s'arrêter. Pour ce qui est de la nutrition et de la boisson durant la course, plusieurs points de ravitaillement sont prévus. Finalement, l'accompagnement et l'assistance ne sont généralement pas permis durant la course.

¹⁴ <https://alpinrunning.org/trail-running-label/>, consulté le 10 juin 2017

2.2 Historique

Le trail (ou course à pied de montagne en français) est une pratique qui suscite de plus en plus d'adeptes. Considérée en tant que discipline à part entière depuis le milieu des années 90, la pratique de ce sport est bien plus ancienne.

Une des origines connues du trail est rattachée à la tradition des courses de montagne qui se déroulent dans les îles Britanniques. Les courses de montagne sont des courses qui ont lieu en pleine nature, hors des sentiers et où il faut gravir des dénivelés assez importants. C'est dans les années 1050 qu'a eu lieu une des premières courses de montagne. Organisée par le roi Malcolm III d'Écosse, elle avait pour but de sélectionner le messager royal¹⁵. En effet, dans ce temps-là, les informations se transmettaient par le messager qui se devait d'être rapide et endurant afin que l'information arrive au plus vite. Durant les années qui suivent, les courses de montagne vont être organisées durant les fêtes locales. On les considérait comme un jeu d'extérieur visant à créer des liens entre les personnes et à les rassembler. C'est au 19^{ème} siècle que cette tradition a été reconnue en tant que sport à part entière sous le nom de « fell running » (ou course de colline en français).

Cependant, on ne peut pas dire que ces courses de montagnes sont la seule origine du trail, car le développement des différents peuples dans le monde entier ne s'étant pas fait à la même échelle, elles sont multiples. En voici un exemple : les Tarahumaras sont un peuple indigène qui vit au nord du Mexique dans l'État de Chihuahua. En effet, ce peuple fuyant de nombreux colonisateurs est venu se réfugier dans la Barranca del Cobre (canyon de cuivre) dans la Sierra Madre occidentale, marquée par de profondes vallées et des plateaux entre 1500 et 1800 mètres d'altitude. Depuis, leurs capacités en termes d'endurance et de rapidité ont drastiquement augmenté, leur permettant aujourd'hui de parcourir de très longues distances en courant. En 1993, Rick Fisher a fait venir des Tarahumaras à Leadville pour les faire participer à une course de longue distance. C'est sans grande surprise qu'ils ont rapidement pris le dessus sur les autres coureurs et gagné la course. C'est depuis cet événement que les Tarahumaras sont connus pour leur rapidité et leur endurance¹⁶. Ce peuple n'est bien évidemment pas le seul à avoir contribué à la création du trail, qui finalement, a toujours été présent d'une manière ou d'une autre dans la vie des hommes.

Depuis le début du 19^{ème} siècle, les courses « hors-stade » deviennent de plus en plus attirantes pour les coureurs, qu'ils soient habitués à courir des marathons, adeptes de la course à pied ou de nombreuses autres catégories. Petit à petit ces coureurs attirés par la course nature, hors des sentiers balisés et loin des routes en béton, se réunissent et organisent des courses non reconnues par les différentes associations de sport, mais qui leur permettent d'exercer ce sport en toute liberté. Plus tard, au début du 20^{ème} siècle, les premières courses publiques et ouvertes à tous sont organisées. Le « Mont Baker Marathon » aux États-Unis et le Trophée du Vignemale en France en font partie. Elles ont marqué les esprits et ont par la suite donné lieu à de nombreux autres événements qui vont rester jusqu'à aujourd'hui des références dans le monde du trail.

À partir de 1970, des courses de plus grande ampleur ont lieu : elles couvrent de plus longues distances et sont composées de dénivelés beaucoup plus conséquents, donnant naissance aux premiers ultra-trails qui seront plus tard reconnus en tant que tel. C'est en 1995 et en 1996 que

¹⁵ <http://www.trailrunmag.com/trail-run-mags-history-of-trail-and-mountain-running-2/>, consulté le 10 septembre 2017

¹⁶ <https://www.mexique-voyages.com/population/les-tarahumaras.php>, consulté le 16 juillet 2017

le trail et l’ultra-trail sont reconnus comme des sports à part entière. La Fédération Britannique d’Athlétisme définit la notion de trail en 1995, et l’American Trail Running Association est créée en 1996. Durant les années qui suivent, plusieurs courses ayant des dénivelés forts et étant toujours plus longues voient le jour. Pendant le courant des années 2000, des organisateurs prennent la décision de proposer des distances alternatives sur les courses existantes, ce qui a pour conséquence un succès immédiat, et cause une démocratisation du trail.

2.3 Le trail aujourd’hui

Depuis plusieurs années, le trail connaît une forte expansion. En effet, depuis les années 90 cette discipline a pris beaucoup d’ampleur, que ce soit en Suisse ou ailleurs. Cette croissance est soutenue par plusieurs facteurs, comme le dit le sociologue Olivier Bessy, Professeur à l’Université de Pau, dans une de ses interviews pour le journal “le Temps”¹⁷, « Il y a trois raisons au succès du trail. D’abord, les gens y cherchent leurs propres limites sans tenir compte de leur temps ou de leur classement. Dans un trail, on court avec et non pas contre les autres. La deuxième raison est la suivante : le milieu naturel ajoute de l’incertitude. Le trail est plus amusant que la course à pied car il offre plus de technique, de diversité, de descentes. Enfin, dernier critère : le style. Aujourd’hui les tenues sont design et colorées, les traceurs GPS se sont miniaturisés... Bref, le trail est un sport tendance et branché qui attire aussi les jeunes et les femmes »¹⁸

Selon le « swiss ultra trail ¹⁹ » depuis 2007, le nombre de coureurs croît d’environ 13,5 % chaque année²⁰, comme le montre la Figure 2.

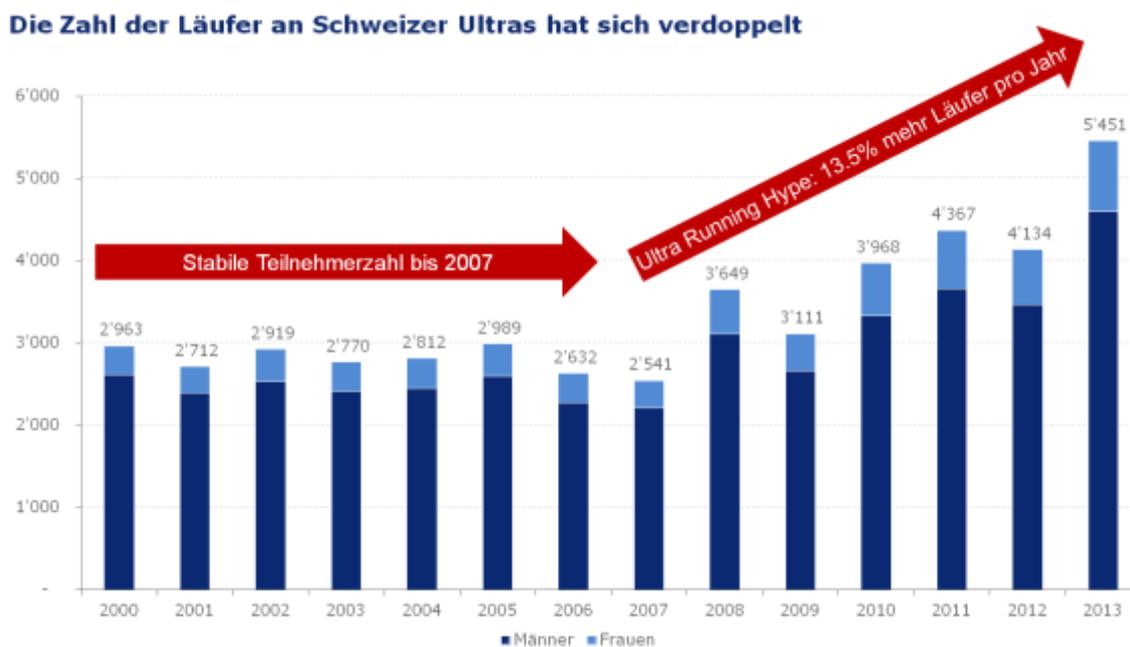


Figure 2: « Le nombre de coureurs d’ultra-trails en Suisse a doublé ». Ce graphique montre l’évolution du nombre de participants à des ultra-trails suisses de 2000 à 2013 (en bleu foncé les hommes et en bleu clair les femmes).

¹⁷ <https://www.letemps.ch/sport/2015/09/18/folle-ascension-trail-running>, publié le 18 septembre 2015 et consulté le 9 juin 2017

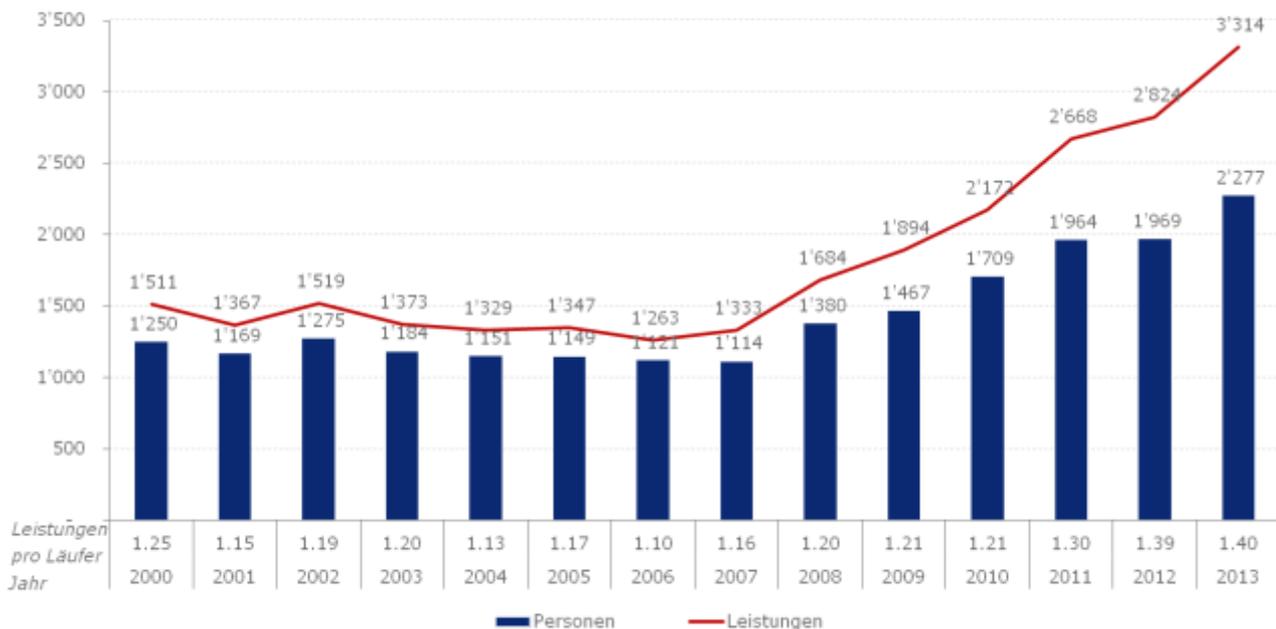
¹⁸ <https://www.letemps.ch/sport/2015/09/18/folle-ascension-trail-running>, consulté le 9 juin 2017

¹⁹ <https://ultra-trail.ch/about/>, consulté le 9 juin 2017

²⁰ <https://ultra-trail.ch/2014/01/04/die-schweizer-ultra-szene-in-zahlen/>, consulté le 9 juin 2017

De plus, les recherches effectuées par le « swiss ultra-trail » montrent une croissance du nombre d'ultra-trails effectué par année par coureur. En effet, un ultra-trailer participe à en moyenne 1.4 ultras par an (en 2013) contre 1.17 en 2007²¹. La figure 3 montre la croissance du nombre de coureurs d'ultra-trail, ainsi que le nombre moyen d'ultra-trails auxquels ils ont participé par an en Suisse.

Im Jahr 2013 gibt es doppel so viele Ultra Läufer in der Schweiz als noch in 2007



Quelle: Deutsche Ultramarathon-Vereinigung e.V.

Figure 3: « En 2013, il y a deux fois plus d'ultra-trailers en Suisse qu'en 2007 ». On peut voir en rouge le nombre de trails effectués par des Suisses durant un an, et en bleu, le nombre de trailers suisses. En bas, au-dessus des années se trouve le nombre d'ultra-trails courus par année par coureur.

Il est possible de constater sur la Figure 3 que la différence entre le nombre bleu et le nombre rouge montre d'une part la forte croissance du nombre de trailers, et d'autre part l'augmentation de leur participation aux courses. Il y a plus de coureurs et les coureurs sont plus actifs, notamment grâce à une offre plus large au niveau des courses et un panel de participants plus élargi.

Depuis 2007 le nombre de coureurs a pratiquement doublé, passant de 1'114 à 2'277 en 2013. Cette étude ne concernant que la Suisse, l'importance de la croissance de ce sport à l'échelle mondiale est d'autant plus grande. Concernant les chiffres de l'UTMB (Ultra-trail du Mont-Blanc) on peut remarquer que le nombre de coureurs inscrits est passé de 700 en 2003 à plus de 15'000 demandes d'inscriptions pour 2016. Cependant, il est important de faire remarquer que toutes les courses de l'UTMB ne sont pas des ultra-trails²². En 2007 les organisateurs ont mis en place un système régulateur par le biais d'une « justification de trailer » qui consiste à prouver sa participation à quelques courses déjà, ce qui suffisait à trier les participants. Cette sélection ne fonctionnant plus assez efficacement, un système de tirage au sort ainsi que de nouvelles exigences pour la participation ont été mis en place.

²¹ <https://ultra-trail.ch/2014/01/04/die-schweizer-ultra-szene-in-zahlen/>, consulté le 9 juin 2017

²² <http://www.passion-trail.com/les-chiffres-de-lutmb-2016/>, consulté le 9 juin 2017

De plus, depuis les années 2000, les marques d'équipement de sport et de nombreux journaux ont fait beaucoup de publicité pour ce sport. Pour avoir une idée, 50 % des coureurs dépensent en moyenne 1'000 euros par année pour du matériel²³. D'après une étude réalisée par le « Think Thank Trail », les trailers auraient en moyenne 2.2 paires de chaussures, contre 1.8 pour les coureurs de 10 km²⁴. Les marques de sport ont elles aussi profité de cet engouement et se spécialisent de plus en plus dans du matériel spécifique, tels que des chaussures, des sacs à dos, etc. De plus, le nombre de trails existants ayant été multiplié par 4²⁵, cela favorise aussi la croissance et l'émergence de ce sport.

La question qui se pose maintenant est la suivante : le trail va-t-il perdurer ou bien peu à peu disparaître avec le temps ?

Malgré le fait qu'aucune étude approfondie n'a encore été réalisée sur le sujet, il est possible de poser des hypothèses. Si on se base sur le fait que le trail et l'ultra-trail sont des sports pas chers, libres, accessibles, nature, qui ont succédé à la traditionnelle randonnée, on peut en déduire qu'ils sont tenus à perdurer. Les pratiquants de la course à pied, habitués anciennement à courir en salle ou sur une piste ont, pour une partie d'entre eux, commencé à s'aventurer sur des sentiers en pleine nature, ce qui permet au trail et à l'ultra-trail d'avoir un nombre d'adeptes élevé depuis de nombreuses années. La participation aux courses, elle, est cependant devenue une mode : il « faut » avoir participé à telle ou telle course pour bien paraître, et cela met en avant la participation à cette activité sportive, ce qui n'était pas le cas auparavant. La participation officielle est une nouveauté qui est donc potentiellement victime d'un effet de mode. On peut donc s'attendre à la baisse de la quantité impressionnante de personnes participant aux courses ces dernières années, ce qui va probablement ramener le nombre de participation aux différentes courses de trail à une moyenne proche de celle de 2007. On peut considérer que le succès actuel du trail et de l'ultra-trail est un effet de mode. En revanche, la pratique du trail et de l'ultra-trail hors événements est, elle, susceptible de perdurer.

2.4 Les différentes associations de trail et d'ultra-trails

Le trail étant encore très récent dans la fédération du sport, il n'existe pas réellement d'association regroupant toutes les informations liées à ce sport. Cependant, il existe principalement 3 associations qui regroupent plus ou moins toutes les autres en tant que sous-catégories :

- ITRA : International Trail Running Association

Elle a été fondée en 2013 et ses principaux objectifs sont les suivants²⁶ :

- Développer et promouvoir le trail comme un sport à part entière, accessible à tous, riche de sa diversité de cultures et de lieux de pratique ;
- Promouvoir son éthique sportive qui s'appuie sur des valeurs fortes (authenticité, humilité, fair-play, équité, respect, solidarité) auprès de tous les acteurs du trail mais aussi du grand public ;
- Contribuer à améliorer la qualité des organisations et la sécurité des participants ;

²³ <http://www.hardloop.fr/article/0102-trail-un-marche-en-pleine-croissance>, consulté le 9 juin 2017

²⁴ <http://www.hardloop.fr/article/0102-trail-un-marche-en-pleine-croissance>, consulté le 10 juin 2017

²⁵ <http://www.hardloop.fr/article/0102-trail-un-marche-en-pleine-croissance>, consulté le 10 juin 2017

²⁶ http://www.i-tra.org/page/257/Presentation_et_Objectifs.html, consulté le 8 août 2017

- Promouvoir des actions de prévention en matière de santé et de tout mettre en œuvre pour lutter contre le dopage ;
- Contribuer à améliorer une pratique respectueuse de l'environnement et de promouvoir le développement durable au sein du trail ;
- Permettre à l'ensemble de ses membres de pouvoir s'exprimer et d'être entendu au niveau international ;
- Entretenir des relations constructives et de collaborer avec les associations nationales de trail, les fédérations nationales et internationales ;
- Promouvoir et collaborer à l'organisation de championnats ou de circuits de trail continentaux ou mondiaux qui renforcent la visibilité internationale du trail et permettent de mettre en valeur les athlètes élités.

- IAAF : International Association of Athletics Federation

Fondée en 1912, elle est l'association dont découle l'International Association of Ultrarunners (IAU) expliquée ci-dessous. Les objectifs du programme de l'IAAF sont de faire de l'athlétisme le sport numéro un dans les écoles, d'éduquer les enfants dans le sport en général et l'athlétisme en particulier afin de promouvoir un mode de vie équilibré et sain, ainsi que d'attirer et de soutenir les étoiles sportives potentielles de demain. L'IAAF Kids 'Athletics vise à assurer une politique de développement stable et durable du sport de l'athlétisme. Le but est d'introduire les enfants à l'athlétisme à un niveau de base. Le programme n'est pas destiné uniquement aux clubs et aux fédérations membres, mais aussi aux écoles et à toutes les institutions intéressées par le bien-être des enfants. L'IAAF vise à populariser l'athlétisme dans les six domaines grâce à un programme de plusieurs compétitions, composées de trois catégories et promu au sein des établissements scolaires : Sprint / Running Event Group, Jumping Event Group et Throwing Event Group. Trois catégories d'âge sont ciblées par le programme : 7 à 8 ans, 9 à 10 ans et 11 à 12 ans. L'IAAF a également lancé un programme pour éduquer les conférenciers et les entraîneurs qui organisent des compétitions individuelles de l'IAAF en matière d'athlétisme pour enfants²⁷.

- IAU : International Association of Ultrarunners

L'International Association of Ultrarunners (IAU) opère sous le patronage de l'IAAF et se consacre à développer l'ultra-distance à l'international tout en suivant le règlement de l'IAAF. En tant qu'organe directeur international pour la course d'ultra-distance, l'un de ses principaux objectifs est de promouvoir et de développer la longue distance dans le monde entier en encourageant des activités spécifiques dans chacune des zones continentales de l'IAAF²⁸.

En ce qui concerne les autres associations, elles sont très nombreuses, mais indépendantes les unes des autres, ce qui complique le rassemblement des informations. Il en existe une qui, cependant, sort du lot et semble être plus importante :

- UTWT : Ultra-Trail World Tour

Fondée en 2013, cette association est une des plus affluentes dans le monde du trail. En effet, elle regroupe plusieurs courses qui permettent de gagner des points formants

²⁷ <https://www.iaaf.org/development/school-youth>, consulté le 8 août 2017

²⁸ <http://www.iau-ultramarathon.org/>, consulté le 8 août

ensuite un classement. Selon la difficulté de la course, on remporte plus ou moins de points. Ses objectifs sont de permettre aux coureurs de découvrir des paysages, des courses variées et des différences culturelles et sportives²⁹.

Pour terminer, on peut donc dire qu'il existe 2 associations de trail et d'ultra-trail (ITRA et IAU) qui regroupent toutes les autres en tant que sous-catégories qui régissent les règlements et les différents systèmes de classement.

2.5 Liste des différents ultra-trails

Les courses d'ultra-trail étant très nombreuses dans le monde entier, ce travail se base sur une association qui a regroupé les courses les plus importantes et en a fait un programme, où les coureurs peuvent s'inscrire puis participer à travers elle. Cette association s'appelle « Ultra-Trail World Tour »³⁰ et a été fondée en 2013. C'est en 2014 qu'a eu lieu la première édition de celle-ci, et voici les courses qui en faisaient partie (classification par date) :

Nom	Distance	Lieu	Date
Hong Kong 100	100 km	Chine	14.01.17
Trarwera Ultramarathon	100 km	Nouvelle-Zélande	11.02.17
Transgrandcanaria	125 km	Espagne	22.02.17 au 26.02.17
Marathon des sables	250 km	Maroc	07.04.17 au 17.04.17
100 Australia	100 km	Australie	18.05.17 au 21.05.17
Western States Endurance Run	161 km	Etats-Unis	22.06.17
Lavaredo Ultra-trail	119 km	Italie	23.06.17
UTMB	170 km	France, Italie, Suisse	28.08.17 au 03.09.17
Ultra-trail du Mont Fuji	169 km	Japon	-
Grand Raid (diagonale des fous)	164 km	France	19.10.17 au 22.10.17

Peu après, le trail ayant pris de l'ampleur très rapidement, les courses ont beaucoup augmenté et c'est pourquoi l'Ultra-Trail World Tour compte maintenant 22 courses. Elles sont les suivantes (comme de nouvelles courses apparaissant chaque année dans le milieu du trail, cette liste regroupe seulement les courses de 2017) :

Nom	Distance	Lieu	Date
Hong Kong 100	100 km	Chine	14.01.17
Trarwera Ultramarathon	102 km	Nouvelle-Zélande	11.02.17
Transgrandcanaria	125 km	Espagne	24.02.17 au 26.02.17
Patagonia Run	145 km	Argentine	07.04.17 au 08.04.17
100 Miles of Istria	100 km	Croatie	07.04.17 au 09.04.17
Marathon des sables	250 km	Maroc	07.04.17 au 17.04.17
Madeira Island Ultra-Trail	115 km	Portugal	22.04.17
Penyagolosa Trails HG	115 km	Espagne	22.04.17
Ultra-Trail Australia	100 km	Australie	18.05.17 au 21.05.17
Mozart 100	102 km	Autriche	17.06.17
Lavaredo Ultra-trail	119 km	Italie	23.06.17

²⁹ <http://www.ultratrail-worldtour.com/info/concept/>, consulté le 8 août 2017

³⁰ Abrégé UTWT

The western States Endurance Run	100 km	Etats-Unis	24.06.17 au 25.06.17
Eiger Ultra-trail	101km	Suisse	15.07.17 au 16.07.17
TDS	119 km	France	30.08.17
CCC	101 km	Italie, Suisse, France	01.09.17 au 02.09.17
UTMB	170 km	Italie, Suisse, France	01.09.17 au 03.09.17
Harricana Ultra-trail	125 km	Canada	08.09.17
Diagonale des fous	165 km	France	19.10.17 au 22.10.17
Trail de Bourbon	111 km	France	20.10.17 au 22.10.17
Cappadocia Ultra-trail	114 km	Turquie	21.10.17 au 22.10.17
Javelina Jundred	100 km	Etats-Unis	28.10.17
Ultra-trail Cape Town	100 km	Afrique du Sud	02.12.17

Voici ci-dessous une carte où toutes les informations du tableau sont illustrées :



Figure 4: carte du monde avec situation des différentes courses

Le système de classification au niveau mondial fonctionne selon le règlement suivant :

Pour les courses en une seule étape, ce sont les kilomètres efforts qui sont pris en compte. (100 m de dénivelé positif = 100 m et 300 m de dénivelé négatif = 100 m)

Deux autres critères sont pris en compte lors du calcul des kilomètres efforts : si la course est en semi-autonomie (critère qui dépend du nombre de ravitaillements) et/ou si elle consiste à effectuer plusieurs fois la même boucle, les points finaux obtenus sont diminués.

Après avoir évalué les critères énoncés ci-dessus, les points correspondants sont attribués³¹:

- 1 point ITRA pour un nombre de points d'effort compris entre 25 et 39
- 2 points ITRA pour un nombre de points d'effort compris entre 40 et 64
- 3 points ITRA pour un nombre de points d'effort compris entre 65 et 89,
- 4 points ITRA pour un nombre de points d'effort compris entre 90 et 139,
- 5 points ITRA pour un nombre de points d'effort compris entre 140 et 189,
- 6 points ITRA au-delà.

Selon l'association où les coureurs se sont inscrits, le système de points est différent. Le classement mondial n'est donc pas basé sur ces points, mais sur le nombre de victoires de chaque coureur. Bien que ce soit un classement mondial, il reste subjectif, de par le fait qu'une victoire lors de l'UTMB n'est pas la même qu'une victoire lors de la diagonale des fous.

Il n'existe pas de liste comportant tous les ultras du monde entier. Cependant, si on regarde de plus près les listes existantes³², on peut dénombrer environ 2'500 courses en Europe seulement. On peut donc supposer que le nombre total d'ultra-trails dans le monde dépasse largement les 15'000.

Suite à des informations et à des recherches plus approfondies, il est malgré tout possible de dire que plusieurs courses sortent du lot et semblent être à ce jour les plus importantes au niveau mondial :

- Hong Kong 100
- L'ultra-trail du Mont Fuji (UTMF)
- L'ultra-trail du Mont-Blanc (UTMB)
- La diagonale des fous
- La Western States Endurance Run

3. LA DOULEUR

3.1 Définition et explications de son mécanisme

Pour pouvoir traiter la problématique, il est nécessaire de bien comprendre le fonctionnement et le cheminement de la douleur à travers notre corps. Dans un premier temps la douleur physique, celle que nous ressentons lorsque nous nous brûlons avec une flamme par exemple, va être abordée. Ensuite la douleur psychique, celle qui donne lieu aux douleurs fantômes qui apparaissent lors de l'amputation d'un membre par exemple, va être elle aussi discutée.

La douleur d'un point de vue médical est définie selon les termes suivants :

« La douleur est une sensation et une expérience émotionnelle désagréable en réponse à une atteinte tissulaire réelle ou potentielle ou décrites en ces termes »³³.

³¹ http://www.i-tra.org/page/292/Evaluation_des_trails.html, consulté le 9 juin 2017

³² <http://marathons.ahotu.fr/calendrier/ultramarathon/trail>, consulté le 9 juin 2017

³³ Définition de l'Association internationale pour l'étude de la douleur (IASP)

La douleur est un mécanisme basé sur des stimuli potentiellement nocifs. Ceux-ci vont être captés par des récepteurs périphériques situés sur les tissus corporels appelés nocicepteurs³⁴. Ils sont séparés en 2 catégories :

- Les nocicepteurs unimodaux : ils sont activés seulement par des stimulations mécaniques, c'est pourquoi on les appelle aussi les mécanonocicepteurs. Ils sont en relation avec les fibres A δ .
- Les nocicepteurs polymodaux : ils sont très nombreux et sont activés non seulement avec des stimulations mécaniques, mais aussi par des stimulations de nature thermique ou chimiques, c'est pourquoi ils sont aussi appelés chimiorécepteurs. Ils sont principalement associés aux fibres C, mais sont aussi en lien avec les fibres A α et A β lorsque le stimulus n'est pas nocif, et donc dissocié de la douleur.

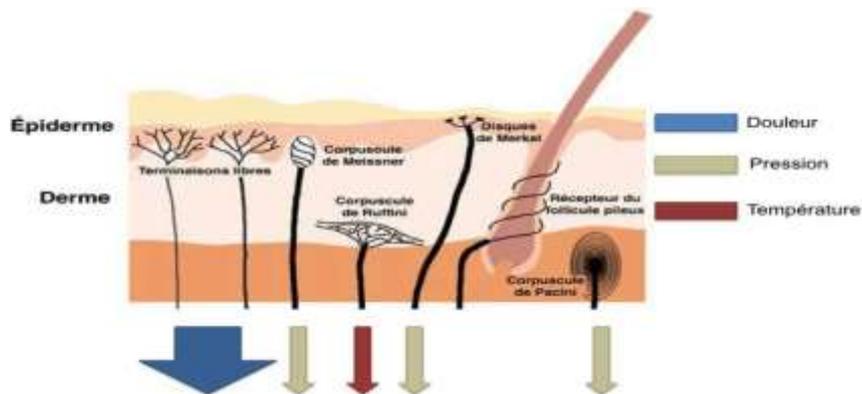


Figure 5: En bleu, les fibres C (à gauche) et A δ (à droite) non myélinisées et très peu myélinisées, reliées aux nocicepteurs dans l'épiderme, et donc transporteuses de l'influx nerveux responsable de la douleur. En brun et en rouge, les fibres A α et A β , qui sont des fibres transporteuses des influx responsables des sensibilités tactiles et proprioceptives.³⁵

Après avoir été captés par les nocicepteurs, les stimuli se transforment en influx nerveux qui seront acheminés vers le cerveau par le biais de fibres nerveuses. Il en existe 4 types (A α , A β , A δ et C) dont deux sont responsables de la douleur (A δ et C). Ils sont classés en fonction de leur diamètre et de la quantité de myéline (substance blanche présente dans la moelle épinière, composée essentiellement de lipides) qui les entoure, car ce sont les facteurs qui déterminent à quelle vitesse l'influx nerveux va pouvoir se déplacer (Plus le diamètre est grand et plus il y a de myéline, plus l'influx nerveux se déplace rapidement).

³⁴ http://www.medecine.ups-tlse.fr/DCEM2/module6/arielle/chapitre_02.pdf, consulté le 7 juin 2017

³⁵ http://www.medecine.ups-tlse.fr/DCEM2/module6/arielle/chapitre_02.pdf et

<http://imagesbiogeolfxm.free.fr/sn/original/fibres%20nerveuses%20ascendantes.jpg>, consulté le 7 juin 2017

Axones sensoriels	A α	A β	A δ	C
Axones des fibres sensorielles musculaires	Groupe I	II	III	IV
Diamètre (μ m)	13-20	6-12	1-5	0,2-1,5
Vitesse (m/s)	80-120	35-75	5-30	0,5-2
Recepteurs sensoriels	Propriocepteurs des muscles squelettiques	Mécanorécepteurs de la peau	Douleur, température	Température, douleur, démangeaison

Figure 6 (de gauche à droite) : A α , la fibre nerveuse la plus myélinisée et conductrice des influx nerveux allant vers les muscles, A β , conductrice des influx nerveux responsables de la proprioception et du tact, A δ , conducteur de l'influx nerveux duquel résulte de la douleur, et finalement, C, la fibre la moins myélinisée, qui a pour propriété de faire passer l'influx plus lentement que toutes les autres et qui est également responsable de la transmission de l'influx nerveux responsable de la douleur.

Cette différence de myéline provoque un décalage entre l'arrivée au cerveau de l'influx nerveux passant par la fibre A δ et l'influx nerveux passant par la fibre C. Pour être plus précis, la différence de temps entre l'arrivée de l'influx nerveux A δ et C est de 2 à 3 secondes³⁶. Même si l'écart de temps semble minime, ceci crée ce que l'on appelle le phénomène de la double douleur. En effet, comme l'influx nerveux n'arrive pas au même moment par les deux fibres, une douleur violente, intense et localisée est d'abord ressentie et sera ensuite suivie d'une douleur plus diffuse, longue dans le temps et difficile à localiser.

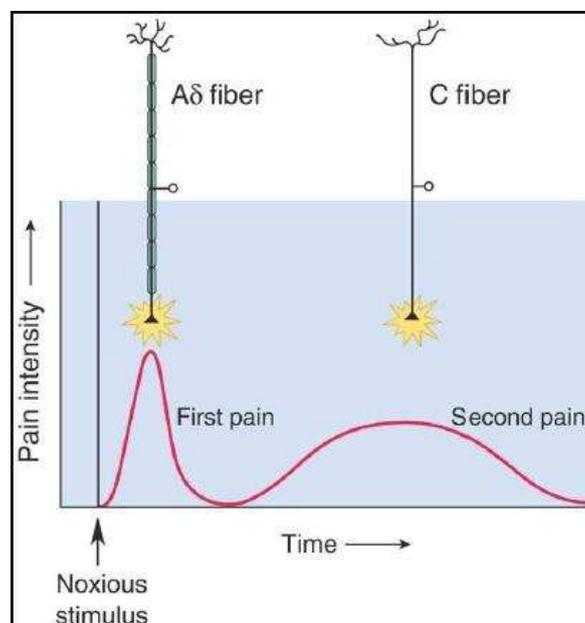


Figure 7 : on peut voir sur cette figure la différence d'intensité, ainsi que l'écart de temps entre le premier influx nerveux qui arrive avec la fibre A δ et le second qui arrive avec la fibre C.

³⁶ <http://palli-science.com/manuel-de-la-douleur/les-fibres-nerveuses-nociceptives-les-fibres-c-et-a-delta-et-leur-fonction>, consulté le 15 avril 2017

La Figure 7 met en avant le fait que la douleur transmise par la fibre A δ est forte en intensité mais ne dure pas longtemps, contrairement à la douleur arrivée par la fibre C, qui elle s'étale sur une durée plus longue mais n'est pas nécessairement de grande intensité.

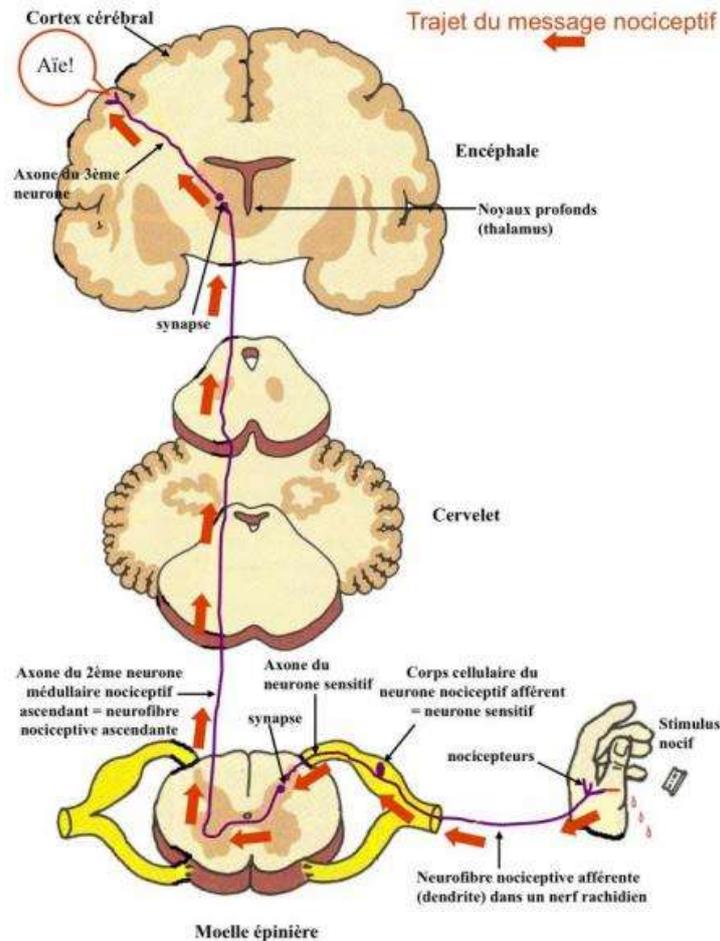


Figure 8: trajet de l'influx nerveux depuis les récepteurs périphériques jusqu'au cerveau.

Le trajet de la douleur est lui, plutôt complexe. En effet, après avoir été capté par les nocicepteurs cutanés (qui se trouvent sur la peau), l'influx nerveux va se rendre dans la moelle épinière par le biais de fibres A δ s'il est d'origine mécanique, ou par le biais de fibres C s'il est d'origine thermique, chimique ou mécanique. Les différentes fibres (A α , A β , A δ et C) se regroupent ensuite dans le ganglion spinal³⁷ (ou ganglion rachidien), qui est relié avec des nerfs rachidiens qui eux, émergent de la moelle épinière. Ce sont eux qui sont responsables de la sensibilité de la zone qu'ils innervent et qui permettent la contraction des muscles. Ces racines nerveuses se divisent ensuite en différents nerfs périphériques qui assurent en grande partie la distribution nerveuse du corps. Il existe un troisième type de nerfs qui naît du cerveau, appelés nerfs crâniens, qui permettent aux influx nerveux de rejoindre la moelle épinière. Après avoir traversé tous ces différents réseaux nerveux, l'influx arrive à la jonction radio-médullaire, située

³⁷ Ganglion spinal ou rachidien : amas de cellules formant un petit renflement sur le trajet des nerfs (uniquement sensitif) http://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/ganglion_nerveux/13248, consulté le 15 juin 2017

au niveau du système nerveux central (SNC)³⁸. C'est à cet endroit que se fait la différence entre les influx de type propriocepteurs et nocicepteurs. En effet, l'influx venant des fibres A α et A β vont dans la partie dorso-médiane du cerveau, tandis que celui venant des fibres A δ et C vont aller dans la région ventro-latérale de celui-ci. La moelle étant séparée en 6 couches, les fibres vont se répartir différemment afin d'arriver à leur endroit de prédilection.

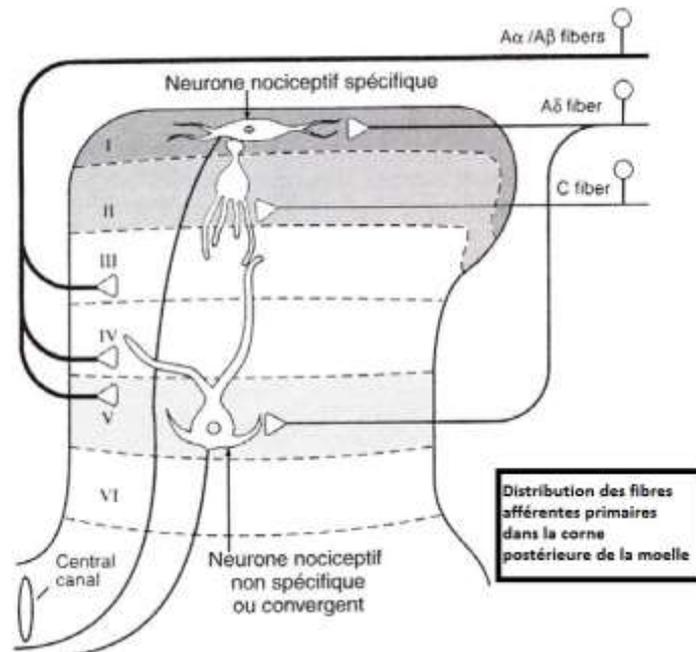


Figure 9 : On peut voir sur ce schéma de la corne de la moelle épinière la répartition des différentes fibres qui arrivent dans leur(s) zone(s) de prédilection.³⁹

Les fibres A α et A β sont maintenant séparées en deux parties : la première va emprunter les cordons postérieurs où elle va activer des neurones du système lemniscal, responsables des sensibilités tactiles et proprioceptives, et la deuxième va entrer dans la substance grise médullaire⁴⁰ et terminer dans les couches III et IV de la moelle épinière (voir Figure 9). Pour ce qui est des fibres A δ et C, elles vont se répartir dans deux types de neurones qui se trouvent aussi dans la moelle épinière : les nociceptifs non spécifiques, sur lesquels se trouvent des phénomènes de convergences aussi présents sur le deuxième type de neurone, desquels résultent les douleurs projetées, et les nociceptifs spécifiques qui, contrairement aux neurones nociceptifs non spécifiques, ne déclenchent une activité qu'à partir d'un certain seuil d'activation.

À la suite de cette distinction les informations apportées par les neurones nociceptifs (spécifiques ou non) vont être projetées sur le neurone thalamique grâce à des axones qui sont regroupés en faisceaux nerveux, appelés faisceaux nerveux ascendants, car ils descendent le long de la moelle épinière. Ces faisceaux sont séparés en deux catégories, et servent à identifier et localiser la douleur provenant de l'influx nerveux :

³⁸ SNC : le système nerveux central est formé de milliards de neurones (cellules nerveuses) connectés entre eux et d'un tissu de soutien interstitiel. Il comprend l'encéphale (cerveau, cervelet et le tronc cérébral) protégé par le crâne et la moelle épinière. http://www.larousse.fr/encyclopedie/divers/syst%C3%A8me_nerveux/73116, consulté le 15 juin 2017

³⁹ <http://nsm08.casimages.com/img/2016/12/02//16120203193417173514675690.jpg>, consulté le 15 juin 2017

⁴⁰ Substance grise médullaire : corps cellulaires et cellules nerveuses (neurones) se trouvant à l'intérieur de la moelle épinière.

- Le faisceau néospinothalamique : est impliqué dans la localisation des sensations douloureuses.
- Le faisceau paleospinothalamique : est impliqué dans le codage de l'intensité des stimuli douloureux, ainsi que de la réaction corporelle face à ces stimuli.

La dernière étape pour la perception de la douleur se fait au niveau des voies nociceptives cérébrales, c'est-à-dire, dans les structures cérébrales qui servent à la transmission et la perception de la douleur. Elles sont séparées en trois possibilités :

La première s'appelle le relais thalamique. Après avoir traversé le faisceau spinothalamique, l'influx nerveux a deux possibilités : soit il passe par le thalamus latéral qui a un rôle spécifique, soit il passe par le thalamus médial qui a un rôle non-spécifique. Dans le deuxième cas, l'information nociceptive transmise par l'influx nerveux va être diffusée à de nombreuses régions cérébrales. Contrairement au premier cas, les informations seront diffusées plus médialement, et donc moins loin dans le cerveau.

Dans la deuxième possibilité, ce sont le cortex somesthésique et le système limbique qui sont importants. En effet, le cortex frontal est responsable du contexte affectif de la douleur, et du fait que nous l'associons à une sensation désagréable. Le système limbique, lui, permet au cerveau l'apprentissage et la mémorisation des différents stimuli nociceptifs.

Les projections nucléaires composent la dernière possibilité. Elles peuvent avoir lieu sur l'hypothalamus ou sur le striatum.

Il est important de préciser que l'influx nerveux responsable de la douleur est, contrairement à l'influx nerveux responsable du toucher par exemple, non rigide. Cela signifie que tout au long de son ascension jusqu'au cerveau, il va être modulé par des systèmes régulateurs qui vont soit l'intensifier, soit le diminuer. L'un des endroits le plus important de cette régulation est la moelle épinière où l'on fait un contrôle segmentaire. En effet, il existe un filtre modulateur de très grande importance appelé la « porte » ou « gate control ». L'influx nerveux passe à travers cette porte qui peut être plus ou moins ouverte et qui va ainsi déterminer si cet influx va augmenter ou diminuer son intensité (plus elle est fermée, moins l'intensité finale va être importante). Ensuite, après être passé par la moelle épinière, l'influx nerveux va arriver dans le tronc cérébral. Là, il va subir un deuxième contrôle, lors duquel d'autres influx descendants du cerveau vont activer ou inhiber la transmission du message douloureux. Au même moment, des endorphines vont arriver et inhiber si nécessaire l'influx⁴¹.

Le fait que l'influx subisse toutes ces régulations aléatoires rend unique la perception de chaque douleur (un même stimulus peut engendrer une douleur de différente intensité).

Pour terminer, il existe plusieurs types de douleur que l'on regroupe en 3 catégories :

- La douleur nociceptive : les douleurs par excès de stimulation nociceptive sont de loin les plus fréquentes en clinique. Elles traduisent une irritation anormale, une excitation des nocicepteurs sans atteinte anatomique du nerf véhiculant la sensation douloureuse. Quelle que soit la cause initiale (traumatisme, brûlure, ischémie, infection...), il se produit au niveau du tissu lésé une réaction locale se traduisant par un exsudat⁴² s'accompagnant d'une libération massive de substances algogènes qui sensibilisent et activent directement les nocicepteurs et ainsi, auto-entretiennent la douleur. Elles

⁴¹ www.etsad.fr/etsad/afficher_lien.php?id=1807, consulté le 15 avril 2017

⁴² Exsudat : liquide s'épanchant hors de son espace naturel

concernent en pratique les douleurs cancéreuses mais également les lésions tissulaires d'autres natures ayant tendance à se pérenniser (inflammation chronique). Les antalgiques périphériques anti-inflammatoires agissent dans ce type de douleur en bloquant la libération des prostaglandines⁴³.

- Les douleurs neuropathiques ou neurologiques : elles sont consécutives à des lésions du système nerveux périphérique (nerf, racine) ou central (moelle, tronc cérébral, encéphale). Ces douleurs ont des caractéristiques cliniques très évocatrices, et siègent en particulier dans des territoires cutanés où la sensibilité est supprimée (anesthésie douloureuse) ou réduite (hypoesthésie douloureuse). Le mécanisme physiopathologique de ces douleurs serait représenté par un déséquilibre entre les influences des fibres afférentes inhibitrices et excitatrices au profit de ces dernières. En pratique, il est très important de savoir reconnaître ce type de douleurs car elles ne sont pas calmées par les antalgiques habituels ou la morphine mais par des médicaments tels que les antidépresseurs tricycliques ou certains anti-épileptiques⁴⁴.
- Les douleurs psychogènes : elles constituent la plupart du temps une sommation entre une épine irritative périphérique et des phénomènes psychologiques d'amplification de la douleur. Cette origine est évoquée lorsque la sémiologie douloureuse est atypique, l'examen clinique du patient normal, les explorations complémentaires négatives et confirmée par un bilan psychopathologique significatif. Le traitement n'a rien de spécifique et repose sur la prescription d'antidépresseurs, anxiolytiques et l'utilisation de techniques psychologiques (relaxation, hypnothérapie, psychothérapie)⁴⁵.

Ces douleurs sont ensuite répertoriées en 2 autres catégories qui sont les suivantes :

- Douleur aiguë : Elle est liée à une atteinte tissulaire brutale (traumatisme, lésion inflammatoire, distension d'un viscère). Elle est souvent associée à des manifestations neurovégétatives (tachycardie, sueurs, élévation de la pression artérielle) et à une anxiété. C'est un signal d'alarme dont la « finalité » est d'informer l'organisme d'un danger pour son intégrité⁴⁶.
- Douleur chronique : syndrome multidimensionnel exprimé par la personne qui en est atteinte. Il y a douleur chronique, quel que soit sa topographie et son intensité, lorsque la douleur présente plusieurs des caractéristiques suivantes : persistance ou récurrence, qui dure au-delà de ce qui est habituel pour la cause initiale présumée, notamment si la douleur évolue depuis plus de 3 mois ; réponse insuffisante au traitement ; détérioration significative et progressive du fait de la douleur, des capacités fonctionnelles et relationnelles du patient dans ses activités de la vie journalière, au domicile comme à l'école ou au travail. Lorsqu'elle devient chronique, la douleur perd sa 'finalité' de signal d'alarme et elle devient une maladie en tant que telle, quelle que soit son origine⁴⁷.

En résumé, la douleur est un mécanisme complexe servant à faire réagir le cerveau à des stimuli potentiellement nocifs par le biais d'un influx nerveux, qui est capté par des récepteurs

⁴³ http://www.medecine.ups-tlse.fr/DCEM2/module6/arielle/chapitre_02.pdf, consulté le 15 avril 2017

⁴⁴ http://www.medecine.ups-tlse.fr/DCEM2/module6/arielle/chapitre_02.pdf, consulté le 15 avril 2017

⁴⁵ http://www.medecine.ups-tlse.fr/DCEM2/module6/arielle/chapitre_02.pdf, consulté le 15 avril 2017

⁴⁶ Définition de la SFETD (Société française de l'étude et du traitement de la douleur) <http://www.sfetd-douleur.org/la-douleur-aigue>, consulté le 15 avril 2017

⁴⁷ Définition de la SFETD (Société française de l'étude et du traitement de la douleur) <http://www.sfetd-douleur.org/la-douleur-chronique>, consulté le 15 avril 2017

périphériques, puis transporté jusqu'au cerveau grâce à des fibres plus ou moins myélinisées et qui vont être différentes selon la provenance du stimulus. L'information est ensuite traitée dans la moelle épinière avant d'arriver dans le cerveau, où elle sera identifiée et localisée. Le corps réagit ensuite en fonction de cette information.

3.2 La douleur dans les sports de haut niveau

Pour parler de la douleur dans l'ultra-trail, il est nécessaire de parler en tout premier de la douleur dans un contexte un peu plus vaste. En effet, elle est présente dans tous les sports de haut niveau, notamment dans les sports d'endurance tels que la natation, l'athlétisme et le cyclisme par exemple.

Pour commencer, il faut préciser qu'à partir d'une certaine quantité d'activité physique, même les corps les plus entraînés ressentent de la douleur. Cependant, elle reste un sujet tabou dont on ne parle généralement pas, surtout dans les sports de haut niveau qui demandent énormément d'entraînements et d'implication, qu'elle soit physique ou psychique. Une étude de l'université de bordeaux met en avant des médecins et des sportifs qui témoignent de ce sujet. Cette étude est une bonne manière de se rendre compte de son importance dans la compétition. Elle permet aussi de par la différence des sujets, de réduire la subjectivité de la douleur au minimum et d'avoir des impressions réelles et non théoriques sur le ressenti de la douleur.

Dans cet « interview »⁴⁸ qui est donnée sous forme de cours à l'université de Bordeaux, le premier témoignage est donné par Monsieur David Douillet, l'un des judokas les plus titrés au monde. Dans celui-ci, il nous parle de son expérience avec la douleur (notamment lors d'un stage de judo très difficile), mais aussi de la souffrance des sportifs en général.

« Il y a quelque chose d'extrêmement culturel dans le milieu du judo et je sais que cela fait partie de beaucoup de disciplines. À partir du moment où on ne souffre pas dans une activité physique, dans une séance quelle qu'elle soit, culturellement ça a changé, mais culturellement, avant, on considérait que vous n'aviez rien fait. Et on se sentait coupable de n'avoir rien fait. Il fallait obligatoirement souffrir à l'entraînement pour avoir l'impression de s'être bien entraîné. »⁴⁹.

Cette phrase permet de connaître une des origines de l'importance de l'impact de la douleur dans le sport et du regard des sportifs face à elle.

« On a passé toute notre carrière à souffrir, mais on n'y pensait même pas, c'était normal. »⁵⁰

Dans cette deuxième citation, la normalisation de la douleur par les sportifs est démontrée et ce n'est donc plus l'affaire d'une seule discipline, mais de toute une génération d'entraîneurs qui fonctionnent selon cette méthode d'entraînement qui consiste à avoir mal pour prouver qu'on se dépense et qu'on s'entraîne réellement.

« La douleur était une unité de mesure par rapport à ce que je faisais »⁵¹

⁴⁸ https://www.canal-u.tv/video/universite_de_bordeaux/sport_intensif_douleur_et_performance.3998, consulté le 7 juin 2017

⁴⁹ https://www.canal-u.tv/video/universite_de_bordeaux/sport_intensif_douleur_et_performance.3998, 10 min 06

⁵⁰ https://www.canal-u.tv/video/universite_de_bordeaux/sport_intensif_douleur_et_performance.3998, 10 min 39

⁵¹ https://www.canal-u.tv/video/universite_de_bordeaux/sport_intensif_douleur_et_performance.3998, 13 min 50

Ici, une des utilités de la douleur est mise en avant, car du fait de sa présence et de son intensité, elle permet aux athlètes de savoir où ils en sont physiquement et mentalement.

« J'en viens à dire que la douleur est subjective. Je crois. La douleur est une habitude, ou pas. La douleur est une acceptation. La douleur est extrêmement liée au mental. On a une forme de mental pour accepter ou pas la douleur, tout simplement. Et j'en viens à dire aussi que le mental a une incidence sur la douleur. »⁵²

Avec cette citation, Monsieur Douillet affirme que la douleur est liée au mental. Avoir un mental fort est donc signe de grandes performances sportives et inversement. En revanche, lorsque le mental ne va pas bien, cela influe sur la santé physique et inversement. De plus, plus le mental est développé, plus résister à la douleur est facile. En effet, avoir un mental plus fort signifie pouvoir plus facilement oublier la douleur lorsqu'elle apparaît.

« L'engagement doit être tel, que si vous n'êtes pas à 110 % de votre mobilisation mentale, vous êtes en risque. »⁵³

Dans cette citation, « être en risque » signifie mettre en danger son intégrité physique. Comme cité auparavant, le mental influe énormément sur la douleur, mais aussi sur le corps. Ne pas être prêt mentalement joue donc un très grand rôle dans les blessures et les performances négatives des sportifs. Ce que cette citation ne dit pas, c'est que lorsque le mental est trop fort, le risque de blessure et de dommages non-réversibles au corps augmente, car on ne se rend plus compte du danger. Par exemple, continuer après une blessure augmente nettement le risque d'avoir des séquelles.

« La seule et unique chose qui nous fait avaler, endurer, accepter toute cette souffrance, toute cette douleur, (...) parce qu'on rêve comme des fous, on est des passionnés, des fous furieux et que tout ça on est capable de l'accepter pour aller décrocher les timbales. »⁵⁴

C'est grâce à cette phrase que la compréhension partielle de pourquoi les sportifs persévèrent dans leur sport et n'abandonnent généralement pas face à la douleur est facilitée.

Monsieur Bertrand Thoribé, médecin du sport, va dans ce qui suit, mettre en relation les propos de Monsieur Douillet avec ses propres arguments concernant la place de la souffrance dans le sport.

« Dans le travail, il est impensable d'avoir mal, alors que dans le monde du sport la douleur est permanente et fait partie intégrante de ce milieu. »⁵⁵

En s'engageant dans une activité sportive de haut niveau, les sportifs savent que la douleur sera présente et qu'ils devront y faire face. En effet, comme dit au-dessus par Monsieur Thoribé, elle est une partie intégrante de ce milieu.

« Est-ce que pour être performant il faut souffrir, il faut avoir mal, c'est une vaste question et c'est très difficile (...) de répondre. (...) Contrairement à ce que Monsieur Douillet a dit avant, c'est encore culturel de se faire mal à l'entraînement pour souffrir, pour résister à cette douleur,

⁵² https://www.canal-u.tv/video/universite_de_bordeaux/sport_intensif_douleur_et_performance.3998, 18 min

⁵³ https://www.canal-u.tv/video/universite_de_bordeaux/sport_intensif_douleur_et_performance.3998, 26 min 50

⁵⁴ https://www.canal-u.tv/video/universite_de_bordeaux/sport_intensif_douleur_et_performance.3998, 28 min 03

⁵⁵ https://www.canal-u.tv/video/universite_de_bordeaux/sport_intensif_douleur_et_performance.3998, 59 min

pour maîtriser cette douleur, dans les sports individuels comme le cyclisme, l'athlétisme et le rugby. »⁵⁶

Ici, la question de la nécessité de la souffrance pour performer lors des entraînements et des compétitions est encore très contestée. Cependant selon Monsieur Thoribé, apprendre à maîtriser et résister à la douleur en souffrant lors des entraînements est encore assez courant dans les sports de haut niveau (surtout dans les sports d'endurance).

« La natation est un univers de torture, sous l'inquisition on invente des objets dans le seul but de souffrance et lorsqu'après bien des épreuves la victime touche au but, c'est pour bien souvent faire demi-tour. Je trouve que ça résume bien l'entraînement en natation et dans beaucoup de sports individuels. »⁵⁷

Dans cette partie de l'interview, la citation (auteur inconnu) à laquelle Monsieur Thoribé fait référence, montre le côté un peu plus masochiste des sportifs de haut niveau dont parle la problématique de ce travail. En effet, elle explique qu'après avoir vécu une grande souffrance, c'est-à-dire après un long entraînement ou une compétition, le plaisir a été tel, que le sportif va recommencer. On peut donc commencer à parler de plaisir dans la douleur et donc, de masochisme.

Jean-Christophe Seznec, médecin psychiatre, apporte un côté plus psychologique de la douleur, ce qui permet d'aller un peu plus loin dans la compréhension de celle-ci et de ces sportifs.

« La douleur remplit une fonction identitaire, la performance est un pacte symbolique avec la souffrance, l'entraînement consiste à apprivoiser la souffrance de l'épreuve. C'est un sacrifice régulier d'une part, de douleur à chaque entraînement pour être le meilleur le jour de la compétition. Le sportif va négocier constamment avec ce seuil de la douleur, pour qu'elle soit supportable le jour de l'entraînement. (...) Il y a tout un enjeu symbolique porteur de sens pour l'athlète qui va essayer d'aller au bout de la difficulté. La douleur qu'il s'inflige va procurer une sensation de légitimité d'exister, qui trouve là une voie symbolique pour s'étayer. La limite physique vient remplacer la limite de sens qui ne donne plus l'ordre social et ainsi, sous la forme symbolique de l'activité physique ou sportive se joue une reprise en main de son existence. »⁵⁸

Le paragraphe ci-dessus est un des plus intéressants pour parler de l'importance de la douleur pour le mental des sportifs. En effet, elle permet de se sentir proche de la limite physique, et de se sentir exister. Elle montre que l'on est en vie et qu'on est en train de se dépasser pour arriver au bout de la compétition, de l'entraînement et de soi.

« Le sportif, comment va-t-il réagir à cette douleur ? Certains vont tenter de la dépasser, de la contrôler, on a vu qu'il pouvait y avoir un déni de cette douleur. Elle peut être instrumentalisée aussi, pour s'extraire du cadre sportif, parce que quand le sportif est l'objet de tant de désir, de tant de monde (...), bah d'avoir mal parfois ça lui permet de s'extraire de ce lieu de contrainte qu'est le domaine du sport. Il peut y avoir aussi une position masochiste de la part du sportif, et trouver des bénéfices secondaires à cette douleur. D'être un sportif qui a mal, ça peut aussi donner une identité (...), il est plus facile parfois d'être la victime du sport (...) et de trouver une identité à travers cette douleur. Mais en même temps pour le sportif il peut utiliser une sorte de masochisme névrotique, de perversion névrotique face à la douleur, où finalement, ça lui permet d'accéder à un premier plaisir, en attendant un plaisir secondaire par la suite. Par

⁵⁶ https://www.canal-u.tv/video/universite_de_bordeaux/sport_intensif_douleur_et_performance.3998, 1h

⁵⁷ https://www.canal-u.tv/video/universite_de_bordeaux/sport_intensif_douleur_et_performance.3998, 1h01

⁵⁸ https://www.canal-u.tv/video/universite_de_bordeaux/sport_intensif_douleur_et_performance.3998, 1h28

exemple le marathonien, le plaisir de la victoire, il ne l'aura pas tout de suite. (...) Donc à travers un peu de masochisme névrotique, il a du plaisir dès le début de la course. Donc à partir de quel moment ça passe dans quelque chose d'excessif ? »⁵⁹

Les différentes attitudes que peuvent avoir les sportifs face à cette douleur sont maintenant évoquées. Bien entendu ce sont les cas les plus généraux, car chaque individu étant différent, il aura une réaction propre à lui. Cependant, dans les cas présentés ci-dessus par le psychiatre Jean-Christophe Seznec, la douleur bien que négative dans certains cas, a su trouver plusieurs formes d'utilités chez les sportifs qui savent l'utiliser à bon escient. Elle n'est donc pas seulement négative, mais permet de se dépasser et de trouver une certaine place dans le sport que l'on pratique.

« Dans la douleur chronique que rencontrent les sportifs, il y a aussi de la psychopathologie derrière. Souvent on dit que la douleur chronique est la résultante de la transformation de l'inacceptable pour l'économie psychique. Finalement il peut y avoir un conflit pour le sportif entre l'impossibilité d'être un héros et l'impossibilité à renoncer au rêve, au désir, au mythe du sport. Et finalement la douleur permet de rester dans un entre-deux. »⁶⁰

Dans cette citation, Jean-Christophe Seznec explique que pour lui, la douleur chronique se définit comme le résultat du refus de l'échec par le mental. En d'autres termes, lorsque le mental n'accepte pas la défaite ou l'abandon sur une performance, il transforme ce mal-être en douleur chronique, qui ne partira que si on accepte cet échec.

Dans cette dernière partie de l'interview, une utilité pour la douleur est aussi établie. Elle serait comme un mi-chemin, permettant aux sportifs pas assez performants de continuer leur sport, et ainsi, de ne pas arrêter leur passion. En effet, elle permet de justifier que tout le monde n'est pas capable de faire ce que ces sportifs font et les conforte dans leur objectif de réussite. De ce fait, si la douleur n'était pas présente, tout le monde pourrait le faire et il n'y aurait plus rien « d'exceptionnel », plus de réel objectif à relever, le dépassement de soi n'en faisant plus partie.

En conclusion, la douleur est, selon M.Thoribé, une partie intégrante du sport. Culturellement, la souffrance dans l'entraînement permet de mieux gérer et maîtriser la douleur par la suite et de faire la différence lors des performances. Cependant, le mental influe sur celle-ci, qui est acceptée ou non par le sportif en question. Il existe plusieurs formes d'acceptations de la douleur, qui chez les coureurs de marathons par exemple, vise à être une forme de masochisme névrotique, qui est utilisée comme premier plaisir, avant d'atteindre le second plaisir qui arrive, lui, à la fin de la performance. Finalement, la douleur est comme le dit M.Seznec, la solution du conflit entre le rêve et la passion qui s'opposent à l'échec de la performance.

3.3 La douleur et les blessures dans l'ultra-trail

Maintenant que les mécanismes de la douleur ont été expliqués et que l'ultra-trail a été défini, il est intéressant de les mettre en lien. En effet, les douleurs ressenties durant les sports de hauts niveaux sont certes ressemblantes à celles ressenties en ultra-trail, mais ne sont toutefois pas les mêmes. Plusieurs études ont été réalisées sur le sujet des blessures dans l'ultra-trail, et c'est sur celles-ci que se basent les résultats qui suivent.

⁵⁹ https://www.canal-u.tv/video/universite_de_bordeaux/sport_intensif_douleur_et_performance.3998,1h48

⁶⁰ https://www.canal-u.tv/video/universite_de_bordeaux/sport_intensif_douleur_et_performance.3998,1h30

Une étude ayant pour sujet « les pathologies métaboliques et traumatiques »⁶¹ révèle qu'environ 43 % des blessures ont pour catégorie l'orthopédie (entorse, fracture, tendinite, contracture/crampe), 19 % sont des blessures sur la peau (dermabrasion, plaies, dermatite) et 18 % sont des blessures digestives (douleur abdominale, nausées, vomissement, diarrhées). Le reste des blessures concerne des pathologies plus graves tels que des problèmes respiratoires, neurologiques ou autres (cardiaque par exemple). En ce qui concerne les blessures ayant causé l'abandon, la majorité sont d'ordres orthopédiques, mais elles sont aussi très fréquemment digestives et moins souvent métaboliques (déshydratation, hypoglycémie, malaise vagal, hypothermie).

Plusieurs études ont été effectuées sur les différentes douleurs/blessures occasionnées par la course de longue distance. Voici ci-dessous la liste des cas les plus recensés lors de ces études, ainsi que les explications concernant leurs provenances.

3.3.1 Douleurs/Blessures orthopédiques

Les douleurs orthopédiques sont très fréquentes lors d'ultra-trail à cause de l'instabilité du terrain, mais principalement à cause du fort dénivelé. Les blessures sont d'autant plus présentes lors de dénivelé négatif important, mais sont cependant aussi mises en avant lors de dénivelé positif important⁶².

Une étude, appelée « Typologie des blessures musculo-squelettiques : comparaison de quatre distances d'ultra-trail »⁶³, montre que les blessures se trouvent en majorité au genou (38 %), au mollet/tibia (36 %) et aux pieds (28 %).

Les pathologies les plus recensées sont les suivantes⁶⁴ :

- Syndrome douloureux fémoro-patellaire (SDFP) : douleur antérieure du genou
- Syndrome de la bandelette ilio-tibiale (aussi appelé syndrome de l'essuie-glace) : tendinite (inflammation des tendons ou des gaines) du genou, où un des tendons bouge d'avant en arrière (d'où le nom d'essuie-glace)
- Syndrome de stress tibial médial (aussi appelé périostite tibiale) : douleur à l'intérieur du tibia, au-dessus de la malléole interne de la cheville.
- Syndrome chronique des loges musculaires de la jambe : augmentation de la pression qui s'exerce dans les tissus internes des loges (groupes de muscles qui sont chacun entourés d'une membrane peu extensible), ce qui crée une tension. Généralement située dans le mollet et aux alentours des tibias.
- Tendinopathies du talon d'Achille : inflammation du tendon d'Achille (situé en dessous du mollet)
- Tendinite de la cheville : inflammation des tendons (ou de leur gaine) entourant la cheville

⁶¹

http://utmbmontblanc.com/documents/etudes_medicales/BLONDEL.Patho_traumato_et_metabo_ultramarathon_montagne1.pdf, consulté le 10 septembre 2017

⁶²

http://utmbmontblanc.com/documents/etudes_medicales/BLONDEL.Patho_traumato_et_metabo_ultramarathon_montagne1.pdf, consulté le 27 septembre 2017

⁶³ http://utmbmontblanc.com/documents/etudes_medicales/Blessures_en_trail_-_4_distances_070214.pdf, consulté le 10 septembre 2017

⁶⁴ https://www.researchgate.net/publication/269425344_Ultra-Marathon_Running_Injuries, consulté le 27 septembre 2017

- Fractures de stress : fracture incomplète qui apparaît sur un os sain suite à une activité physique excessive ou répétée

Tous ces symptômes sont causés par de micro-déchirures dans les muscles, des chocs violents occasionnés lors de descentes ou montées abruptes qui abîment le cartilage et les tendons, et une modification de la manière de courir à cause de différents facteurs qui nuit aussi au cartilage, aux articulations et aux tendons.

3.3.2 Douleurs/Blessures sur la peau

Le plus souvent, les lésions apparaissant sur la peau sont à l'origine de frottements, que ce soit dans les chaussures où à cause du matériel par exemple. Les plus connues sont les suivantes : ampoules, cloques et inflammations de la peau. Elles sont dues à la friction entre une surface et la peau, ou entre deux surfaces de peaux, ce qui crée de la chaleur et une micro-brûlure et forme des cloques et des ampoules ou peut irriter la peau.

3.3.3 Douleurs/Blessures digestives⁶⁵

Les trois types de provenance des lésions digestives sont les suivants :

- Causes fonctionnelles : conséquence directe de l'effort sur la fonction digestive, issue du fonctionnement anormal de l'appareil digestif (pas de lésions avérées). Elles sont le plus souvent dues à l'augmentation de la perméabilité intestinale et à une altération de la mobilité digestive.
- Causes mécaniques : issues de chocs subis par le tractus digestif au cours de l'effort et de la posture adoptée durant celui-ci.
- Causes nutritionnelles : en lien direct avec l'alimentation. Dues en grande partie à une ingestion trop élevée de fibres, de glucides ou de fructoses.

En d'autres termes, pendant l'exercice physique, un maximum de sang gagne les muscles pour apporter l'oxygène et l'énergie utiles à la contraction. Le flux sanguin se dirige aussi vers la peau pour sécréter la sueur et évacuer la chaleur. Les vaisseaux menant à ces tissus s'ouvrent largement, alors que ceux s'orientant vers le tube digestif se ferment. Il en résulte un manque d'oxygène, source de douleur et de perturbation de fonctionnement. En effet, l'intestin est entouré de petits muscles assurant le transit qui se crispent lorsqu'ils manquent d'oxygène, ce qui provoque des crampes.

Les hormones, tels que l'adrénaline par exemple, causent lors de leur sécrétion une réduction du diamètre du tube digestif, ce qui provoque des spasmes douloureux. Cela altère le transit, perturbe l'évacuation de l'estomac et favorise les remontées acides vers la gorge, provoquant vomissements et diarrhées.

Lorsqu'on court, les chocs, très présents en ultra-trail à cause des terrains souvent irréguliers, provoquent de petites déchirures et des micro-hémorragies sur les ligaments qui relient l'intestin à l'abdomen, ce qui accentue le déficit sanguin allant vers le tube digestif. Cela ne cause en général pas de problèmes majeurs (légères crampes après effort), excepté dans le cas d'un

⁶⁵ <http://www.thierrysouccar.com/blog/les-troubles-digestifs-du-sportif>, <https://santesportmag.wordpress.com/2012/06/13/quand-le-ventre-vous-met-a-plat/>, <https://www.nicolas-aubineau.com/troubles-digestifs-sport/>, consultés le 26 septembre 2017 et <http://utmbmontblanc.com/fr/page/165/Les%20troubles%20digestifs%20en%20Ultra%20Endurance.html>, consulté le 26 septembre 2017

climat froid, ce qui va favoriser la fermeture des vaisseaux sanguins et rendre les crampes plus fréquentes et douloureuses.

Une alimentation trop riche en fibres, glucides et fructoses est aussi synonyme de crampes et de diarrhées. En effet, comme l'apport en oxygène n'est pas suffisant pour faire marcher correctement l'intestin, celui-ci n'arrive pas à assimiler le tout s'il est trop concentré.

Pour ce qui concerne l'hydratation, elle est aussi souvent responsable de troubles digestifs tels que des nausées, des vomissements et des diarrhées. Une trop forte hydratation constitue un surplus de liquide qui ne va pas pouvoir être assimilé par l'intestin et causer des diarrhées. Un liquide trop concentré (en glucides par exemple), bloque la vidange gastrique (élimination du contenu de l'estomac) et crée des nausées et des vomissements.

En conclusion, les douleurs digestives ressenties par les ultra-trailers sont : nausées, vomissements et diarrhées. Elles sont dues à une « mise en veille » du système digestif, ce qui cause des anomalies dans son fonctionnement, notamment au niveau de ses capacités d'absorption et de transit.

3.3.4 Douleurs/Blessures métaboliques

Les douleurs liées au métabolisme (ensemble des réactions chimiques se produisant au sein de l'organisme, avec élaboration et dégradation de différentes substances⁶⁶) sont les suivantes :

- Collapse : l'incapacité de marcher sans aide, avec ou sans épuisement, avec nausée, vomissement ou crampes
- Hyponatrémie : baisse de la quantité de sodium dans le sang, à cause d'une hydratation trop élevée
- Coups de chaleur : mauvais refroidissement corporel dû à un manque d'hydratation principalement, causant la fatigue du circuit cardiovasculaire.
- Hypothermie : baisse de la température du corps, causant une augmentation de la chaleur par le corps. Elle est causée par de multiples facteurs, mais principalement un climat froid, le port d'habits humides et mouillés (pluie par exemple).

Il est important de préciser que même si certaines douleurs/blessures peuvent paraître minimes, c'est avec la longueur de l'épreuve qu'elles s'accroissent et c'est là que la longueur d'un ultra-trail prend son ampleur. En effet, même des frottements minimes causant des cloques peuvent se révéler bien plus embêtants que prévu, car étant nécessaire de s'arrêter pour la soigner, elle cause l'impossibilité de se déplacer et donc l'abandon.

« J'étais à mi-course après 80 kilomètres, j'avais le talon en sang. Ça a été dur d'abandonner en raison d'une simple cloque alors que j'étais encore en pleine forme », Diego Pazos lors d'une interview pour le journal « Le Matin Dimanche »⁶⁷.

À cause d'une cloque, le Lausannois avait dû abandonner l'Ultra-trail du Mont-Blanc en 2016.

D'après le chapitre « 4.1 définition et explication de son mécanisme », la majorité des douleurs en ultra-trail sont des douleurs aiguës, présentes durant la course mais qui vont disparaître peu à peu lors de la récupération. Il existe cependant de nombreuses douleurs aiguës (atteintes

⁶⁶ <http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie-medicale/metabolisme>, consulté le 27 septembre 2017

⁶⁷ « Le tourisme de la souffrance », paru le 3 septembre 2017 dans « Le Matin Dimanche »

musculaires ou articulaires par exemple) qui, si elles ne sont pas prises en compte, peuvent se transformer en douleurs chroniques causant par exemple de l'arthrose, des problèmes de genoux et de dos qui vont rester sur le long terme. Elles peuvent être évitées par un arrêt lors de la course (abandon) ou une modification de la manière de courir (semelles orthopédiques, bâtons, chaussures, sac à dos).

En conclusion, il existe des douleurs très spécifiques à l'ultra-trail qui sont dues à la longueur dans le temps de l'effort physique et à la spécificité de l'environnement de l'ultra-trail (en extérieur, sur des chemins non-goudronnés, par tous les temps), mais qui peuvent, dans le cas des douleurs métaboliques et digestives, être en grande partie évitées avec un entraînement et une pratique adaptée. Pour ce qui est des douleurs orthopédiques et musculaires, elles peuvent rarement être « contrôlées » et nécessitent d'être prises en compte si on veut éviter qu'elles deviennent chroniques.

4. QUESTIONS SUSCITÉES PAR LA PROBLÉMATIQUE

Comme établi dans le chapitre précédent, la douleur est quasiment obligatoire dans le milieu de l'ultra-trail. C'est de cette constatation que sont apparues les différentes questions ci-dessous. Celles-ci étant en lien direct avec la problématique, elles vont permettre une compréhension plus approfondie des réponses données par les coureurs lors des interviews et des questionnaires. En effet, les données récoltées durant ceux-ci ont servi de base pour y répondre. Avant de commencer une analyse plus profonde des résultats, voici la liste des 10 questions :

- Qu'est-ce qui différencie un ultra-trailer de quelqu'un qui ne pratique pas ce sport (autant au niveau physique que mental) ?
- Quels sont les aspects/points les plus importants dans ce sport, pourquoi persévérer dans celui-ci ?
- Quels sont les objectifs les plus importants à atteindre pour vous ?
- Se prouver à soi-même que l'on peut supporter plus que les autres, est-ce un objectif ?
- La douleur vous est-elle nécessaire pour que vous appréciiez votre sport ?
- La douleur est-elle source de plaisir ?
- Pourquoi continuer malgré la douleur (facteurs motivants qui permettent la tolérance) ?
- Pourquoi supporter une telle douleur ?
- S'il n'y avait plus de douleur, est-ce que vous continueriez à pratiquer votre sport ? Pourquoi ?
- Selon vous, faut-il être masochiste pour faire de l'ultra-trail ?

Pour avoir une meilleure interprétation des résultats obtenus lors de l'analyse, il est nécessaire de connaître les différentes issues amenées par les questions ci-dessus. En d'autres termes, former la/les réponse(s) attendue(s) pour chaque question, ce qui va permettre de donner une première hypothèse des réponses possibles lors des questionnaires et des interviews, et de pouvoir ainsi mieux interpréter les résultats.

1. Qu'est-ce qui différencie un ultra-trailer de quelqu'un qui ne pratique pas ce sport (autant au niveau physique que mental) ?

Hypothèse : Les personnes qui pratiquent ce sport ont un mental plus entraîné, plus à même de résister à des conditions difficiles. Pour ce qui est du physique, il est plus renforcé au niveau de la musculature et des articulations que la moyenne, car ce sport exige un certain niveau physique pour atteindre ses objectifs et persévérer dans celui-ci.

2. Quels sont les aspects/points les plus importants dans ce sport, pourquoi persévérer dans celui-ci ?

Hypothèse : Le contact avec la nature, la difficulté de l'effort à fournir, énormément de défis et objectifs à relever, la recherche des limites physiques et psychiques dans un environnement parfois très hostile et difficile, se prouver à soi-même qu'on est capable de faire quelque chose que les autres ne peuvent pas.

3. Quels sont les objectifs les plus importants à atteindre pour vous ?

Hypothèse : Atteindre la ligne d'arrivée, essayer de faire un podium (selon les courses), battre son propre record (selon les courses), se dépasser et faire de son mieux

4. Se prouver à soi-même qu'on peut supporter plus que les autres, est-ce un objectif ?

Hypothèse : Oui

5. La douleur vous est-elle nécessaire pour que vous appréciiez votre sport ?

Hypothèse : Non

6. La douleur est-elle source de plaisir ?

Hypothèse : Non

7. Pourquoi continuer malgré la douleur (facteurs motivants qui permettent la tolérance)

Hypothèse : L'adrénaline que cela engendre permet de continuer. La douleur, elle, nous fait sentir nos limites et nous pousse jusqu'au bout de nous-mêmes.

8. Pourquoi supporter une telle douleur ?

Hypothèse : Parce que tout le monde n'en est pas capable et cela nous permet d'aller toujours plus loin dans la recherche de nos limites.

9. S'il n'y avait plus de douleur, est-ce que vous continueriez à pratiquer votre sport ? Pourquoi ?

Hypothèse : Oui

10. Selon vous, faut-il être masochiste pour faire de l'ultra-trail ?

Hypothèse : Non, selon quelle est l'interprétation de la douleur.

Après l'analyse des questionnaires et interviews, les résultats obtenus vont permettre de donner une réponse qui, après confrontation avec la réponse provisoire, donneront un résultat définitif.

5. RÉSULTATS

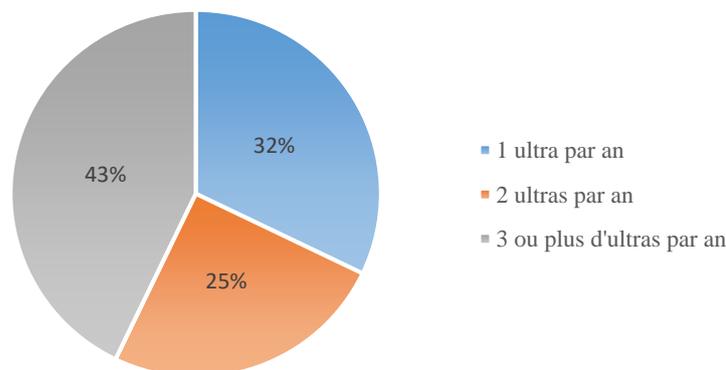
Avant de commencer à énumérer les résultats, voici quelques informations concernant l'étude menée. Les résultats ci-dessous sont basés sur des questionnaires qui ont été élaborés pour ce travail. Au total, 33 questionnaires ont été récoltés pour une distribution de plus de 120 questionnaires. En ce qui concerne les personnes qui ont accepté avec une grande gentillesse de se faire interviewer, elles sont les suivantes :

- Mme. Sophie Andrey
- M. Aurélien Collet
- M. François Demure
- M. Christian Fatton
- M. Cédric Fleureton
- M. Grégoire Millet
- M. Diego Pazos
- M. Ludovic Pommeret

Ci-dessous figurent les résultats aux questions posées dans le questionnaire. La plupart seront utilisés durant l'analyse et seront donc confrontés aux résultats des interviews.

Grâce aux deux premières questions posées lors des questionnaires, il a été établi que les coureurs interrogés faisaient en moyenne plus de courses de trail (entre 20 et 40 kilomètres) que de courses d'ultra-trails (en dessus de 80 kilomètres). En effet, 62 % disent faire plus souvent des trails que des ultra-trails, contre 18 % qui disent en faire en nombre égalitaire, et 21 % qui font plus souvent des ultra-trails que des trails⁶⁸. En ce qui concerne le nombre d'ultra-trails fait par an et par coureur, il est très variable, et comme on peut le voir sur le Graphique 1, la majorité des coureurs participent en moyenne à 3 ultra-trails ou plus par année.

Nombre d'ultra-trails par année par coureur



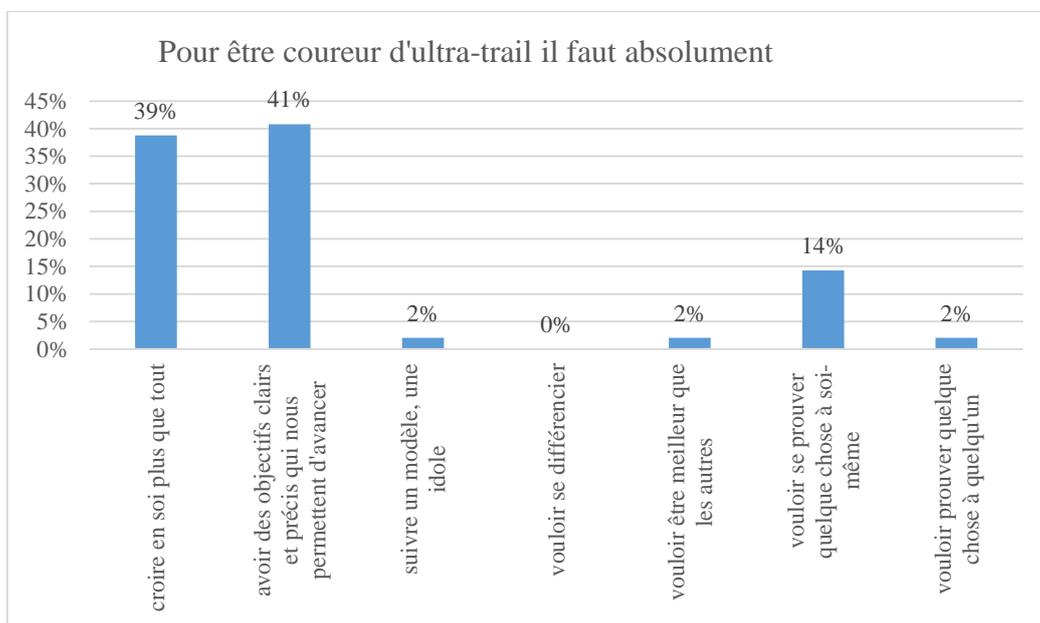
Graphique 1 : Montre le nombre d'ultra-trails effectués par année par coureur (1 ultra-trail par année en bleu, 2 ultra-trails en orange et 3 ultra-trails ou plus par année en gris, à noter que la question est ouverte et ne possède pas de propositions).

⁶⁸ Se référer aux questions 1 et 2 du questionnaire

Dans le questionnaire, les questions étaient regroupées par thème : pratique, motivation, limites/mental et douleur. Toutes les questions ne seront pas mises en évidence, mais les données récoltées seront regroupées par thèmes et seront ainsi mises en lien avec les interviews dans la partie analyse pour, par la suite, donner réponse aux différentes questions posées lors du travail.

5.1 La pratique

Dans le domaine de la pratique, il est question de savoir à quelle fréquence les coureurs pratiquent des courses d'ultra-trail et combien ils en font par rapport aux courses de trail. Les réponses obtenues ayant été traitées plus haut, il n'est pas nécessaire de les mentionner à nouveau. En revanche, les caractéristiques que doivent posséder les coureurs d'ultra-trail sont les suivantes : croire en soi plus que tout et avoir des objectifs clairs et précis



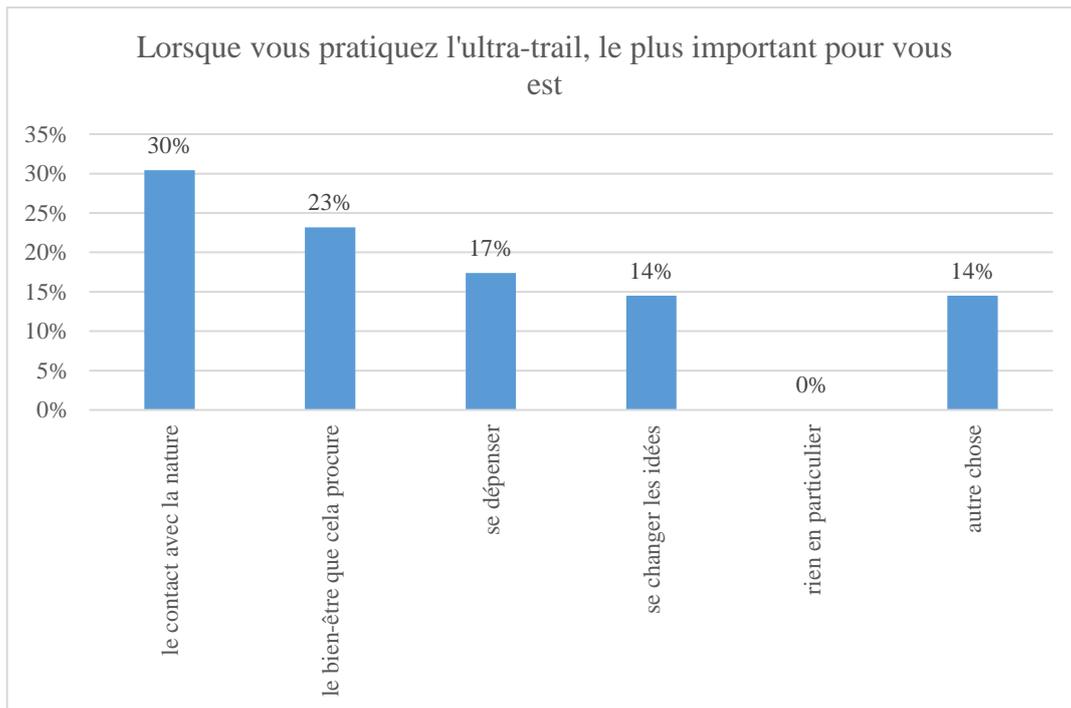
Graphique 2 : liste des caractéristiques que doit posséder un coureur d'ultra-trail (énumérées par les coureurs lors du questionnaire et donc non-issues de choix multiples)

Le Graphique 2 fait ressortir les deux caractéristiques principales d'un coureur d'ultra-trail : le fait de croire en soi plus que tout et d'avoir des objectifs clairs et précis qui nous permettent d'avancer.

5.2 La motivation

Dans ce thème, les questions posées abordent les points suivants :

- Les éléments les plus importants pour les coureurs dans leur sport
- Les différences entre les personnes qui pratiquent l'ultra-trail et le trail face à d'autres sportifs.
- Les objectifs de ces coureurs

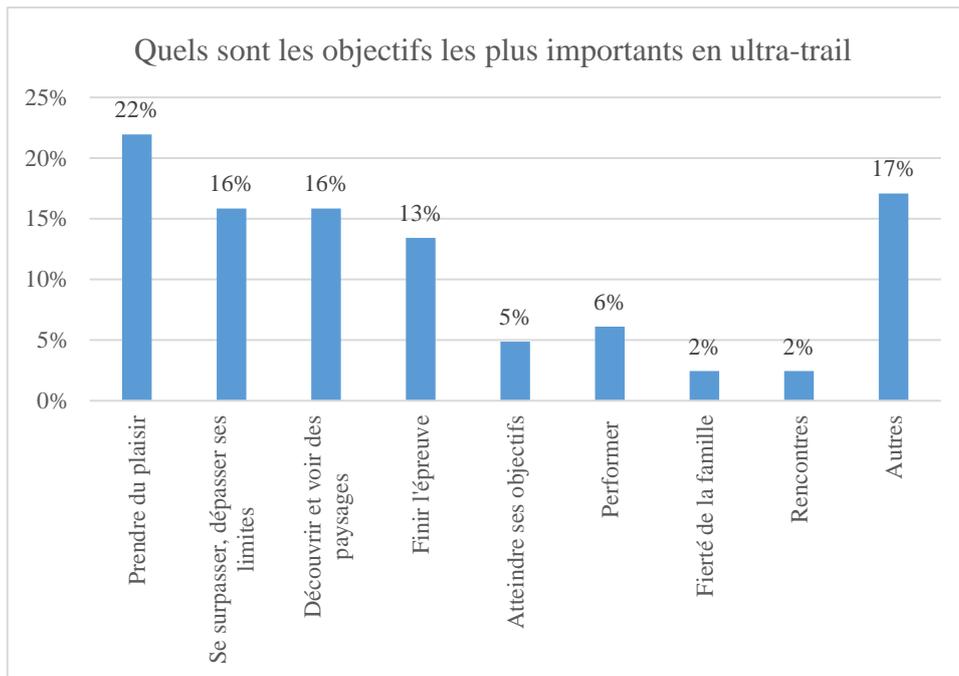


Graphique 3 : montre les caractéristiques les plus importantes pour les coureurs d'ultra-trail dans leur pratique sportive (question sans réponses à choix)

Le Graphique 3 montre que le contact avec la nature, le bien-être procuré et se dépenser sont les caractéristiques les plus importantes pour les coureurs lors de la pratique de l'ultra-trail.

Si on se réfère à la question suivante : « qu'est-ce qui différencie un trailer/ultra-trailer de quelqu'un qui ne pratique pas ce sport ? », on trouve des réponses similaires. En effet, les résultats montrent que les points plus développés chez les trailers/ultra-trailers d'après eux sont la connaissance de soi, l'amour de la nature et le dépassement de soi.

Pour la plupart des coureurs interrogés, il est toujours ou très souvent nécessaire de se fixer un objectif avant de faire quelque chose (42 % très souvent et 36 % toujours). Le type d'objectif est, quand la question est ouverte, très différent de quand elle est à choix multiples. De ce fait parmi les réponses obtenues, se prouver à soi-même qu'on peut supporter plus que les autres est majoritairement au-dessus des autres (61 %). En revanche lors d'une question ouverte, les objectifs qui ressortent le plus sont, comme le montre le graphique ci-dessous, prendre du plaisir, se surpasser/dépasser ses limites et découvrir/voir des paysages (la catégorie « autres » est aussi élevée, mais ne réunit pas un choix unique et ne peut pas être prise en compte dans les objectifs les plus importants).

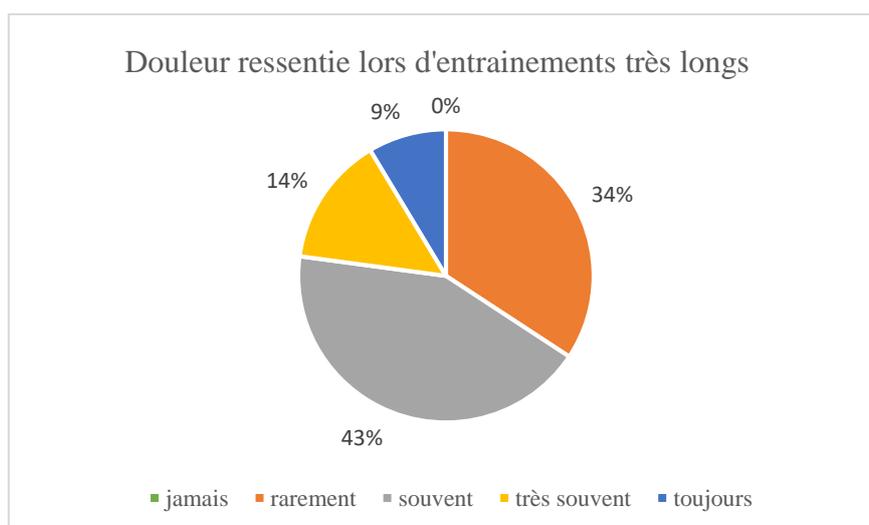


Graphique 4 : liste des objectifs les plus importants en ultra-trail. Attention, cette question est ouverte et ne comporte donc pas de réponses à choix multiples.

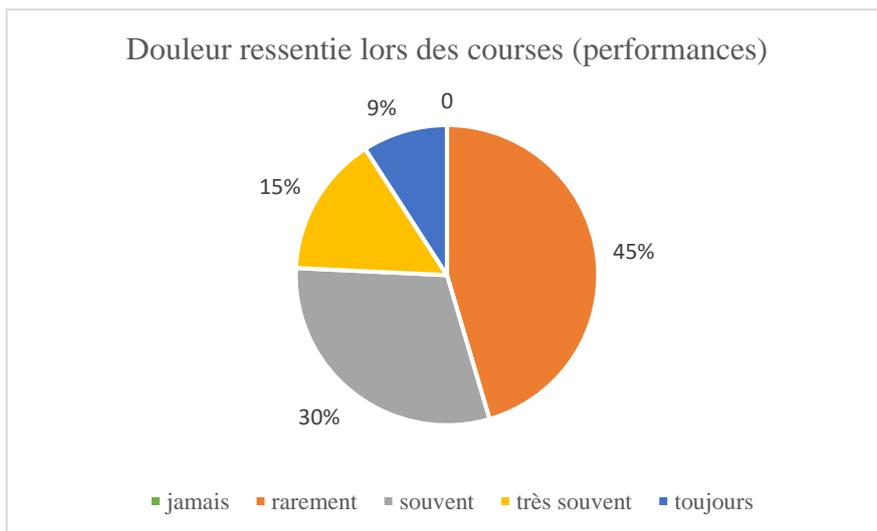
Prendre du plaisir, se surpasser/dépasser ses limites et découvrir de nouveaux paysages sont les objectifs les plus importants pour les ultra-trailers, comme le montre le Graphique 4 ci-dessus.

5.3 La douleur

Cette partie englobe des questions sur le rôle de la douleur, son utilité, sa nécessité et dans la dernière partie, la blessure. Avant tout, il est important de mentionner que pour les coureurs, pratiquer ce sport sur une longue durée c'est majoritairement avoir un mental plus fort (45 %) et savoir mieux supporter la douleur (25 %). Ensuite, pour la plupart la douleur est normale (51 %) voire nécessaire (28 %).



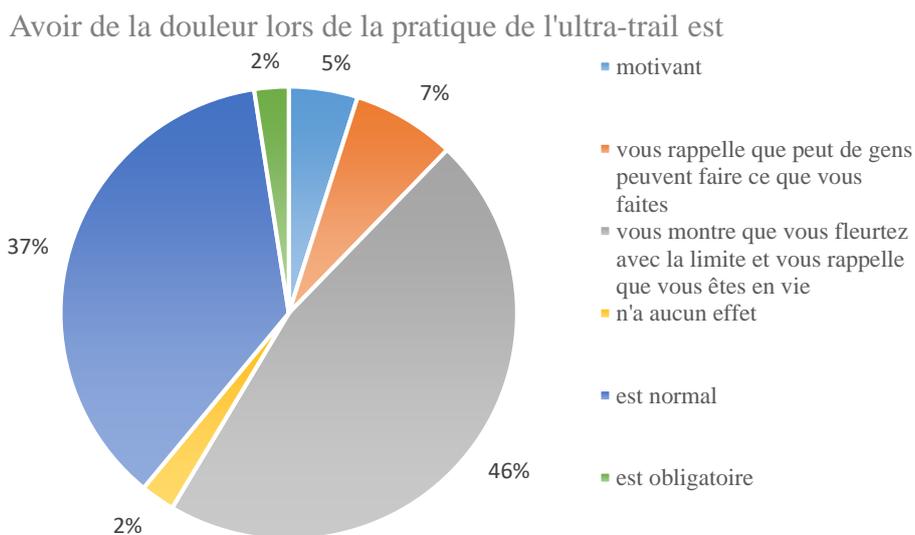
Graphique 5 : fréquence à laquelle les coureurs d'ultra-trails ressentent de la douleur (question à choix multiples)



Graphique 6 : fréquence à laquelle les coureurs ressentent de la douleur lors de performances (courses d'ultra-trail), question à choix multiples

Comme le montre le Graphique 5, les coureurs ressentent en majorité souvent de la douleur lors d'entraînements très longs. Cependant, lors de courses d'ultra-trail, les coureurs ressentent majoritairement rarement de la douleur, comme on peut le voir sur le Graphique 6. On peut aussi déduire de ces deux graphiques que la douleur est toujours présente lors de leur activité physique (que ce soit lors d'entraînements, de performances, ou juste lors de leurs sorties plaisir), car aucune réponse ne correspond à « jamais ».

En ce qui concerne l'utilité de la douleur, elle est pour 57 % de participants utile, contre 38 % de pénible et 5 % source de plaisir. Elle reste cependant dans la majorité des cas (59 %) quelque chose que les gens ne savent pas trop où classer : elle est autant un moteur qu'un frein pour eux. Elle est pour 16 % un moteur qui les pousse à avancer et pour 22 % un frein. Malgré cela, comme le montre le Graphique 7, la douleur permet aux coureurs de fleurir avec la limite et, pour la majorité il est normal de la ressentir.



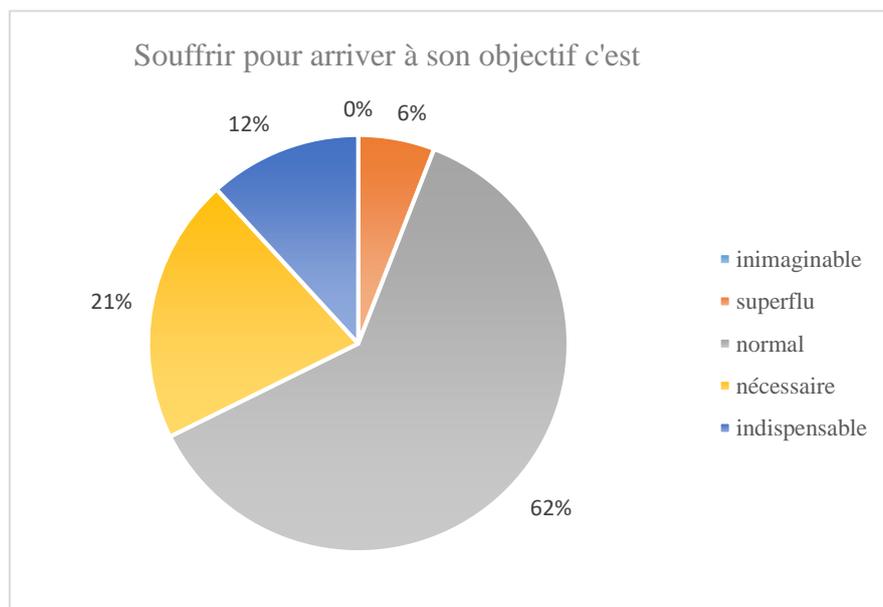
Graphique 7 : il montre les différents rôles que les coureurs attribuent à la douleur lors de la pratique de l'ultra-trail (question à choix multiples)

Cependant, malgré le fait que ce soit normal de la ressentir, 76 % des coureurs pensent qu'elle n'est pas nécessaire pour qu'ils apprécient leur sport. Aussi, s'ils ne devaient ressentir aucune douleur, 15 % des coureurs ne continueraient pas ce sport. Même si 76 % préfèrent si la douleur n'est pas là, il reste toutefois 25 % pour qui il n'y a plus de défi/objectif à relever, et 16 % pour qui cela ne change rien.

Les réactions face à la blessure, sont quant à elles, plus ou moins égales. En effet, 53 % continuent contre 47 % qui s'arrêtent. Pour ceux qui continuent, la principale raison est le fait que réussir dans la douleur procure encore plus de plaisir au passage de la ligne d'arrivée (42 %). Pour ceux qui arrêtent, les raisons sont variées, mais la majorité s'accorde sur le fait que s'il y a un risque pour l'intégrité physique (69 %), rien ne sert de continuer.

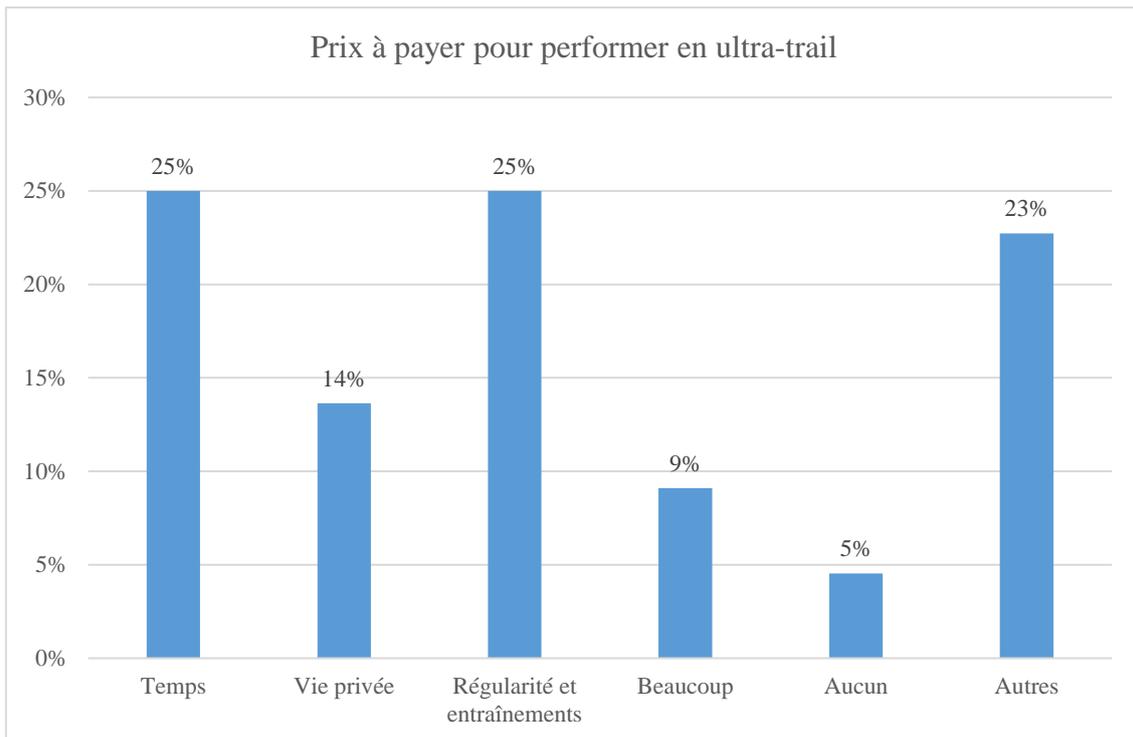
5.4 Les limites et le mental

Ici, seules trois questions sont concernées. Elles évoquent la résistance à la douleur et les sacrifices pour arriver à ses objectifs et à performer dans son sport. Pour la plus grande partie des coureurs, souffrir pour arriver à son objectif est normal. Comme le montre le graphique 8, il est soit normal, soit nécessaire, soit indispensable de souffrir pour arriver à ses objectifs.



Graphique 8 : Sur ce graphique, on peut voir que pour 62 % des personnes, souffrir pour arriver à son objectif c'est normal, pour 21 % d'entre elles c'est nécessaire, pour 12 % indispensable et pour 6 % superflu (question à choix multiples).

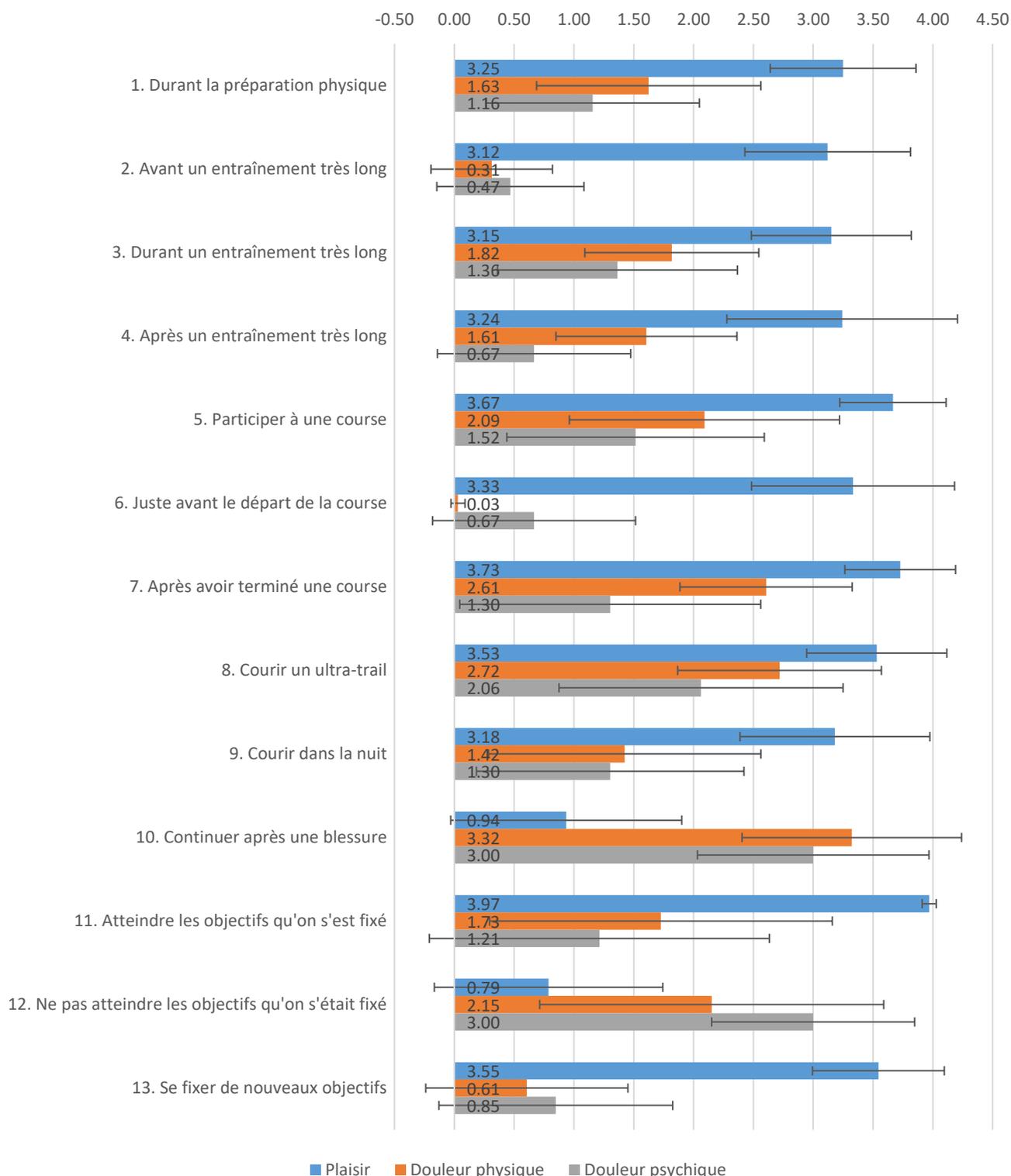
En ce qui concerne la question de la résistance à la douleur, pour la majorité des coureurs, plus on est apte à résister à la douleur, plus on performe dans la pratique de l'ultra-trail (55 %). Les conséquences, elles, en revanche, sont très variées et différentes pour chacun. Le graphique qui suit illustre les différentes réponses données par les coureurs.



Graphique 9 : Les différents prix à payer pour performer en ultra-trail sont le temps ainsi que la régularité des entraînements (question ouverte sans réponses suggérées).

La dernière partie du questionnaire (voir page suivante) étant sous forme de sémantique différentielle, il est plus intéressant de le traiter à part des autres questions. Dans cette partie, le but était de mettre en lien le plaisir et la douleur, qu'elle soit physique ou psychique. Pour éviter le rapprochement direct entre la douleur et le plaisir, il était mieux de les faire ressortir en faisant une double échelle et de les aborder de manière distincte, afin de rendre l'information intéressante à traiter lors de l'analyse. L'échelle du graphique qui suit est la suivante : 0 = aucun, 1 = un peu de plaisir/douleur, 2 = moyennement, 3 = beaucoup et 4 = énormément

3ème partie du questionnaire



Graphique 10 : A gauche apparaît chaque question avec à sa droite la moyenne des résultats obtenus dans les questionnaires (bleu pour le plaisir, orange pour la douleur physique et gris pour la douleur psychique). Les nombres dans chaque barre représentent la valeur de la moyenne qui lui correspond (plaisir, douleur physique et douleur psychique). Les barres noires représentent l'écart type de chaque catégorie.

6. ANALYSE DES RÉSULTATS

6.1 Analyse des questionnaires

Les résultats ayant tous été répertoriés dans la partie précédente du travail, ceux qui sont en lien direct avec la problématique vont maintenant être mis en avant. La problématique ayant pour but d'établir un lien entre le plaisir et la douleur, il est intéressant de mettre en lien les différentes questions portant sur le thème la douleur dans le questionnaire afin d'établir des conclusions.

Si on se base cette fois sur la minorité et non sur la globalité des résultats, on se rend compte que certaines réponses amènent à dire qu'une partie des coureurs sont masochistes. Pour démontrer cela, il faut recouper les réponses des questions 17, 18 et 21 du questionnaire.

Les questions sont les suivantes :

17. « Pour vous, la douleur est-elle nécessaire pour que vous aimiez ce sport ? » (Réponses possibles : oui/non)

18. « Si vous ne ressentiez plus aucune douleur, est-ce que vous continueriez votre sport ? » (Réponses possibles : oui/non)

Lorsqu'on se penche de plus près sur les résultats, on remarque que dans le panel de coureurs ayant répondu au questionnaire, 12.12 % ont répondu que la douleur leur était nécessaire pour aimer leur sport, mais qu'ils continueraient de le pratiquer même s'il n'y avait plus de douleur. 15.15 % des coureurs ont, eux, répondu que la douleur leur était nécessaire et qu'ils ne continueraient pas de le pratiquer s'ils étaient amenés à ne pas avoir de douleurs. En d'autres termes, la douleur est nécessaire à 27.27 % de coureurs pour qu'ils apprécient la pratique de l'ultra-trail. Les autres coureurs (72.72 %) ont répondu que la douleur ne leur était pas nécessaire pour qu'ils apprécient leur sport et que si elle n'était pas présente, ils continueraient de le pratiquer.

21. « Si vous vous arrêtez c'est parce que : » (question ouverte, sans suggestion de réponse)

Le recouplement de ces trois questions mène au résultat suivant : 30.30 % des coureurs affirment continuer de courir après blessure majeure. Ils mentionnent s'arrêter seulement s'ils y sont obligés (incapacité à se déplacer par exemple). Dans ces 30.30 %, 18.18 % disent que la douleur n'est pas nécessaire pour qu'ils apprécient ce sport et qu'ils continueraient à le pratiquer si elle n'était plus là. 9.09 % disent que la douleur leur est nécessaire pour apprécier leur sport, mais qu'ils continueraient même si elle n'était plus là. Finalement, il y a 3.03 % pour qui la douleur est nécessaire et qui ne continueraient pas.

Les conclusions suivantes peuvent être mises en avant :

- Il est possible de faire une classification des coureurs en fonction de leur degré de masochisme. Autrement dit, il existe 3 types : ceux qui n'ont aucun trait de masochisme, ceux qui en portent certains mais dont les réponses tendent à dire qu'ils ne se l'avouent pas ou ne pensent pas l'être (incohérence au niveau des diverses réponses lors des questionnaires et des recouplements), et ceux qui le sont et portent des traits significatifs, reconnaissables facilement grâce au recouplement des questions 17, 18 et 21.
- Il est possible, avec l'aide des recouplements, de donner des chiffres et d'émettre un pourcentage de chaque degré de masochisme.

Avant d'effectuer un classement grâce aux différents degrés de masochisme, il est très important de préciser que le but n'est en aucun cas de poser un jugement, mais de répondre à une problématique précise à des fins scientifiques.

Les différentes catégories de masochisme sont donc représentées selon les pourcentages suivants :

1. 15.15 % des coureurs sont masochistes. Comme le dit la définition du masochisme, ils recherchent du plaisir dans la douleur. On peut le savoir car le fait de ne pas continuer l'ultra-trail s'ils ne ressentaient plus aucune douleur et dire que la douleur leur est ainsi nécessaire pour l'aimer, permet de dire qu'ils recherchent du plaisir dans la douleur, vu qu'elle leur est nécessaire. Les 3.03 % qui continueraient de courir jusqu'à en être incapable font partie de ces 15.15 %.
2. 30.30 % sont en partie masochistes et ont des réponses qui laissent penser qu'ils n'en sont pas conscients ou ne se l'avouent pas. Ces 18.18 % englobent bien évidemment divers degrés de masochisme, mais il est très difficile de les séparer, et il est plus intéressant de les comparer plutôt que de les associer. Pour donner un exemple, 72.72 % des coureurs disent continuer leur sport si la douleur n'est plus présente, et qu'elle n'est pas nécessaire pour qu'ils apprécient leur sport. Cependant, quand on recoupe les questions 17 et 18 avec la 21, on s'aperçoit que 18.18 % de ces 72.72 % continuent de courir après une blessure majeure, et ne s'arrêtent que s'ils sont dans l'impossibilité de courir. On peut, grâce à cela, dire que ces personnes sont masochistes (certes à un degré moins élevé que la première catégorie, mais quand même présent), car elles vont avoir du plaisir malgré la douleur qu'elles ressentent durant leur effort. La douleur ne leur est donc pas nécessaire mais si elle est présente, ils vont continuer à éprouver du plaisir lors de la pratique de leur sport.
3. 54.54 % n'ont aucune caractéristique du masochisme.

On ne peut bien évidemment pas tirer une généralité de ces conclusions, mais il est néanmoins possible de dire qu'il existe bel et bien trois catégories de coureurs, qui diffèrent selon leur degré de masochisme.

6.2 Analyse du Graphique 10

Comme expliqué plus haut, le graphique concernant la dernière partie du questionnaire a été posée sous forme d'échelle allant de 0 à 4. Pour chaque question, les coureurs devaient choisir un nombre pour le plaisir, un pour la douleur physique et un pour la douleur psychique. Le but était de mettre en lien le plaisir et la douleur éprouvés dans ce sport, sans toutefois faire un rapprochement direct entre ces notions très distinctes. Pour avoir une meilleure vue d'ensemble sur la zone où se trouvent les différentes réponses, un écart type a été réalisé pour chaque question. Plus précisément, il montre la dispersion de l'ensemble des données, et permet donc de situer les réponses par rapport à la moyenne. Lorsqu'il est plus grand ou égal à un, les réponses deviennent très dispersées, c'est pourquoi les catégories qui ont un écart type supérieur ou égal à 1 seront prises en compte lors de l'analyse mais ne serviront pas d'appui significatif lors de l'exposition du résultat final de l'analyse.

Premièrement, il est important de faire ressortir que la moyenne du plaisir est, pour 11 questions sur 13, supérieur à 3. Cela montre que, malgré la douleur ressentie à certains moments de la pratique de l'ultra-trail, les coureurs ressentent en majorité beaucoup de plaisir durant celui-ci. Cela justifie d'ailleurs le fait qu'ils continuent de le pratiquer.

Si on se penche sur les différentes questions, elles sont les suivantes :

1. Durant la pratique physique
2. Avant un entraînement très long
3. Durant un entraînement très long
4. Après un entraînement très long
5. Participer à une course
6. Juste avant le départ de la course
7. Après avoir terminé une course
8. Courir un ultra-trail
9. Courir dans la nuit
10. Continuer après une blessure
11. Atteindre les objectifs qu'on s'est fixés
12. Ne pas atteindre les objectifs qu'on s'était fixés
13. Se fixer de nouveaux objectifs

Pour la 1^{ère} question, la comparaison entre le plaisir, la douleur physique et la douleur psychique est très intéressante. En effet, la moyenne du plaisir est de 3,25, ce qui est très élevé. Les moyennes pour la douleur sont, elles, égales à 1.63 et 1.16. Autrement dit, lors de la pratique physique de l'ultra-trail, les coureurs ressentent beaucoup de plaisir, même s'ils sont sujets à des douleurs d'intensité modérée, qu'elles soient physiques ou psychiques.

Les questions 2, 3 et 4 sont regroupées, car elles possèdent une même base sur laquelle peut s'appuyer la comparaison. Selon les résultats, on peut donc affirmer qu'avant un entraînement très long, les coureurs ressentent beaucoup de plaisir, et des douleurs physiques et psychiques très basses, voir presque inexistantes. Ensuite, lors de l'entraînement, les douleurs (physiques et psychiques) évoluent de manière similaire pour atteindre une valeur de 1.82 (physique) et 1.32 (psychique). Même si l'écart type de la douleur psychique est élevé, on ne peut exclure que ces deux valeurs sont liées et évolueront en majorité de la même manière lors de l'ensemble des questions (quelques exceptions sont présentes, mais largement minoritaires). On peut d'ailleurs confirmer cette hypothèse en regardant les valeurs sur le Graphique 10. Les coureurs ressentent donc, malgré des douleurs physiques et psychiques présentes, un plaisir très élevé lors d'un entraînement très long. Après cet entraînement, ils ressentent en moyenne un plaisir toujours très élevé, mais la douleur physique (1.61) et la douleur psychique (0.67) ont les deux baissé par rapport à durant l'entraînement. On peut donc conclure de ces différentes réponses que les coureurs ont un plaisir qui varie très peu entre le moment où ils vont partir faire un entraînement très long et la fin de celui-ci. La douleur physique, elle, va augmenter pendant l'entraînement, pour ensuite devenir un peu moins forte. La douleur psychique va, elle, se comporter comme la douleur physique, mais elle va cependant augmenter beaucoup plus entre pré-entraînement et le début de celui-ci, pour, après l'entraînement, redescendre plus ou moins au niveau du pré-entraînement.

La question 5 comportant un écart type élevé pour la douleur physique (1.13) et psychique (1.08), cela indique plusieurs éléments : la question était peut-être un peu trop vague, ou alors les avis la concernant sont très variés, ce qui explique cet écart type. Elle est cependant très intéressante à traiter. En effet, la douleur physique ressentie par les coureurs est élevée (2.09), la douleur psychique aussi mais un peu moins (1.52) et le plaisir, lui, reste très présent. Cela indique que malgré la douleur, le plaisir ressenti reste presque inchangé. On peut donc en déduire que les coureurs d'ultra-trail ont du plaisir lors de moments où ils ressentent aussi de la douleur.

Les questions 6 et 7 sont intéressantes, car elles montrent qu'entre le moment avant le départ et l'arrivée, la douleur physique a très nettement augmenté, passant de 0.03 à 2.61. La douleur psychique a elle aussi beaucoup augmenté, passant de 0.67 à 1.30 (écart type de la douleur psychique = 1.26). Le plaisir, lui, a, contrairement à ce qu'on pourrait penser, aussi augmenté, passant de 3.33 à 3.73. On peut donc établir une très nette corrélation entre le fait de ressentir du plaisir et de la douleur simultanément. Cette question amène à une réponse plutôt positive de la problématique, induisant donc que les coureurs sont masochistes.

Les résultats de la question 8 sont les suivants : 3.53 (plaisir), 2.72 (douleur physique) et 2.06 (douleur psychique, écart type de 1.19). On peut constater que les douleurs physiques et psychiques sont élevées et se rapprochent de la valeur du plaisir qui est toujours très haute. Cette question tend aussi à dire que les coureurs sont masochistes. En effet, comme mentionné auparavant, ces résultats correspondent à la définition du masochisme.

La question 9, courir dans la nuit, comporte aussi des résultats très proches de ceux de la question 8, comportant toutefois la douleur physique à 1.42 (écart type de 1.14) et la douleur psychique à 1.30, soit un peu plus bas. Les conclusions appliquées à la question précédente peuvent donc être aussi appliquées à ceux-ci.

Les résultats de la question 10, font partie des exceptions nommées avant l'énonciation des diverses questions. En effet, elle est une des 2 questions comportant une moyenne du plaisir ressenti très basse (0.94). Les douleurs sont, quant à elles, très élevées, allant de 3.00 (psychique avec écart type 1.12) à 3.32 (physique). Cela indique que la majorité des coureurs, s'ils continuent après une blessure, ressentent beaucoup de douleurs. Il y en a cependant un certain nombre, qui, malgré la douleur, ressentent du plaisir. Cela tendrait donc à démontrer que parmi le panel de coureurs questionnés, une partie est clairement masochiste.

Les questions 11, 12 et 13 vont, comme les questions 2,3 et 4, être traitées ensemble, car elles sont appuyées sur la même base. On remarque lorsqu'on regarde les résultats que la question 11 a des écarts types élevés pour les deux types de douleur (1.42 et 1.44). Cela peut s'expliquer par le fait que la question est peut-être trop vague, et que comme les objectifs à atteindre sont très partagés et personnels, il est difficile de situer la douleur qu'il sera nécessaire d'avoir pour arriver à les atteindre. Cela prouve toutefois que de nombreux coureurs sont conscients que pour arriver à atteindre leurs objectifs, il faut passer par de la douleur (physique ou psychique). Il est donc possible d'établir, même si les écarts types sont élevés, qu'un certain nombre de coureurs et non tous (ce qui explique l'écart type élevé), sont prêts à endurer une douleur conséquente afin d'accomplir leurs objectifs. La question 12, elle, montre que certaines personnes, même si elles n'ont pas atteint leurs objectifs, ressentent quand même du plaisir, mais non sans ressentir beaucoup de douleur physique (2.15 avec un écart type de 1.44) et de douleur psychique (3.00). La question 13 met en avant le fait que fixer de nouveaux objectifs donne beaucoup de plaisir (3.55) et très peu de douleurs physiques (0.61) et psychiques (0.85).

En conclusion, les réponses obtenues lors de l'analyse du Graphique 10 nous confortent à l'idée que les coureurs d'ultra-trail sont, pour une grande partie d'entre eux, masochistes. Ils le sont cependant de différentes intensités, ce qui confirme les hypothèses émises en 7.1.

6.3 Comparaison entre interviews et questionnaires

Dans cette partie de l'analyse, les résultats des questionnaires sont mis en lien avec ceux des interviews pour apporter une conclusion à la recherche. Pour des raisons de confidentialité, le nom des personnes interviewées ne sont pas cités, et les interviews sont numérotées, afin de pouvoir les différencier. Les citations se réfèrent donc à un numéro d'interview et non à une personne spécifique.

La première question est la suivante : « Qu'est-ce qui différencie un ultra-trailer de quelqu'un qui ne pratique pas ce sport (autant au niveau physique que mental) ? ». Se référant aux questionnaires, la connaissance de soi, l'amour de la nature et le dépassement de soi sont les éléments qui diffèrent, pour les ultra-trailers questionnés, des autres sportifs.

La prochaine question traite du thème de la motivation : « Quels sont les aspects/points les plus importants dans ce sport, pourquoi persévérer dans celui-ci ? ». Pour la plupart des gens, le contact avec la nature, le bien-être procuré et se dépenser sont les éléments les plus importants. Comme c'est très bien expliqué lors de l'interview n°7 : « C'est le bien-être, moi je sais que ça me fait du bien, voilà, ça fait partie de mon équilibre. Je n'ai pas forcément besoin de faire de la compétition pour parfaire ce sport. C'est vraiment me mettre en action, transpirer. Quand je cours c'est comme si c'était une introspection avec moi-même donc voilà, ça me fait du bien, je communique avec mon corps. C'est vraiment un plaisir personnel et un bien-être personnel. ». Ces paroles donnent une grande importance au bien-être qu'il obtient grâce à ce sport. Dans l'interview n°4, en revanche, mets plus d'importance sur le contact, le défi avec la nature « Le plaisir d'affronter les éléments, la nature ». On peut donc conclure qu'effectivement, comme supposé lors de la première hypothèse, le contact avec la nature est un des points les plus importants lors de ce sport. Cependant, le bien-être, le point le plus apprécié, est une nouvelle réponse à laquelle il est nécessaire d'associer beaucoup d'importance, car elle est la raison principale de la persévérance des coureurs dans ce sport. La difficulté de l'effort et les nombreux défis abordés lors des hypothèses sont quant à eux plus des objectifs que des points importants.

La troisième question est la suivante : « Quels sont les objectifs les plus importants à atteindre pour vous ? ». Dans les questionnaires prendre du plaisir, se surpasser/dépasser ses limites et découvrir/voir des paysages sont les objectifs les plus importants. En revanche dans les interviews, les objectifs les plus importants semblent être de se dépasser, connaître ses limites, sa performance, et finalement, faire du mieux possible. Comme on l'aborde de manière très intéressante dans l'interview n°3 « Alors moi y'a énormément d'importance c'est aussi la communion que je peux avoir avec me proches, ma famille, mes amis, qui sont sur la course ou qui sont en train de me suivre sur internet, ou comme ça. Ça c'est vraiment important parce que y'a énormément d'émotions qui se transcrivent dans une course comme ça, et je ne m'imaginerais pas le vivre seul. Pour moi ça c'est vraiment un point important, et pis après y'a évidemment le dépassement de soi, d'aller se connaître, la rétrospection, et de vraiment se rapprocher de ses limites pour savoir ce qu'on est capable, ce qu'on n'est pas capable, et pis à se connaître mieux finalement. La vie c'est peut-être ça au fait, depuis tout jeune jusqu'à notre mort, l'idée c'est de pouvoir savoir qui on est autant physiquement que mentalement et ça, ça nous aide en fait, comme je le disais, on ressort chaque fois différemment d'une course, jamais de la même façon. On a appris quelque chose de toute façon sur nous-même, on a évolué. Ça peut être mentalement, ça peut être sur des choses physiques. Donc ça c'est un deuxième point et le troisième point-là actuellement pour moi c'est de performer en compétition, c'est-à-dire

de rendre la meilleure carte possible pour moi, de pouvoir faire la meilleure course du début à la fin en optimisant ce que je peux faire. Donc par rapport à moi-même, être fier de ma course, de me dire « Là j'ai tout donné. Indépendamment du résultat, j'ai donné le meilleur de moi-même ». Donc c'est ça, pouvoir m'exprimer, en terme physique et performance », la connaissance de soi, le dépassement de soi et la recherche de ses limites permettent à chaque fin de course de s'améliorer dans ses performances et dans la vie de tous les jours. En même temps, il nous parle de deux autres éléments : le soutien des proches et la performance. Tous deux apparaissent dans les réponses des questionnaires, mais ne sont toutefois pas les plus citées. Dans l'interview n°2, l'objectif est comme mentionné, de donner son maximum à tout moment, de faire du mieux que possible. Dans l'interview n°1, l'objectif est de donner le meilleur de soi-même : « C'est-à-dire de ne pas faire d'erreurs, ou de faire le moins d'erreurs possible. Donc toujours de se dire que finalement, avec les moyens que j'ai ce jour-là, je ne me débrouille pas si mal. ». Après discussion, les objectifs les plus importants à atteindre sont contrairement à l'hypothèse de départ, un ensemble de plusieurs éléments propres à chacun qu'il est difficile de séparer. On peut émettre l'hypothèse que les émotions de chacun interfèrent dans les réponses, ce qui les rend très personnelles. Les objectifs sont donc très variés, et il n'est pas correct d'en émettre des principaux, c'est pourquoi ils sont tous listés ci-après : prendre du plaisir, se dépasser, dépasser ses limites, découvrir et voir des paysages, finir l'épreuve, atteindre ses objectifs, performer et être la fierté de ses proches.

La quatrième question n'ayant pas été posée dans les questionnaires, car étant trop vague et nécessitant des explications précises, elle sera uniquement basée sur les interviews. La question est la suivante : « Se prouver à soi-même que l'on peut supporter plus que les autres, est-ce un objectif ? ». Les avis concernant cette question sont très partagés, même s'ils tendent plus vers une réponse négative. Dans l'interview n°4, c'est un non catégorique, alors que dans l'interview n°1, supporter plus que les autres en termes de douleur n'est pas un objectif, contrairement à se prouver qu'on peut faire mieux que les autres qui en est un. « Donc supporter la douleur, on est tous obligés d'en supporter et est-ce que celui qui gagne c'est celui qui en supporte le plus, j'en sais rien. Je ne suis pas sûr. En tout cas, c'est difficile de comparer. C'est une question qui est dure parce qu'est-ce que les autres souffrent plus que moi, fin ouais, c'est difficile à dire. (...) En tout cas ce n'est pas de dire « ouais c'est parce que je suis arrivé premier que j'ai mieux résisté à la douleur que les autres », peut-être que j'en ai eu moins, c'est difficile à quantifier. » Dans cette partie de l'interview n°2, le fait que ce n'est pas un objectif est aussi défendu, car étant personnelle à chacun, la douleur est dite non comparable. Comme c'est aussi très bien mentionné, ce n'est pas forcément celui qui supporte le plus la douleur qui va gagner la course. Derrière ces mots, on peut deviner que l'objectif est plus tourné vers l'importance de la maîtrise de sa propre douleur et de la performance, qui eux, font partie des objectifs. Pour terminer, en ce qui concerne l'interview n°3, se prouver qu'on peut supporter plus que les autres n'est pas un objectif, mais une partie de la démarche pour arriver au bout d'un ultra-trail. « Non. Ça fait partie de la démarche. Enfin ça fait partie des moyens on va dire. Parce qu'il faut passer par des périodes de souffrance pour arriver au bout d'un ultra, forcément, au bout de certains kilomètres on va être forcément dans la douleur, dans la douleur musculaire, (...) ». Comme c'est expliqué, il est nécessaire de se connaître et donc, de savoir jusqu'où on est prêt à supporter la douleur pour savoir si on va continuer et aller jusqu'au bout ou si la douleur est trop intense et qu'il vaut mieux s'arrêter. On peut donc en déduire que pour les coureurs d'ultra-trail, supporter plus que les autres en termes de douleurs n'est pas, contrairement à l'hypothèse de départ, un objectif, mais que cela fait partie du sport. Ce n'est donc, malgré le fait que ça fasse partie de la

démarche, pas un objectif, à l'inverse de « se prouver qu'on est meilleur que les autres » qui en est un.

Les cinquième, sixième et neuvième questions étant très proches au niveau de la signification, il est bénéfique de mettre en commun leurs réponses. Les questions sont les suivantes : « La douleur vous est-elle nécessaire pour que vous appréciiez votre sport ? », « La douleur est-elle source de plaisir » et « S'il n'y avait plus de douleur, est-ce que vous continueriez à pratiquer votre sport ? ». L'hypothèse provisoire pour les trois affirmations est non. Cependant, les réponses obtenues sont intéressantes. En effet, comme les résultats le montrent, 69 % des coureurs pensent que la douleur n'est pas nécessaire pour qu'ils apprécient leur sport. Ceci n'empêche pas que 31 % des coureurs interrogés la considèrent comme nécessaire, dont 17 % qui disent qu'ils ne continueraient pas leur sport si la douleur n'était plus présente. Cela montre que la douleur, même si elle n'est pas nécessaire, se révèle toutefois pour 56 % utile et pour 7 % source de plaisir. Dans l'interview n°1, par exemple, il est dit que si la douleur n'était plus là, les coureurs arrêteraient leur sport : « Indirectement. Moi je pense que les gens, ils sont contents de réussir, dès lors que tout le monde ne réussit pas. ». Pour ce qui est des interviews n°3 et n°4, la douleur n'est clairement pas nécessaire pour qu'ils apprécient leur sport, elle est cependant très utile pour eux, comme il est montré dans l'interview n°3 : « Non. Clairement pas, mais elle fait partie. Elle fait partie à un moment donné, mais ce n'est pas pour la douleur que j'aime bien faire ça. J'adore faire des sorties longues, des balades avec des potes où je suis en allure vraiment tranquille, juste pour faire du seuil des graisses, où je suis vraiment facile, à l'aise. Je peux passer 3, 4, 5 heures et, c'est une des parties que je préfère de mon sport. Donc c'est vraiment la partie plaisir. ». On peut donc en conclure que la douleur n'est pas nécessaire à tous les coureurs pour qu'ils apprécient leur sport, mais elle est toutefois utile et pour certains, bien que ce ne soit pas la majorité, source de plaisir.

La septième question aborde le thème de la douleur elle aussi. Elle est la suivante « Pourquoi continuer malgré la douleur (facteurs motivants qui permettent la tolérance) ». Dans les interviews, plusieurs points différents sont abordés. Tout d'abord le fait de devoir passer par là pour pouvoir finir l'épreuve. Ensuite, le fait de penser aux autres, ceux qui soutiennent les coureurs, qui sacrifient leur temps pour qu'eux puissent courir et qui les aident à avancer « Je pense que c'est un peu ce que j'ai dit avant, mais c'est de penser aux autres, à ceux qui me soutiennent, à ceux qui font aussi des sacrifices pour que je puisse courir, parce que le temps, c'est moi qui fait avec la famille, mais c'est aussi eux qui en passent moins avec moi. Voilà donc déjà de penser à ça. De penser à tous ceux qui t'aident à avancer. » (Interview n°2). Dans l'hypothèse, c'était l'adrénaline ressentie qui permettait aux coureurs de se battre jusqu'au bout pour se prouver à eux-mêmes de quoi ils sont capables et leur permettre de fleurer avec leurs limites. En réalité, leur approche est plus orientée vers le fait d'être obligé de la supporter pour arriver jusqu'au bout, et ainsi d'apprendre à la connaître pour avancer, plutôt que de la subir et de ne pas pouvoir terminer.

Pour la huitième question, « Pourquoi supporter une telle douleur ? », l'hypothèse était que la douleur permet de montrer que tout le monde n'en est pas capable et que cela permet aux coureurs d'aller toujours plus loin pour repousser leurs limites. « (...) on arrive à les surmonter, parce que on sait que ça va se terminer, on sait qu'on arrivera au bout, et puis qu'après on a un petit peu, je ne vais pas dire reconnaissance, mais qu'on peut se dire « j'ai fait ce qu'il fallait », et qu'on est allés au bout de la course, donc on a un petit peu de retour quoi. » Dans cette partie de l'interview n°2, il est mis en avant la raison principale de pourquoi une telle douleur est supportée. En effet, pour lui, savoir que cela va se terminer une fois arrivé à la fin est une grande

motivation tout au long de la course. Le fait de penser à ses proches est aussi une des raisons qui le poussent à aller jusqu'au bout de l'épreuve. La réponse suivante a été donnée dans l'interview n°3 : « Parce que j'ai un objectif. Mon objectif c'est de finir une course. Donc je sais que, ça c'est un peu dans la préparation mentale, je sais que pour arriver à cet objectif je vais devoir souffrir. » Il nous expose très bien dans cette citation le fait que malgré tous les efforts qu'ils peuvent faire, les ultra-trailers savent qu'ils vont souffrir. Cependant, ils acceptent cette souffrance pour accomplir leurs objectifs et arriver au bout de la course. « (...) je sais que pour arriver à mon objectif je vais avoir des moments où j'aurais une certaine souffrance, une certaine douleur. Je ne sais pas laquelle, je ne sais pas ce qui va me faire mal, qu'est-ce que cela va être, mais je sais que je vais devoir apprivoiser cette douleur. Que ça devienne un compagnon de route finalement. » Ici, il est clairement montré que la capacité à « apprivoiser » la douleur est une des caractéristiques les plus importantes pour un ultra-trailer. En effet, se connaître devient, à ce moment précis, une nécessité, pour pouvoir par la suite utiliser sa douleur de manière efficiente. Dans l'interview n°4, la douleur est supportée, car elle permet de se surpasser, de tester ses limites et ainsi, de mieux se connaître. Par ces réponses, on peut déduire que les ultra-trailers supportent cette douleur car elle leur permet d'arriver à leurs objectifs, de tester leurs limites, et bien évidemment, cela rend l'arrivée encore plus émotive, dû à la complexité et la difficulté de l'effort.

La dernière question est la problématique de ce travail. Elle a été posée aux différentes personnes interviewées, mais ne figure pas dans le questionnaire, car les réponses possibles étant trop vastes, il n'est pas intéressant d'y répondre sans explications. Les réponses à « Faut-il être masochiste pour faire de l'ultra-trail ? » sont étonnamment très variées et n'ont pas d'orientation spécifique. Dans l'interview n°1, par exemple, il ne faut pas être masochiste pour faire de l'ultra-trail. C'est très bien expliqué dans les lignes qui suivent : « Alors moi clairement non, je pense qu'il faut apprendre pour pratiquer de l'ultra-trail, il faut être au clair avec ses motivations. Et c'est des motivations qui doivent être intrinsèques, c'est-à-dire qu'on doit se poser des questions par rapport à soi-même. Si c'est juste pour dire « j'ai fait le truc, pour aller faire le malin en disant : regardez, j'ai terminé l'UTMB, j'ai terminé Verbier », ça ce n'est pas une motivation. Et donc la douleur fait partie du jeu, donc il ne faut pas se cacher qu'elle va être présente, mais ce n'est pas la motivation en tant que telle. Non, clairement pas. ». Le même avis figure dans l'interview n°4 : ralentir permet de diminuer la souffrance, mais comme ils sont compétiteurs, c'est pourquoi ils se refusent de s'arrêter et continuent. Il est possible d'interpréter ces paroles et d'en conclure que, ne pas s'arrêter lors de souffrances car on est compétiteur, il faut quand même être très résistant, et ne pas forcément être masochiste, mais en tout cas très bien connaître son corps, ses motivations, et surtout, ses limites. Pour ce qui est de l'avis défendu dans l'interview n°2, il est le suivant : « sûrement un petit peu quelque part ouais. Parce que de toute façon on sait qu'on aura des moments difficiles. De toute façon on sait qu'on va souffrir sur une course, mais je pense que du moment qu'on fait un sport d'endurance, on sait que si c'est une course, on va souffrir de toute façon. Y a des moments enfaite ou on aura forcément mal, donc oui certainement un petit peu quelque part. Moi ce n'est pas la douleur qui me motive pour faire une course, c'est plutôt les situations qui arrivent après et les émotions qu'on peut avoir. En 2016 sur l'UTMB, l'émotion qu'il y a eu à l'arrivée c'était très fort, ça remplace tout ce qu'on a pu avoir comme douleur avant. On sait qu'on va souffrir mais ce n'est pas l'envie de souffrir qui me fait courir. ». Finalement, voici ci-après des propos figurants dans l'interview n°3 : « Ah clairement non, clairement non parce qu'on n'aime pas forcément cette douleur, mais finalement on apprend, c'est un compagnon. C'est-à-dire qu'elle arrive, au début, elle nous embête, dans une même compétition, et puis après on peut

l'apprivoiser et puis voilà, on se dit, moi c'est un peu aussi une technique mentale, on essaie de lui parler presque, où voilà, pas vraiment faire abstraction, mais ce dire que ça fait partie, c'est normal, je dois arriver à cet objectif, je dis à mon corps, bah voilà, permets moi d'arriver jusqu'à là. Donc au fait j'essaie de l'accompagner cette douleur. Mais non, je ne pense pas qu'on..., alors on l'est en quelques sortes parce que finalement on sait qu'à un moment cette douleur va arriver. Mais on ne fait pas ça parce que y'a cette douleur qui va arriver, c'est ça la différence, c'est-à-dire que moi je ne me réjouis pas qu'elle arrive, par contre quand elle arrive, bah je dois faire avec, et je sais que ça fait partie intégrante du sport. ». Dans ces propos, on rejoint donc l'hypothèse que la douleur, malgré le fait qu'elle ne soit pas une recherche en tant que telle, fait partie intégrante du sport.

Plusieurs conclusions peuvent être tirées du chapitre « 7. Analyse ». Premièrement, il a été établi que les coureurs d'ultra-trail peuvent être séparés en 3 catégories, définies par leur degré de masochisme. Grâce à l'étude des questionnaires, il a été possible d'émettre des pourcentages pour chaque catégorie : 15.15 % sont masochistes, 30.30 % sont en partie masochistes (ont des réponses qui laissent penser qu'ils n'en sont pas conscients où qu'ils ne se l'avouent pas), et 54.54 % ne sont pas masochistes. Deuxièmement, il est possible de remarquer que la connaissance de soi, l'amour de la nature et le dépassement de soi sont les éléments qui diffèrent les coureurs des autres sportifs. Il est aussi important de faire ressortir le fait que leurs objectifs diffèrent énormément et sont propres à chacun. Cependant, lors des interviews, l'importance de la maîtrise de sa propre douleur et de sa performance font de ces deux notions des objectifs importants pour ces coureurs. Supporter plus que les autres en termes de douleurs n'est pas un objectif mais fait cependant partie du sport, ce qui montre que ces coureurs sont conscients que la douleur est présente lors de leur sport. Pour terminer, il a été démontré grâce aux interviews que leur approche face à la douleur est plus orientée vers le fait d'être obligés de la supporter pour arriver jusqu'au bout et ainsi d'apprendre à la connaître pour avancer, plutôt que de la subir et de ne pas pouvoir terminer. Apprivoiser la douleur est donc une des caractéristiques les plus importantes pour un ultra-trailer. Aussi, ils disent supporter cette douleur, car elle leur permet d'arriver à leurs objectifs, de tester leurs limites et bien sûr, de rendre le passage de la ligne d'arrivée encore plus émotif, dû à la complexité et la difficulté de l'effort fourni. Malgré le fait que la douleur ne soit pas une recherche en tant que telle, les coureurs reconnaissent qu'elle fait partie intégrante du sport.

7. CONCLUSION

Pour établir une conclusion concernant le rôle de la douleur dans la pratique de l'ultra-trail et ainsi définir si ces sportifs peuvent être décrits comme étant masochistes, je me suis basée sur l'ensemble des réponses obtenues grâce à l'analyse des résultats des questionnaires et des interviews. Il est important de mentionner qu'il n'existe bien évidemment pas une seule issue possible à la problématique, et qu'elle ouvre plusieurs portes à d'autres questions éventuelles. Les interviews permettent de compléter les données apportées par l'analyse des questionnaires, c'est pourquoi les mettre en commun était indispensable.

Comme évoqué lors du chapitre « 2. Problématique », le masochisme est défini selon les termes suivants :

- Le masochisme est la recherche du plaisir dans la douleur. Cette douleur peut être psychologique ou physique⁶⁹.

Il est important de bien rappeler le sens du terme « masochisme » utilisé dans la problématique pour ne pas catégoriser les gens interrogés de manière erronée et ainsi éviter les ambiguïtés. Le masochisme est souvent associé à tort au fait que la douleur procure du plaisir. Autrement dit, de tirer le plaisir de la douleur. Comme défini plus haut, cette définition ne correspond absolument pas à la véritable association entre le plaisir et la douleur. Ils font certes tous deux partie du masochisme, mais l'un n'engendre pas l'autre. Elles sont tous deux des notions distinctes, et on parle de masochisme lorsqu'on ressent dans le même intervalle de temps du plaisir et de la douleur. Une personne masochiste est donc quelqu'un qui ressent du plaisir en même temps que de la douleur et non quelqu'un qui se crée de la douleur pour avoir, grâce à elle, du plaisir.

Maintenant que les termes « masochisme » et « masochiste » sont clairs, les différents constats effectués grâce aux analyses vont être discutés.

Premièrement, lors de l'analyse, il a été établi que les coureurs ressentent toujours de la douleur lors de leur activité sportive. En effet, aucun d'entre eux ne dit ne jamais ressentir de douleur et ils reconnaissent que la douleur ressentie fait partie intégrante de ce sport. Cependant, malgré le fait de savoir qu'ils vont souffrir lors de courses ou d'entraînements, les coureurs persévèrent et prennent du plaisir dans la pratique. Pour certains d'entre eux, elle est même nécessaire pour qu'ils continuent et cette douleur est, malgré tout, utile voire nécessaire pour la majorité d'entre eux.

Comme mentionné dans le chapitre 7.1, les coureurs font cependant partie de 3 catégories séparées, différant de par leur degré de masochisme. 15.15 % sont masochistes et l'affirment clairement, 30.30 % sont masochistes mais ont des réponses qui suggèrent qu'ils ne le savent pas ou ne se l'avouent pas, et 54.54 % ne sont pas masochistes.

Grâce aux résultats obtenus, il est correct de dire que ces différentes catégories existent. Les pourcentages, en revanche, comme ils sont basés sur les questionnaires, ne peuvent pas aboutir à une généralité, le nombre de questionnaires n'étant pas suffisant pour être significativement représentatif scientifiquement. Cependant, ils permettent de donner un ordre de grandeur et de montrer que le masochisme est bel et bien présent dans le monde de l'ultra-trail.

Les conclusions obtenues dans le chapitre 7.2 permettent d'appuyer ceux du chapitre 7.1. En effet, comme démontré dans l'analyse des différentes questions de la dernière partie du questionnaire, même lorsque la douleur (physique ou psychique) se situe entre 2 et 3 (sur une échelle allant de 0 à 4), le plaisir reste nettement élevé (en très grande majorité au-dessus de 3.00), ce qui indique que les coureurs ressentent du plaisir même en présence de fortes douleurs. Aussi, quand les douleurs s'élèvent au-dessus de 3 (question 10 : « continuer après une blessure »), le plaisir se situe, contrairement à ce qu'on pourrait penser, proche de 1 (0.91), ce qui indique qu'il est quand même présent lors d'une souffrance élevée. Ces résultats montrent qu'une partie des coureurs sont masochistes, et confirment les hypothèses évoquées ci-avant.

Finalement, dans le chapitre 7.3, il a été établi, grâce aux interviews, que la douleur est une partie intégrante de l'ultra-trail.

⁶⁹ <http://dictionnaire.sensagent.leparisien.fr/masochisme/fr-fr/>, consulté le 7 août 2017

Faut-il être masochiste pour faire de l'ultra-trail ?

Non, il ne faut pas forcément être masochiste pour pratiquer de l'ultra-trail. Cependant, 45.45 % des coureurs interrogés sont masochistes, ce qui permet de faire ressortir les différents aspects que les coureurs recherchent dans l'ultra-trail. Ces aspects sont la liberté et la connaissance de soi, la recherche de ses propres limites à travers un environnement difficile et hostile.

Il a été démontré que ces douleurs sont un moyen de montrer où se situent les coureurs par rapport à leur effort. La capacité à « apprivoiser » la douleur est une des caractéristiques les plus importantes pour un ultra-trailer, donc plus elle est forte, moins ils ont su s'adapter, se gérer et moins ils se connaissent eux-mêmes.

« Parce que finalement les autres importent peu, faut d'abord faire une course contre soi-même. C'est ça le défi de l'ultra-trail. », Diego Pazos

Par définition, l'ultra-trail est un moyen pour découvrir ses limites, se battre contre soi-même pour découvrir jusqu'où on est capable d'aller. Au final, ce combat contre soi-même pour voir jusqu'où on peut aller peut être interprété comme un combat contre la nature, une envie de faire toujours plus, de toucher ses limites de très près et de se lancer, en quelque sorte, un combat contre sa propre existence, de se sentir exister. C'est pour cela qu'ils acceptent de souffrir. Tel est le défi de l'ultra-trail.

Durant ce travail, j'ai été confrontée à une contrainte majeure : le nombre de questionnaires reçus n'est de loin pas significatif par rapport au nombre de questionnaires envoyés. En effet, plus de 120 demandes ont été faites, pour un total de 33 questionnaires reçus, ce qui équivaut à un taux de réponse de moins de 30 %, ce qui est très bas (45 questionnaires espérés). Néanmoins, cet imprévu est la seule chose qui serait à revoir pour rendre les résultats plus significatifs au niveau scientifique.

Ce travail m'a énormément apporté, car avant de commencer à m'intéresser au sujet, je ne savais que très peu de choses sur l'ultra-trail. Il m'a permis de rencontrer des gens, d'assister à plusieurs courses, ce qui a renforcé mon envie de le pratiquer. Les coureurs d'ultra-trail étant des personnes très ouvertes et qui partagent volontiers leurs expériences dans ce sport, ils m'ont parlé sans réserve de leurs objectifs, de leurs motivations, et surtout, partagé leur passion pour la nature et pour cette pratique sportive. Je leur en suis très reconnaissante, car cela m'a permis de comprendre les réelles valeurs de ce sport et les raisons de leurs pratiques.

REMERCIEMENTS

Je tiens avant tout à remercier M. Léonard Berner pour son engagement, sa patience, sa disponibilité et ses précieux conseils qui m'ont aidé à réaliser ce travail.

Un grand merci au trail Sierre-Zinal et au Supertrail du Barlatay pour leur disponibilité, ainsi que pour les opportunités qu'ils ont accepté de me donner.

Je remercie aussi sincèrement Diego Pazos, Grégoire Millet, Ludovic Pommeret, Aurélien Collet, Cédric Fleureton, François Demure, Christian Fatton et Sophie Andrey pour avoir accepté de me rencontrer, de partager leurs expériences et leur passion pour l'ultra-trail, ainsi que toutes les personnes qui ont pris le temps de répondre à mon questionnaire.

Finalement, j'aimerais remercier tout spécialement mon père pour son soutien et sa précieuse aide, ainsi que les membres de ma famille et Paola Tosto qui ont pris le temps de lire attentivement mon travail.

8. BIBLIOGRAPHIE

Livres

- Bazin Sylvain et Delorme Jean-Marc, « Trail running ; préparez vos défis ! », Editions Amphora, 2015
- Calmé Roger, « Course nature, trails et raids ; s'initier et progresser », Editions Amphora, 2009
- Goetghebuer Gilles, « Sport et vie, hors-série n°45 : à la découverte du trail », Editions Faton SAS, 2016
- Goetghebuer Gilles, « Sport et vie n°143 », Editions Faton SAS, 2014
- Lacroix Eric, « Guide d'entraînement à l'ultra-trail », Editions Orphie, 2009
- Le Breton David, « Expériences de la douleur ; entre destruction et renaissance », Editions Métaillé, 2009
- Le Scanff Christine, « Les aventuriers de l'extrême », Calmann-Lévy, 2000
- Loland Sigmund, Skirstad Berit, Waddington Ivan, « Pain and injury in sport: social and ethical analysis », Routledge, 2006
- Marchand Serge, « Le phénomène de la douleur ; comprendre pour se soigner », Elsevier Masson, 2009
- Marchand Xavier, « Courir de plaisir », Editions PSI, 1987
- Millet Grégoire, « L'endurance », Editions Revue EPS, 2006
- Proia Stéphane, « La face obscure de l'élitisme sportif », Presses universitaires du Mirail, 2007
- Toth Patrick, « Sports d'endurance ; repoussez vos limites », Editions Amphora 2010

Sources vidéo

- Nom Prénom, « titre du film », « titre de l'émission », type de film, date de réalisation, date de sortie
- Arzur Ronan, « A bout de course », Sport, 2013, vendredi 21.10
- Auteur inconnu, « La minute antidote », « Addictions sans substances », Athlétisme, 2015, samedi 03.09
- Auteur inconnu, « La rage de vaincre », reportage, 2013, vendredi 11.11
- Auteur inconnu, « Norseman Xtreme Triathlon », « Being A Norseman », sport, 2013, mardi 01.11
- Auteur inconnu, « Sport dimanche », infos sportives, 2016, dimanche 23.10
- Auteur inconnu, « Le trail Verbier- Saint Bernard », « Journal de l'actualité valaisanne : le Journal de l'été », lundi 15.08
- Bonnefon Pascal, « Les rois de l'île Bourbon », reportage, 2015, mardi 04.10
- Fortin Philippe, « La grande traversée des Alpes : 621 km non-stop », voyages, 2015, jeudi 22.12
- Gary Alex, « Courir ou mourir », course à pied, 2013, samedi 29.10
- Jacobsen Jaime Lynn, « Défi Ultra trail : 440 KM en 4 jours », sports fun et extrêmes, 2014, dimanche 27.11
- Lee Alastair, « Brit Rock Film Tour », « Tentative de record d'ascension des Wainwrights », reportage, 2014, dimanche 26.6

Lichté Benoît, « Le goût du risque », reportage, dimanche 19.06
Mathiotte Pierre, « 42.195 km ou la folie marathon », course à pied, 2012, lundi 21.11
Montaz-Rosset Sébastien, « A Fine Line : la frontière invisible », voyages, 2012, jeudi 03.11
Moulin Maxime, « François d’Haene – The Ultra Normal Trailer », reportage, 2016, lundi 28.11
Russo Corinne, « Le prix de l’effort », reportage, 2012, mercredi 02.11
Tomaselli Pierre, « 47 minutes », « Cap à l’est », reportage, 2015, jeudi 18.08
Tomaselli Pierre, « Un pas après l’autre », reportage, 2013, mardi 18.10
Valentin Etienne, « An endurance life », reportage, 2013, lundi 19.09

Sites Internet

<http://apps.hevs.ch/blog/getfilesFTO.aspx?id=1461>, consulté le 9 juin 2017

<http://atmjouquiére.com/la-pige/2015-2016/sports-loisirs/trail-running-une-popularité-grandissante>, consulté le 9 juin 2017

<http://blog.fitmyrun.fr/evolution-du-running-depuis-2009-pratiques-marche-et-tendances/>, consulté le 9 juin 2017

<http://decouvertesmag.com/articles/ultra-trail-harricana-2016-a-la-rencontre-de-lesprit-trail>, consulté le 26 septembre 2017

<http://distances.plus/entrainement/petit-guide-de-l-abandon-dans-un-ultra/>, consulté le 26 septembre 2017

http://docnum.univ-lorraine.fr/public/BUMED_T_2015_DIDIER_SANDRA.pdf, consulté le 26 septembre 2017

<http://freetorun.ch/fr/free-to-run/>, consulté le 17 mars 2017

<http://guide-des-trails.com/100-pour-cent-independant/glossaire-du-gt/format-de-trail.html>, consulté le 9 avril 2017

http://lecerveau.mcgill.ca/flash/d/d_03/d_03_cl/d_03_cl_dou/d_03_cl_dou.html, consulté le 21 mai 2017

<http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1231687-170-km-de-course-en-pleine-nature-championne-d-ultra-trail-je-cohabite-avec-la-douleur.html>, consulté le 7 août 2017

<http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1231687-170-km-de-course-en-pleine-nature-championne-d-ultra-trail-je-cohabite-avec-la-douleur.html>, consulté le 10 septembre 2017

<http://lesoufflet.weebly.com/le-trail-running-une-pratique-sportive-en-pleine-expansion.html>, consulté le 8 juin 2017

<http://m.leplus.nouvelobs.com/contribution/1231687-170-km-de-course-en-pleine-nature-championne-d-ultra-trail-je-cohabite-avec-la-douleur.html>, consulté le 10 novembre 2016

http://m.lesechos.fr/redirect_article.php?id=0211053194427&fw=1#, consulté le 10 novembre 2016

http://marathons.ahotu.com/calendar/trail?page=1&sort_by=upcomming, consulté le 12 décembre 2016

<http://marathons.ahotu.com/calendar/ultramarathon/trail?page=2>, consulté le 12 décembre 2016

<http://marathons.ahotu.fr/calendrier/suisse/trail>, consulté le 24 octobre 2016

<http://marathons.ahotu.fr/calendrier/trail>, consulté le 21 mai 2017

<http://palli-science.com/manuel-de-la-douleur/les-fibres-nerveuses-nociceptives-les-fibres-c-et-a-delta-et-leur-fonction>, consulté le 21 mai 2017

<http://pedagogie.ac-toulouse.fr/col-1-cazeneuve-isle-en-dodon/L'INTERVIEW.pdf>, consulté le 6 février 2017

<http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/faq/13497-carence-en-sodium-hyponatremie-definition>, consulté le 27 septembre 2017

<http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/faq/21611-fracture-de-fatigue-definition>, consulté le 27 septembre 2017

<http://theuiaa.org/>, consulté le 21 mai 2017

<http://trailandultrarunning.com/>, consulté le 17 mars 2017

<http://trailrunner.com/>, consulté le 5 janvier 2017

<http://trailrunnermag.com/races/trail-race-news/els-2900-andorra-trail-race.html>, consulté le 17 août 2017

<http://ultrarunningcommunity.com/13-report/1317-grossglockner-ultra-trail-2017-race-report>, consulté le 17 août 2017

http://utmbmontblanc.com/documents/etudes_medicales/Blessures_en_trail_-_4_distances_070214.pdf, consulté le 10 septembre 2017

http://utmbmontblanc.com/documents/etudes_medicales/BLONDEL.Patho_traumato_et_metabo_ultra_marathon_montagne1.pdf, consulté le 10 septembre 2017

<http://utmbmontblanc.com/fr/page/165/Les%20troubles%20digestifs%20en%20Ultra%20Endurance.html>, consulté le 26 septembre 2017

<http://utmbmontblanc.com/fr/page/241/Pathologies%20en%20course%20d%27ultra-endurance.html>, consulté le 10 septembre 2017

<http://www.afblum.be/bioafb/neurone/neurone.htm>, consulté le 21 mai 2017

<http://www.anatomie-humaine.com/Le-Cerveau-1.html>, consulté le 8 juin 2017

<http://www.atlas-trail.com/fr/>, consulté le 15 novembre 2016

<http://www.calendrier.dusportif.fr/agenda-trail-p5>, consulté le 24 octobre 2016

<http://www.calendrier.dusportif.fr/trail-suisse-che-3>, consulté le 19 mai 2017

<http://www.caminteresse.fr/economie-societe/sport-pourquoi-prend-on-plaisir-a-souffrir-1132336/>, consulté le 26 novembre 2016

<http://www.caminteresse.fr/economie-societe/sport-pourquoi-prend-on-plaisir-a-souffrir-1132336/>, consulté le 9 juin 2017

<http://www.chups.jussieu.fr/polys/nivA/DouleurNivA.html>, consulté le 16 décembre 2016

<http://www.coachin-od.com/excellence-individuelle/ce-que-nous-apprend-la-pratique-de-lultra-trail/>, consulté le 26 septembre 2017

<http://www.courir-plus-loin.com/la-trail-de-la-passion-a-laddiction/>, consulté le 12 octobre 2016

<http://www.cours-pharmacie.com/informations/la-douleur.html>, consulté le 16 décembre 2016

<http://www.courzyvite.run/UltraTrail.php>, consulté le 26 novembre 2016

<http://www.cterrier.com/plateformedemo/fiches-pdf/3-sphinx/f-sphinx-m2.pdf>, consulté le 6 février 2017

<http://www.docteurclic.com/maladie/tendinite-du-tendon-d-achille.aspx>, consulté le 27 septembre 2017

http://www.douleurchronique.org/content_new.asp?node=162, consulté le 16 novembre 2016

<http://www.farnorthendurance.com/trail-running-hits-the-white-mountains/>, consulté le 17 mars 2017

<http://www.hardloop.fr/article/0102-trail-un-marche-en-pleine-croissance>, consulté le 8 juin 2017

<http://www.hardloop.fr/article/0102-trail-un-marche-en-pleine-croissance>, consulté le 10 juin 2017

http://www.huffingtonpost.fr/2014/10/04/sport-running-mode-remplace-vieux-jogging_n_5918554.html, consulté le 9 juin 2017

<http://www.iau-ultramarathon.org/>, consulté le 17 mars 2017

<http://www.iau-ultramarathon.org/>, consulté le 8 août 2017

<http://www.irunfar.com/2012/10/fell-running-a-quick-guide-part-1.html>, consulté le 9 avril 2017

<http://www.irunfar.com/2016/11/2017-ultra-trail-world-tour-schedule-announced.html>, consulté le 9 avril 2017

<http://www.i-tra.org/>, consulté le 9 avril 2017

http://www.i-tra.org/documents/Presse/DP_ITRA_2016-08_-_EN.pdf, consulté le 8 juin 2017

http://www.i-tra.org/page/257/Presentation_et_Objectifs.html, consulté le 9 avril 2017

http://www.i-tra.org/page/257/Presentation_et_Objectifs.html, consulté le 8 août 2017

http://www.i-tra.org/page/292/Evaluation_des_trails.html, consulté le 21 mai 2017

<http://www.i-tra.org/page/294/index.php?id=101>, consulté le 8 juin 2017

<http://www.lapresse.ca/le-soleil/dossiers/innover-en-sante/201204/06/01-4513190-comprendre-la-douleur-en-scrutant-le-cerveau.php>, consulté le 13 avril 2017

http://www.larousse.fr/encyclopedie/divers/syst%C3%A8me_nerveux/73116, consulté le 8 juin 2017

<http://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/douleur/12591>, consulté le 16 décembre 2016

http://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/ganglion_nerveux/13248, consulté le 8 juin 2017

<http://www.lenouvelliste.ch/articles/sports/autres-sports/julien-voeffray-a-rallie-la-furka-a-saint-gingolph-en-110-h-30-385206>, consulté le 28 juin 2017

<http://www.lenouvelliste.ch/articles/sports/autres-sports/un-nouvel-ultra-trail-de-folie-presente-en-valais-624237>, consulté le 28 juin 2017

<http://www.lepape-info.com/actualite/definition-du-trail-running-linternational-trail-running-association-a-statue/>, consulté le 21 mai 2017

<http://www.lepape-info.com/actualite/definition-du-trail-running-linternational-trail-running-association-a-statue/>, consulté le 21 mai 2017

<http://www.lepape-info.com/actualite/les-differentes-epreuves-de-course-a-pied-nature/>, consulté le 5 janvier 2017

<http://www.lepape-info.com/entrainement/entrainement-running/progresser/ultra-trail-comprendre-les-abandons-pour-mieux-eviter-leur-ecueil/>, consulté le 26 septembre 2017

http://www.lepoint.fr/chroniqueurs-du-point/nathalie-lamoureux/les-tarahumaras-super-athletes-et-fetards-de-l-extreme-14-09-2012-1506309_466.php, consulté le 28 juin 2017

http://www.lepoint.fr/chroniqueurs-du-point/nathalie-lamoureux/les-tarahumaras-super-athletes-et-fetards-de-l-extreme-14-09-2012-1506309_466.php, consulté le 16 juillet 2017

http://www.lepoint.fr/societe/mexique-avec-les-tarahumaras-coueurs-de-l-extreme-15-07-2017-2143376_23.php, consulté le 16 juillet 2017

http://www.lepoint.fr/sport/trail-le-marche-de-la-course-en-pleine-nature-poursuit-son-ascension-29-08-2015-1960211_26.php, consulté le 8 juin 2017

http://www.lepoint.fr/sport/ultra-trail-anton-krupicka-le-trail-et-la-montagne-dans-la-peau-23-04-2017-2121870_26.php#xtmc=trail&xtnp=1&xtr=1, consulté le 16 juillet 2017

http://www.lepoint.fr/sport/ultra-trail-le-record-du-gr20-corse-pulverise-par-francois-d-haene-04-06-2016-2044356_26.php#xtmc=trail&xtnp=2&xtr=14, consulté le 16 juillet 2017

http://www.lexpress.fr/actualites/1/sport/trail-le-marche-de-la-course-en-pleine-nature-poursuit-son-ascension_1710661.html, consulté le 8 juin 2017

http://www.medecine.ups-tlse.fr/DCEM2/module6/arielle/chapitre_02.pdf, consulté le 9 avril 2017

<http://www.medisite.fr/mal-de-dos-physiologie-de-la-douleur-comment-ca-marche.1192647.50.html>, consulté le 17 mars 2017

<http://www.origindesign.ca/a-look-at-the-growth-of-trail-running>, consulté le 9 avril 2017

http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=tendinite_pm, consulté le 27 septembre 2017

<http://www.passion-trail.com/deux-mille-coueurs-annonces-au-trail-verbier-st-bernard/>, consulté le 13 août 2017

<http://www.passion-trail.com/les-chiffres-de-lutmb-2016/>, consulté le 10 juin 2017

<http://www.redbull.com/ch/fr/adventure/stories/1331654230216/les-ultra-trails-les-plus-difficiles-du-monde>, consulté le 9 avril 2017

<http://www.rts.ch/play/tv/direct#?tvLiveId=3608506>, consulté le 3 novembre 2016

<http://www.runner-life.com/2014/05/statistiques-coueurs-etude-ffa.html>, consulté le 9 juin 2017

http://www.sante-brest.net/IMG/DOULEUR_S_Dr_Bellard_HIA_Brest.pdf, consulté le 16 décembre 2016

http://www.secours-montagne.fr/IMG/pdf/ABANDONS_2009_UTMB_Isnardon.pdf, consulté le 26 septembre 2017

<http://www.sfetd-douleur.org/definition>, consulté le 5 janvier 2017

<http://www.sfetd-douleur.org/la-douleur-aigue>, consulté le 7 juin 2017

<http://www.sfetd-douleur.org/la-douleur-chronique>, consulté le 7 juin 2017

<http://www.skyrunning.com/>, consulté le 9 avril 2017

<http://www.slate.fr/story/70379/marathon>, consulté le 21 mai 2017

<http://www.slate.fr/story/70379/marathon>, consulté le 8 juin 2017

<http://www.spfv.fr/node/2851>, consulté le 13 avril 2017

<http://www.swisspeaks.ch/>, consulté le 28 juin 2017

<http://www.thierrysouccar.com/blog/les-troubles-digestifs-du-sportif>, consulté le 26 septembre 2017

<http://www.trailmag.fr/sujet/videos/>, consulté le 17 mars 2017

<http://www.trailrunmag.com/trail-run-mags-history-of-trail-and-mountain-running-2/>, consulté le 16 décembre 2016

<http://www.trails-endurance.com/actus/trail/utwt-2017-nouveautes/>, consulté le 9 avril 2017

<http://www.trails-endurance.com/actus/trail/utwt-2017-nouveautes/>, consulté le 21 mai 2017

<http://www.trails-endurance.com/author/redaction-endurance-mag/>, consulté le 8 juin 2017

<http://www.trekhd.tv/grille-programmes.aspx>, consulté le 3 novembre 2016

<http://www.ultramag.fr/>, consulté le 17 mars 2017

<http://www.ultrasportscience-congress2016.com/en/>, consulté le 10 juin 2017

<http://www.ultratrail-worldtour.com/>, consulté le 9 avril 2017

<http://www.ultratrail-worldtour.com/info/concept/>, consulté le 8 août 2017

<http://www.u-run.fr/18087-la-gestion-de-la-douleur-pendant-leffort>, consulté le 10 septembre 2017

<http://www.u-run.fr/22158-quel-avenir-pour-le-trail>, consulté le 16 juillet 2017

<http://www.u-run.fr/26322-labandon-deception-ou-raison>, consulté le 26 septembre 2017

<http://www.u-trail.com/567-mode-trail-15082013/>, consulté le 8 juin 2017

<http://www.u-trail.com/histoire-trail/>, consulté le 26 février 2017

<http://www.vkworldcircuit.com/>, consulté le 21 mai 2017

<http://www.vo2.fr/ultra-sports-science-un-fonds-de-dotation-pour-etudier-lultra-endurance/>, consulté le 10 juin 2017

<http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie-medicale/metabolisme>, consulté le 27 septembre 2017

<http://www.wmra.info/>, consulté le 9 avril 2017

<http://www.youscribe.com/catalogue/livres/loisirs-et-hobbies/sports/courir-de-plaisir-2651354>, consulté le 10 novembre 2016

<https://2madeira.com/trail-run-madeira/>, consulté le 6 janvier 2017

<https://alpinrunning.org/trail-running-label/>, consulté le 9 avril 2017

<https://applicationspub.unil.ch/interpub/noauth/php/Un/UnPers.php?PerNum=1072060&LanCode=37&menu=curri>, consulté le 7 mars 2017

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00910932/document>, consulté le 26 septembre 2017

<https://en.grandtrail.info/pages/the-book>, consulté le 17 mars 2017

https://en.m.wikipedia.org/wiki/List_of_long-distance_footpaths, consulté le 28 novembre 2016

https://fr.wikipedia.org/wiki/Course_en_montagne, consulté le 5 janvier 2017

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Douleur>, consulté le 16 décembre 2016

https://fr.wikipedia.org/wiki/Douleur_psychog%C3%A8ne, consulté le 16 décembre 2016

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Masochisme>, consulté le 5 janvier 2017

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Trail_\(course_%C3%A0_pied\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Trail_(course_%C3%A0_pied)), consulté le 10 octobre 2016

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Ultra-trail>, consulté le 10 octobre 2016

<https://lacliniqueducoureur.com/coueurs/je-suis-blesse/blessure-a-la-jambe/pathologies/syndrome-de-stress-tibial-mediale-periostite/syndrome-de-stress-tibial-mediale-periostite/>, consulté le 27 septembre 2017

<https://running-area.fr/le-trail-sa-definition-pour-comprendre-lepreuve/>, consulté le 5 janvier 2017

<https://santesportmag.wordpress.com/2012/06/13/quand-le-ventre-vous-met-a-plat/>, consulté le 26 septembre 2017

https://santeweb.ch/santeweb/Maladies/khb.php?Syndrome_des_loges&khb_lng_id=2&khb_content_id=38086, consulté le 27 septembre 2017

<https://sci-sport.com/interview/004.php>, consulté le 12 février 2017

<https://sites.google.com/site/aphysionado/home/fonctionssn/somesthesie>, consulté le 7 juin 2017

<https://trailnature.wordpress.com/deftrail/>, consulté le 5 janvier 2017

<https://ultra-trail.ch/2014/01/04/die-schweizer-ultra-szene-in-zahlen/>, consulté le 9 juin 2017

<https://ultra-trail.ch/about/>, consulté le 9 juin 2017

<https://www.24heures.ch/sports/Un-ultra-trail-c-est-une-vie-en-condense-avec-ses-hauts-et-ses-bas/story/25854854>, consulté le 10 septembre 2017

https://www.canal-u.tv/video/universite_de_bordeaux/sport_intensif_douleur_et_performance.3998, consulté le 9 juin 2017

<https://www.datasport.com/fr/Pour-les-sportifs/Manifestations/Courses-en-montagne.htm?setScreen=360>, consulté le 12 décembre 2016

<https://www.datasport.com/fr/Pour-les-sportifs/Medecine-du-sport-et-conseils/Trailers-attention.htm>, consulté le 5 janvier 2017

<https://www.douleurs.org/encyclopedie-de-la-douleur/nocicepteur-recepteur-peripherique-de-la-douleur-encyclopedie/>, consulté le 22 mai 2017

<https://www.echomagazine.ch/archives/articles-2016/25-a-la-une/1039-histoire-de-la-course-a-pied>, consulté le 17 mars 2017

<https://www.gssiweb.org/fr-ca/Article/sse-95-%C3%A9croulement-chez-l%27athl%C3%A8te-d%27endurance>, consulté le 27 septembre 2017

<https://www.iaaf.org/disciplines/ultra-running/ultra-running>, consulté le 17 mars 2017

<https://www.iaaf.org/disciplines/ultra-running/ultra-running>, consulté le 9 avril 2017

<https://www.letemps.ch/sport/2015/09/18/folle-ascension-trail-running>, consulté le 5 janvier 2017

<https://www.letemps.ch/sport/2015/09/18/folle-ascension-trail-running>, consulté le 9 juin 2017

<https://www.letemps.ch/sport/2015/09/18/folle-ascension-trail-running>, consulté le 28 juin 2017

<https://www.letemps.ch/sport/2016/09/22/val-daoste-un-tour-geants-lendurance>, consulté le 10 novembre 2016

<https://www.letemps.ch/sport/2016/09/27/lultratrail-terrain-jeu-chercheurs>, consulté le 7 mars 2017

<https://www.lyoncapitale.fr/Journal/Lyon/Actualite/Actualites/Sciences/Le-coureur-d-ultra-trail-un-modele-pour-la-medecine>, consulté le 26 septembre 2017

<https://www.mexique-voyages.com/population/les-tarahumaras.php>, consulté le 16 juillet 2017

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22827721>, consulté le 26 septembre 2017

<https://www.nicolas-aubineau.com/dieteticien-du-sport/>, consulté le 26 septembre 2017

<https://www.osteo-du-sport.fr/single-post/2016/05/30/Quels-sont-les-types-et-taux-de-blessures-et-troubles-medicaux-rencontres-pendant-une-course-d-Ultratrail-Vigolana-Trail--1>, consulté le 27 septembre 2017

<https://www.pourquoidoctor.fr/Articles/Question-d-actu/2401-L-IRM-repere-les-zones-de-la-douleur-dans-le-cerveau>, consulté le 13 avril 2017

<https://www.psycho-ressources.com/bibli/masochisme.html>, consulté le 16 juillet 2017

https://www.researchgate.net/publication/269425344_Ultra-Marathon_Running_Injuries, consulté le 27 septembre 2017

<https://www.revmed.ch/RMS/2014/RMS-N-437/Mieux-comprendre-le-syndrome-douloureux-femoro-patellaire-pour-mieux-le-traiter>, consulté le 27 septembre 2017

https://www.santeweb.ch/santeweb/Maladies/khb.php?Coup_de_chaleur&khb_lng_id=2&khb_content_id=20768, consulté le 27 septembre 2017

<https://www.thenorthface.com/get-outdoors/endurance-challenge/ecs/history.html>, consulté le 16 décembre 2016

<https://www.trakks.be/fr/node/233>, consulté le 10 septembre 2017

<https://www.univers-running.com/content-14-trail-urbain-une-discipline-en-pleine-ascension>, consulté le 9 avril 2017

<https://www.wearucpa.com/comment-gerer-hydratation-alimentation-trail/>, consulté le 26 septembre 2017

www.etsad.fr/etsad/afficher_lien.php?id=1807, consulté le 21 mai 2017

Source des images

Figure 1 : <https://kristinapattison.com/2014/12/14/the-north-face-endurance-challenge-50-mile-championship/>, consulté le 9 juin 2017

Figure 2 :

<https://i2.wp.com/ultra-trail.ch/wp-content/uploads/2014/01/ultras-in-ch1.png?ssl=1>, consulté le 9 juin 2017

Figure 3 :

<https://i2.wp.com/ultra-trail.ch/wp-content/uploads/2014/01/personen-und-leistungen2.png?ssl=1>, consulté le 9 juin 2017

Figure 4 : <http://i0.wp.com/www.ultratrail-worldtour.com/wp-content/uploads/2016/01/Capture.jpg>, consulté le 9 avril 2017

Figure 5 : <http://tpe-protheses-jda.e-monsite.com/medias/images/les-nerfs-toucher-2.jpg>, consulté le 13 avril 2017

Figure 6 :

<http://imagesbiogeolfxm.free.fr/sn/original/fibres%20nerveuses%20ascendantes.jpg>, consulté le 13 avril 2017

Figure 7 :

<https://classconnection.s3.amazonaws.com/634/flashcards/3041634/jpg/pain21365591386905.jpg>, consulté le 21 mai 2017

Figure 8 : http://tpe-douleur-ecrivains.e-monsite.com/medias/images/nociceptif-1.jpg?fx=r_686_600, consulté le 22 mai 2017

Figure 9 :

<http://nsm08.casimages.com/img/2016/12/02//16120203193417173514675690.jpg>, consulté le 22 mai 2017

9. ANNEXES

9.1 Interview 5

Retranscription interview

Date de l'interview : lundi 7 août 2017

- 1 *Qu'est-ce qui différencie un trailer/ultra-trailer de quelqu'un d'autre ?*
- 2 Au niveau physique, bah on croit des fois qu'on est fichus mais on va beaucoup plus loin que
- 3 ce qu'on croit. Quand le physique baisse trop, souvent c'est qu'on a faim et on ne s'en rend pas
- 4 vraiment compte parce qu'on a l'habitude des fois de courir des heures et des heures sans rien
- 5 manger, mais on oublie des fois justement de manger. Quand on a un manque de sucre dans le
- 6 sang, on peut tomber dans une hypoglycémie qui n'est pas vraiment marquée si on veut. Mais
- 7 si on prend un gel, tout d'un coup ça fait comme ça et on repart bien. Et puis quand on fait un
- 8 trail qui dure plus de 20h, 30h, on ne peut pas s'imaginer ça avant le départ. Si on fait une
- 9 balade de 20 kilomètres dimanche avec un peu de dénivelé, je ne sais pas 7 heures de temps, on
- 10 ne peut pas s'imaginer qu'on peut courir 160 kilomètres en une trentaine d'heures, faut juste
- 11 pas penser, ce n'est pas pensable si on veut. Il ne faut pas comparer quoi. Une fois qu'on est en
- 12 mode compétition, c'est tout le corps qui est tendu vers un objectif, c'est de finir quoi. Quand
- 13 on court, partout on essaie de gagner du temps, dans les montées, dans les descentes, sur le plat,
- 14 chaque fois essayer d'aller le plus vite possible. Tout en sachant qu'il faut durer, fin je n'entends
- 15 pas du sprint, mais faut durer. Pis on arrive à faire des choses assez grandes quoi. Pis le mental,

16 si on est bien préparés à mon avis c'est facile, si on sait qu'on n'est pas bien préparés, là faut
17 vraiment gérer au mieux son effort parce que sinon on va tout de suite être dans le dur et le
18 mental va pas pouvoir tenir une trentaine d'heures. Si on est trop vite au début, on explose,
19 autant physiquement que mentalement. Si le physique, on est trop dans le dur, un moment donné
20 le mental il flanche aussi. À moins que le gars il veuille vraiment finir et puis qu'il se dit « ah
21 bah je mettrai le temps qu'il faut et qu'il joue juste avec les délais horaires, avec ceux de chaque
22 poste, mais je dirais qu'un coureur d'ultra, il faut un physique, en tout cas pour être dans les
23 bons, il doit être irréprochable, au niveau complet du corps, et puis un mental assez fort aussi.
24 À mon avis un peu plus fort que la moyenne si j'ose dire, de monsieur tout le monde.

25 *Mais vous faites beaucoup d'heures de musculation ou de renforcement musculaire ?*

26 Non. Quand je prépare des trails je fais beaucoup de dénivelé avant. Bon j'étais bûcheron et je
27 suis toujours musclé un peu partout mais si je m'entraîne avec des piolets par exemple, bah ça
28 m'entraîne déjà pour la course. Donc ça, ça me fait toujours un peu les épaules et le dos, pis au
29 niveau du ventre tout je faisais des fois des abdominaux, pendant longtemps j'ai fait tous les
30 jours des abdominaux, j'ai toujours mes abdominaux mais j'ai arrêté d'en faire
31 systématiquement parce que je me faisais mal au dos des fois. J'ai le dos qui devient un peu
32 fragile et des fois je me faisais des hernies et j'ai vu que j'avais moins de problèmes quand je
33 n'en faisais pas. C'est peut-être des fois un désavantage parce qu'on dit que la force vient aussi
34 du ventre, mais je suis quand même toujours assez musclé donc voilà.

35 *Pour vous quels sont en terme émotionnel et de sensations les éléments les plus importants de*
36 *ce sport ? Qu'est-ce que ce sport vous apporte ?*

37 Alors en terme émotionnel et de sensation je dirais que quand on passe une ligne d'arrivée après
38 une trentaine d'heures, 25h, ou à l'UTMB, ou à Montreux l'extrême trail là, c'est indescriptible
39 quoi, c'est énorme, on est vraiment super-contents, on est sur un nuage. Ah j'étais sur un nuage
40 pendant quasiment une semaine quoi. J'ai bien réussi ma course, ça a bien fonctionné. Quelque
41 part ça devient un peu une drogue, dans le sens où on essaie de retrouver ces sensations quoi.
42 Après si je fais une course de 60 kilomètres pis je gagne, bah je suis aussi content, mais plus la
43 course est dure et longue, plus forte sera l'émotion et la sensation à l'arrivée. Je ne fais pas
44 seulement de l'ultra-trail, je fais aussi de l'ultra sur la route, j'ai traversé l'Europe et la première
45 fois que je suis arrivé au Cap Nord après ma première Trans-Europe, j'ai gueulé comme je ne
46 sais pas quoi, parce que j'avais tellement de problèmes le premier mois, toutes sortes de
47 blessures et tout. J'ai passé de la presque 3^{ème} place après une semaine à la moitié du classement,
48 j'étais souvent dans les tout derniers d'étapes à cause de mes blessures, et de pouvoir passer là-
49 dessus, quand on arrive pis on se dit qu'on a réussi, c'est égal le classement, on est peut-être
50 pas classé où on voulait être mais ce sont des sensations énormes de se dire « j'ai réussi malgré
51 tout, malgré toute l'adversité, toutes les blessures tout ça, j'ai réussi ». C'est je pense dans le
52 sport que j'ai eu dans ma vie les plus fortes émotions et les meilleures sensations.

53 *Quels sont les aspects les plus importants pour vous dans ce sport ? Pourquoi persévérer dans*
54 *celui-ci ?*

55 Alors la motivation elle peut être de beaucoup d'ordres différents, moi je suis compétitif, donc
56 je m'entraîne pour essayer de faire les meilleurs résultats possible. Après je m'inscris à des
57 courses pour découvrir de nouveaux paysages par exemple. Je m'inscrivais à des courses
58 comme la Trans-Europe ou des courses par étapes qui durent longtemps, aussi pour l'aspect
59 relationnel avec les autres, y'a aussi un peu une vie interne comme une grande famille, y'a aussi
60 des histoires et tout, mais en principe y'a une vraiment bonne ambiance quoi. Pis la motivation,

61 c'est aussi un peu de repousser ses limites aussi. Même si les résultats forcément avec l'âge ils
62 baissent un peu, mais l'année passée on a décidé avec ma femme de faire la trans-pyreneas, on
63 a fini, mais quand on y repense maintenant après coup, 15 jours non-stop, au début on se disait
64 « on marche/cours pendant 16 heures de temps, après on dort 8h, pis on fait facilement 260
65 bornes quoi ». Parce qu'un trail de 60 kilomètres ça va durer, si c'est technique, par exemple 9
66 heures. Là avec la trans-pyreneas, la charge qu'on avait sur le dos, la fatigue de ne pas dormir,
67 les cloques aux fessiers des jours, pour faire 16 kilomètres au final on mettait 16-17 heures, de
68 temps. Des fois on faisait 1 kilomètre en 1 heure de temps ! Dans les pierriers, les machins, on
69 crevait de faim donc on allait pas du tout au rythme où on espérait aller, donc notre motivation
70 c'était absolument de la finir, et puis on a fini, et à l'arrivée on n'était même pas vraiment
71 contents, pour nous c'était fini c'est tout. La fierté tout ça c'est venu bien après coup, quand on
72 a un peu récupéré parce que sur le coup on était juste contents d'aller dormir et c'est tout. Mais
73 la motivation en principal c'est toujours de rechercher de nouvelles limites un peu quoi. C'est
74 pour ça que cette année je fais le Tor des Géants. Je n'ai jamais fait si gros tout seul.

75 *Pourquoi parcourir d'aussi grandes distances ? Qu'est-ce que cela procure ?*

76 Je pense que c'est d'abord pour soi-même qu'on fait ça. Moi ça fait plus de 20 ans que je fais
77 ça, des longs, et si c'était pour les autres, on ne peut pas durer, ce n'est pas possible. Il faut
78 vraiment que ça vienne de l'intérieur de soi-même pour qu'on puisse s'infliger des trucs pareils.
79 Souvent au début je me disais « Ah c'est trop dur, je m'arrête ». On dit ça pendant la
80 compétition, on se dit « Je finis celle-ci, après j'arrête, je fais plus que des petits trucs », pis
81 trois heures après on va déjà chercher là où on va courir. Donc comme j'ai dit avant, d'aussi
82 grandes distances c'est des défis qu'on se lance. Ça rejoint un peu je dirai une espèce
83 d'animalité si j'ose dire. On se sent un peu libre, maître de son corps, se dire « bah tiens je vais
84 monter là-haut, redescendre, etc.. ». Y'a quelque chose d'un peu bestial là-dedans quoi. Mais
85 c'est la maîtrise un peu du, je ne sais pas si c'est le mental qui est plus fort que le physique à
86 un moment donné mais je dirais que le mental, ouais dans l'ultra je pense que c'est à peu près
87 du 50 % par rapport au physique. Le physique doit être extrêmement bien préparé mais le
88 mental il faut aussi vraiment qu'il soit fort. En ultra, immanquablement, les problèmes
89 physiques ils arrivent. Quand pendant 30h de temps on ne mange pas, pour finir on a presque
90 plus de salive dans la bouche, et pis on mange beaucoup des gels, des trucs qui sont facilement
91 assimilables, et c'est tout à base de sucre, pis si on en mange trop, pour finir on a envie de
92 vomir. Donc le mental doit être fort parce qu'à un moment donné on a tous des problèmes. Y'a
93 un muscle qui coince, y'a si y'a ça et pis c'est le mental qui nous permet d'aller plus loin. Moi
94 je dis, quand les gens n'en peuvent plus d'avancer c'est le mental qui prend le relais quoi. Au
95 niveau émotionnel j'en ai déjà parlé avant si j'ose dire, et voilà.

96 *Quels sont les objectifs les plus importants à atteindre pour vous ?*

97 À un moment donné j'essaie de battre mes records. Par exemple, pas en ultra-trail mais en ultra
98 sur route, 30h, 48h, j'ai eu la meilleure performance pendant des années, je veux atteindre un
99 certain kilométrage. J'arrive plus à battre mes records mais j'essaie de me classer toujours au
100 mieux possible par rapport au classement général. Là je me suis plutôt tourné sur l'ultra-trail
101 parce que j'ai des problèmes à une jambe et ça vient très rapidement sur la route et je ne sais
102 pas si ça va s'améliorer donc pour le moment c'est pour ça que je me suis vraiment tourné sur
103 le trail cette année. Moi si possible c'est toujours d'être sur le podium de ma catégorie. Voilà,
104 ça c'est un objectif important à atteindre pour moi. Quand je vais au départ d'une course, je suis
105 vite déçu si je ne suis pas dans les premiers.

106 *Se prouver à soi-même qu'on peut supporter plus que les autres, est-ce un objectif ?*

107 Oui, je dirais que oui. Beaucoup me prennent pour quelqu'un qui est très dur au mal, j'ai déjà
108 entendu dire « non mais toi de toute façon tu supportes beaucoup trop », moi je trouve malgré
109 tout que je suis toujours trop faible, parce qu'on a tous nos points faibles et on ne devrait pas
110 en avoir. Mais immanquablement ils finissent par nous rattraper j'entends. Donc certains
111 trouvent que ma barrière est trop haute mais moi je trouve qu'elle n'est pas assez haute.

112 *Le mental est-il plus important pour vous que la condition physique ?*

113 Sans mental et avec une excellente condition physique, on ne va pas aller loin, ça c'est clair et
114 net. Le plus important, fin je dirais que c'est du 50-50. Je dirais que ça sert à rien de s'inscrire
115 à une course en étant en pleine forme mais mentalement pas prêt. Si mentalement on est dans
116 la panade, ça va ne pas aller. Dans ma vie j'ai eu un ou deux problèmes de couple, et pis ce
117 n'était jamais bon. Ce n'était jamais bon et je peux dire que mes courses étaient en relation avec
118 ça. J'étais divorcé, et cette période-là, à un moment donné, y'a tout qui revient sur le tapis et si
119 dans l'ambiance familiale, tout est bien, ça aide aussi dans les moments difficiles en course
120 quoi. Alors au contraire, si ça ne va pas bien, la tête elle est souvent moins forte.

121 *Avoir un mental d'acier, est-ce nécessaire ?*

122 Oui, justement pour surmonter comme j'ai dit avant les difficultés qui arrivent
123 immanquablement lors d'une course qui dure plus de 10h. Dans une course de 10h, y'en a qui
124 se plaignent parce qu'ils arrivent plus à manger, ils ne tiennent pas la boisson, ou bien ils ont
125 des problèmes de fatigue, ou alors la météo elle n'est pas comme on l'aime, etc... Les sports
126 extérieurs, quand on est en montagne, quand y'a la neige en plein été on a vite froid. On a beau
127 avoir un équipement plus ou moins obligatoire qu'on doit avoir, on gèle, c'est vraiment difficile.
128 Donc le mental est primordial pour passer toutes ces difficultés.

129 *Pour parcourir de telles distances, il est nécessaire de faire des sacrifices. Jusqu'où êtes-vous
130 prêts à vous sacrifier ? Est-ce que l'atteinte de l'objectif passe avant tout ?*

131 Bon moi c'est vrai que quand j'ai un objectif, je me sens un peu comme sur des rails. Y'a pas
132 grand-chose qui peut m'en écarter, par contre, bon j'ai un avantage c'est que ma femme
133 actuelle, ma femme quoi, elle fait le même sport que moi, donc on a les mêmes objectifs
134 souvent, on se comprend tout à fait, on se motive l'un l'autre, y'en a pas qui, fin y'a des trucs
135 c'est à cause d'elle que je les fais et inversement. Y'a des fois des compétitions qu'elle a
136 fini grâce à moi, parce que je lui disais « ça sert à rien de t'arrêter toutes les 5/10 minutes pour
137 te reposer, tu perds 5 fois 5 minutes, tu perds 20 minutes sur tes kilomètres » Et du coup elle a
138 amélioré son score comme il faut quoi. Et en trail, bon elle est 12 ans plus jeune que moi mais
139 des fois en trail elle me rattrape et des fois elle me bat. Des fois ça me booste et je fais des super
140 fins de courses grâce à elle, parce que j'ai réussi à me rebooster. Par contre y'a un truc que je
141 ne sacrifierais pas à tout prix, c'est par exemple les rencontres familiales : si on a prévu un
142 weekend de gros entraînement et qu'il y a un grand évènement je ne sais pas un anniversaire,
143 50 ans, 60 ans de quelqu'un, je dis toujours qu'on s'arrange, qu'on s'adapte. Je ne sacrifie pas
144 tout pour la course à pied, y'a quand même des limites.

145 *Le trail est-il un moyen de repousser vos limites ? Quels risques êtes-vous prêt à prendre ?*

146 Question santé, là où je ne suis pas trop d'accord de prendre des risques c'est en montagne,
147 quand y'a trop de vide et tout. Une fois j'ai abandonné parce que je me suis dit « mais ils sont
148 complètement cinglés ! ». Bon, j'avais passé le passage le plus difficile mais c'était le Adamello

149 super-trail, c'était 160 bornes. J'en étais à peu près à 120 mais j'en avais déjà 130 dans les
150 pattes parce que je me suis trompé la nuit avec un autre, on est descendus une vallée puis on a
151 dû remonter. J'ai fait 6h sans rien boire, j'avais plus rien, je léchais les gouttes de rosée
152 tellement j'avais soif. Après on est arrivés à un poste de contrôle, y'a une voiture qui est arrivée
153 et j'ai dit « moi j'arrête cette connerie ». À une place on avait presque 1'000 mètres de vide, on
154 était sur un sentier, c'était des voies de chemin de fer, pis y'avait un câble pendant 1km je crois
155 qu'on a mis 1 heure de temps. On se tenait au câble et fallait pas trop regarder en bas. En plus
156 moi j'avais demandé avant « ce n'est pas trop dangereux votre machin », et on m'avait dit
157 « non, non », et y'a des bouts on était aussi presque vertical et on s'accrochait aux chaînes et
158 aux câbles. Quand on est fatigués et qu'on a déjà 100 kils dans les pattes, bon maintenant je
159 pense que je le ferais mais à l'époque j'étais choqué et surpris. Mais bon si c'est trop dangereux
160 question de ça, ça ne me plaît pas trop, parce que je tiens quand même encore à vivre. Battre
161 des records ça ok mais quand même pas mettre sa vie en danger.

162 *Lorsqu'on fournit un tel effort durant une performance, je pense qu'on ressent pas mal de*
163 *douleurs. Comment faites-vous pour les surmonter ?*

164 Alors les douleurs elles arrivent effectivement. Souvent. Il faut les accepter ça c'est la meilleure
165 chose. Je parle des douleurs physiques, hein. Déjà 1, sitôt qu'on sent une douleur physique
166 arriver, il faut essayer de l'éliminer. Donc si c'est des crampes, prendre du magnésium ou du
167 sel, ça faut avoir sur soi. Ceux qui ont des crampes lors de trails et qui n'ont même pas un peu
168 de sel sur eux, ça veut dire qu'ils n'ont pas encore assez d'expérience. Parce qu'avec
169 l'expérience, moi je mets du sel dans mes gourdes, dans du coca, parce qu'à un moment donné
170 on risque de faire des crampes. Des fois ça stoppe vraiment, fin moi j'ai jamais dû abandonner
171 à cause de crampes mais ça peut être très douloureux. Si c'est des cloques, il faut essayer de les
172 percer, de mettre un sparadrap. Faut essayer si on veut, dès qu'une douleur se manifeste, de
173 faire quelque chose pour qu'elle n'amplifie pas. Ce n'est pas toujours possible, donc après faut
174 l'accepter. Faut se rappeler que l'objectif qu'on a c'est de terminer la course du mieux possible,
175 ou au moins de pouvoir terminer. Un ultra-trailer je pense, son premier objectif avant le résultat
176 c'est déjà d'arriver au bout. C'est des victoires personnelles. J'entends moi j'essaie de me battre
177 pour arriver sur le podium, ça ne marche pas à tous les coups ça c'est clair, et pis des fois j'ai
178 eu fait des courses où je savais d'entrée que je ne peux pas faire mieux que d'être dans la masse.
179 J'étais un peu blessé au départ et pis j'étais déjà inscrit 6 mois à l'avance pour la Réunion en
180 2013, et quelques semaines avant je me suis fait un lumbago, une hernie discale, le médecin
181 voulait même pas que je voyage et j'ai réussi à terminer mais loin dans la masse quoi. J'ai
182 marché tout le long. Je n'étais pas performant mais pour moi c'était une victoire personnelle de
183 terminer. Parce que j'ai pu montrer que je pouvais aller plus loin que ce que les gens croient.
184 Souvent on entend, « ouais je ne peux pas faire ci, je ne peux pas faire ça, j'ai ci, j'ai ça, ... »,
185 c'est des fois des excuses pour pas faire quelque chose. Au fond de soi-même si on est honnête,
186 on devrait dire « je ne me sens pas capable », au lieu de trouver des excuses bidons. Donc les
187 douleurs psychiques, bon bah si on n'est pas bien dans la tête, c'est pas facile de les surmonter
188 en course mais faut essayer de rester sain d'esprit. Je ne sais pas comment expliquer ça mais
189 bon, les douleurs faut essayer de les éviter. Par exemple quand y'a le premier qui arrive dans
190 les trans-europe, j'ai des problèmes avec le tendon d'Achille, je ne peux pas lever le pied droit,
191 quand j'avais trop de douleur, je rehaussais mon talon avec des talonnettes, et pis si j'avais déjà
192 des talonnettes où que je ne trouvais pas les miennes, je ramassais des objets au bord de la route,
193 par exemple un paquet de cigarettes, que je plie et ça rehausse encore de 3 millimètres. Et puis
194 j'ai sauvé des coureurs comme ça, qui avaient des problèmes aux tendons plusieurs fois. Ils se
195 disaient « Ah mais je suis fichu j'ai le tendon d'Achille qui s'enflamme », et je leur disais « T'as

196 rehaussé ton talon ? Alors prend n'importe quoi et met les dans tes chaussures ». J'ai fini une
197 course en mettant de la terre dans mes chaussures. Il me restait 6 kils, et y'avait rien, on était
198 en pleine forêt et j'ai mis de la terre pour rehausser. Mais ça m'a sauvé, j'ai pu me remettre à
199 courir après. Et il n'a pas complètement pété, fin j'entends il était quand même un peu déchiré
200 mais voilà.

201 *La douleur vous est-elle nécessaire pour que vous appréciiez votre sport ?*

202 Pas du tout. Quand ça se passe très très bien, sans douleur, bah c'est la preuve que la préparation
203 était aussi bien, qu'on n'a pas fait trop de surentraînement. Ça c'est aussi un peu mon problème
204 à moi, pendant des années j'étais aussi trop focalisé sur trop de kilomètres à l'entraînement.
205 Ces dernières années j'ai tellement été souvent blessé que pour finir on me disait « mais fait un
206 peu plus de jours de repos ». Pis maintenant j'apprends à m'entraîner en volume peut-être tout
207 autant, mais quand je me sens fatigué je trottine ou bien même des fois je marche un peu les
208 montées, et puis je sais que c'est les weekends qu'il faut se donner à fond et cette année, depuis
209 le mois de juin, «ça fonctionne bien comme ça quoi. Je me suis fait opérer de l'épaule le 10
210 mars, et jusqu'à fin avril j'avais le bras en écharpe. Je suis sorti de l'hôpital le 13 mars, pis j'ai
211 déjà marché 10 kils. J'ai dit à ma femme de me conduire un bout et qu'après je montais moi-
212 même quoi. Pis je suis monté à pied et au début je marchais. On ne m'a pas interdit de marcher,
213 bon les gens ils ne savent pas que quand je dis que je vais marcher je vais faire 20 kils mais je
214 montais, des fois je faisais 500, 600, 1'000 mètres de dénivelé comme ça, j'essayais de ne pas
215 me casser la gueule. Des fois je courrais même avec mon bras en écharpe, quand j'étais en
216 pleine forêt, personne me voyait. Mais si on n'a pas cette mentalité-là on peine à être un ultra-
217 trailer ou un ultra-marathonien quoi. On essaie tout le temps, sitôt qu'on peut, de faire nos
218 kilomètres. On a peut-être le cerveau pas tout à fait en ordre je ne sais pas, mais c'est tellement
219 bien, c'est ça quoi.

220 *La douleur est-elle source de plaisir ?*

221 Clairement non.

222 *Pourquoi continuer malgré la douleur ? Quels sont les facteurs qui permettent la tolérance ?*

223 Si on s'arrête à cause des douleurs, on ne va pas finir beaucoup d'ultras. Ça arrive qu'on en
224 aille pas du tout, mais après où est-ce qu'on met la barre... Si on la met trop basse, on va
225 pratiquement jamais finir un ultra, que ce soit sur route où sur le terrain. Qu'est ce qui nous
226 motive ? Je pense déjà qu'avec les années la barre est toujours un peu plus haute. Je pense que
227 qu'au début du concours elle est peut-être à 3 sur 10, et avec les années, peut-être qu'on supporte
228 du 5 sur 10, j'en sais rien, pour donner un ordre d'idée. On supporte toujours mieux cette
229 douleur, on s'habitue si on veut. Mais pourquoi on la supporte, pourquoi on veut, bah c'est pour
230 réussir nos objectifs, finir la course quoi. C'est ça quoi. Moi je n'aime pas les abandons. Ça ça
231 va me procurer des problèmes psychologiques, psychiques quoi. Certains abandons je les ai
232 toujours pas vraiment digéré quoi. Je vais me dire que ce jour-là j'étais un peu trop faible quoi.
233 Adamello quand j'ai arrêté là, je regrette. Après des fois je n'ai pas de regrets parce que j'étais
234 blessé, donc bah là je regrette parce que j'étais blessé mais je ne peux pas m'en vouloir. Une
235 fois je croyais que j'avais un truc grave, une thrombose, mais si ce n'était pas une thrombose,
236 j'étais en train de faire une toute bonne course au spartatlon là, et ça j'ai toujours regretté parce
237 qu'il me manquait une vingtaine de kils et même en allant moins vite j'aurais quand même été
238 bien classé et j'aurais vraiment pu finir la course. Donc j'ai essayé d'éviter les abandons et de
239 supporter la douleur pour m'éviter des douleurs et des problèmes psychiques et psychologiques.

240 *Quelles sont les douleurs les plus présentes chez vous au niveau physique ?*

241 Alors moi je suis assez sensible des mollets, ils se sont déchirés un peu. Même pendant la trans-
242 pirénia les deux mollets se sont de nouveau fissurés, un à la moitié de la course et l'autre à 120
243 kilomètres de l'arrivée. Là je pouvais presque plus marcher, il m'a fallu une nuit de repos, et
244 heureusement c'était en fin de journée, on a fait une petite nuit de repos, on s'est arrêtés vers
245 19h et on est repartis vers 3h, on a eu des massages, beaucoup de magnésium, et il a tenu. Mais
246 il avait doublé de volume quasiment mon mollet. À l'arrivée ils ne savaient pas que j'avais fait
247 une thrombose, j'étais sûr que c'était de nouveau une déchirure mais je ne voulais pas aller à
248 l'hôpital, mais pour finir ils m'ont conduit à l'hôpital, ils ont fait une échographie et ils ont vu
249 que c'était déchiré, et puis ils m'ont gardé la nuit quoi. Donc moi c'est souvent au bas des
250 jambes, au niveau des douleurs physiques les plus présentes. Ou les genoux. Sur route c'est
251 souvent les genoux qui sifflent un peu. Ils s'enflamment vers l'essuie-glace, sur le côté là, où
252 sur les courses par étapes, le tendon d'Achille qui s'enflamme. Là je suis obligé de courir avec
253 du drop, quand même pas mal de drops.

254 *S'il n'y avait plus de douleurs, est-ce que vous continueriez à pratiquer ce sport ?*

255 Bien sûr. Ce serait trop beau.

256 *Si vous deviez répondre en quelques phrases à ma problématique, « Faut-il être masochiste
257 pour faire de l'ultra-trail », qu'est-ce que vous auriez envie de répondre ?*

258 Ouais. Je dirais un peu quand même. Bien vu que ma femme elle fait exactement le même sport
259 que moi et elle s'entraîne des fois aussi toute seule, elle fait le tour du lac de Neuchâtel toute
260 seule, ça fait 100 kils. On a fait le tour du lac Léman les deux, on a fait des gros trucs comme
261 ça, le truc du lac de Constance, 256 kils en un long weekend, c'est clair que même à
262 l'entraînement là on a un peu des problèmes. Quand on se prépare et qu'on monte dans le
263 kilométrage, on a des coups de mous, on va plus très vite, là je pense qu'il faut un peu être
264 masochiste parce que le plaisir diminue quand même. Mais je pense qu'il faut passer par là si
265 on veut vraiment atteindre des objectifs et des résultats élevés. Moi je dis que plus on souffre à
266 l'entraînement, plus la compétition sera facile si on veut. Parce qu'on s'est super bien préparé,
267 on aura déjà vécu tout ce qu'on peut nous arriver à l'entraînement, donc c'est plus facile à
268 surmonter ses difficultés. Pour surmonter les douleurs lors de la performance, à un moment
269 donné il faut juste penser à continuer, à se dire que c'est bientôt fini et que c'est la ligne
270 d'arrivée va nous délivrer. Des fois c'est la peur qui nous empêche d'avancer, la peur d'être
271 rattrapé par exemple. Et c'est ça qui nous aide à surmonter les douleurs etc... Ma femme elle
272 dit souvent « une fois ça va s'arrêter ». Donc ouais, maintenant je me dis aussi ça, je me dis
273 qu'il ne faut pas craindre d'être lent, il faut juste craindre d'être arrêté. Ça ça résume que tant
274 qu'on est lent on avance, puis si on est bien placé au début, même si on est lent pendant un bon
275 bout de temps on va en principe pas être dernier, alors que si on s'arrête, bah c'est l'abandon.
276 Donc là l'objectif minimum ne sera pas atteint. C'est des petites phrases qu'on se dit comme ça
277 quand ça va dur quoi. Quand on est dans le dur, on croit que ça va être sans fin, le cerveau
278 commence si on veut à perdre la notion du temps, heureusement d'un côté, et d'un autre côté,
279 quand ça va dur, il faut essayer de se dire « ouais c'est juste une question d'heures », cet après-
280 midi à 16h c'est fini, après je serais content d'arriver. Si j'arrête maintenant, tout ce que j'ai fait
281 jusque-là ça ne sert à rien. C'est aussi pour récompenser le travail qu'on a fait pour être où on
282 est. Donc pour récompenser tous les kilomètres qu'on a fait jusqu'au moment où ça devient
283 dur, il faut finir, même si c'est dur à la fin. C'est tout une histoire de récompense un peu à la
284 fin si on veut.

285 *Lorsqu'on veut faire du trail, est-il nécessaire d'avoir plus de résistance à la douleur que les*
286 *autres ?*

287 Moi je dirais que oui. Moi je connais des gens qui commencent à faire du trail, qui sont un peu
288 moins entraînés et tout, ils ont voulu faire Verbier, le grand trail là, plusieurs fois ils ont
289 abandonné parce qu'ils étaient insuffisamment préparés. Ou bien ils ont peut-être voulu
290 commencer un gros trail trop vite par rapport à la préparation. T'es pas préparé physiquement
291 et psychiquement, parce qu'ils disent qu'ils trouvent que c'est long. Mentalement c'est vrai que
292 le fait de se dire que c'est long, c'est d'avoir fait des entraînements pas assez longs. C'est pour
293 ça que nous des fois on fait des weekends vraiment longs, ça nous prépare. C'est vrai qu'un des
294 premiers ultras qu'on fait de l'année après avoir fait du repos et des courses plus courtes, quand
295 on recommence à faire 50, 70 kils, on se dit « Tetieu mais c'est long quand même » et puis
296 après on passe à 200 kils, quand on en est à 70 kils on en est toujours au début quoi, c'est relatif.
297 Si on est déjà préparés à courir 8h avec les entraînements, on passe facilement à 12h ou bien
298 24h après.

299 *Faut-il aimer la douleur pour participer à ce sport, ou bien apprendre à l'oublier pour*
300 *continuer ? La douleur est-elle une partie intégrante de ce sport ?*

301 Alors je pense que la douleur est une partie intégrante de ce sport. On n'est pas obligé de
302 l'aimer, mais faut faire avec, il faut l'accepter. Il faut l'accepter, il ne faut pas essayer de se dire
303 « je ne veux pas de douleurs », ce n'est pas possible, si on ne veut pas de douleurs on va arrêter.
304 Apprendre à l'oublier quelque part c'est l'accepter. C'est faire avec, la mettre dans un coin de
305 sa tête mais pas trop être focalisé dessus quoi, si on n'arrive pas à la faire passer.

306 *Quelle place prend la douleur dans votre défi ?*

307 Je sais que des fois, justement quand j'étais un peu blessé avant le départ, je savais que ça allait
308 être une grosse composante de l'accepter ou pas, et j'ai réussi quoi. Des fois elle prend top de
309 place. Quand on s'est bien entraîné et tout, on sait qu'elle risque d'arriver, mais heureusement
310 elle ne prend pas trop de place. Par exemple des fois j'ai mal au pied, j'ai une aire morte sous
311 le pied droit, donc j'ai des semelles spéciales, mais la semelle que j'ai fait faire cet hiver, il a
312 fait faire quelques modifications, donc pendant un moment j'avais plus mal, mais quand j'ai
313 fait trop de dénivelé, elle s'est modifiée et j'avais de nouveau mal. Par contre j'ai moins mal
314 avec des semelles que j'ai moi-même modifié. La douleur faut l'accepter quoi, en espérant
315 qu'elle ne soit pas trop forte.

316

317

9.2 Questionnaire

Questionnaire

Âge :

Sexe :

Activité physique hebdomadaire (en heures) :

1. Vous pratiquez des courses de distance moyenne (entre 20 et 40 km) :

- plus souvent que des courses de longues distance (à partir de 80 km)
- moins souvent que des courses de longues distances
- autant de fois que des courses de longues distances

2. Vous pratiquez des courses de longues distances (plus de 80 km)

- jamais
- très rarement
- rarement
- souvent
- très souvent

Précisez ici le nombre de courses par année :

3. Parcourir de très longues distances (plus de 80km) pour vous c'est (plusieurs réponses possibles):

- se prouver à soi-même qu'on en est capable
- prouver aux autres qu'on peut le faire
- relever un défi personnel
- montrer que ce n'est pas impossible et que tout le monde peut le faire

4. Lorsque vous pratiquez votre sport, le plus important pour vous est :

- le contact avec la nature
- le bien-être que cela procure
- se dépenser
- se changer les idées
- rien en particulier
- autre chose :

5. Pour vous, pour être coureur d'ultra trail il faut absolument :

- croire en soi plus que tout
- avoir des objectifs clairs et précis qui nous permettent d'avancer
- suivre un modèle, une idole
- vouloir se différencier
- vouloir être meilleur que les autres
- vouloir se prouver quelque chose à soi-même
- vouloir prouver quelque chose à quelqu'un

6. Pour vous, qu'est-ce qui différencie un trailer/ultra-trailer de quelqu'un qui ne pratique pas ce sport ? Donnez au maximum 3 éléments :

-

-

-

7. Avant de faire quelque chose, il est important pour vous de vous fixer des objectifs :

- jamais
- rarement
- souvent
- très souvent
- toujours

8. Pour vous, l'objectif le plus important dans votre sport est :

- se prouver à soi-même qu'on peut supporter plus que les autres
- se surpasser pour montrer qu'on est le/la meilleur/e
- prouver aux autres qu'on est capable de tout

9. Pour vous, quels sont les objectifs les plus importants ? (3 au maximum)

-

-

-

10. Pour vous pouvoir pratiquer ce sport sur une longue durée c'est (plusieurs réponses possibles):

- avoir un mental plus fort
- s'entraîner plus
- savoir mieux supporter la pression
- savoir mieux supporter la douleur

11. Pour vous, la douleur dans le sport est :

- superflue
- inutile
- normale
- nécessaire
- indispensable

12. Lors de courses ou d'entraînements très longs, il vous arrive de ressentir de la douleur :

- jamais
- rarement
- souvent
- très souvent
- toujours

13. Vous ressentez de la douleur lors de votre sport :

- jamais
- rarement
- souvent
- très souvent
- toujours

14. La douleur ressentie durant un grand effort est pour vous :

- un moteur qui vous fait avancer
- un frein
- quelque chose que je ne sais pas trop où classer (elle est autant un moteur qu'un frein)
- je ne ressente jamais de douleur durant l'effort

15. La douleur est-elle pour vous durant votre sport:

- insupportable
- pénible
- utile
- source de plaisir

16. Pour vous, avoir de la douleur lors de votre sport :

- est motivant
- vous rappelle que peu de gens peuvent faire ce que vous faites
- vous montre que vous fleurtez avec la limite et vous rappelle que vous êtes en vie
- n'a aucun effet
- est normal
- est obligatoire

17. Pour vous, la douleur est-elle nécessaire pour que vous aimiez ce sport ?

- oui
- non

Pourquoi ?.....
.....
.....

18. Si vous ne ressentiez plus aucune douleur, est-ce que vous continueriez votre sport ?

- oui
- non

Pourquoi ?.....
.....
.....

19. Si on enlève cette douleur, alors :

- cela ne change rien
- tant mieux
- il n'y a plus de défi/objectif à relever

20. Si vous vous blessez lors d'une course :

- vous vous arrêtez
- vous continuez

21. Si vous vous arrêtez c'est parce que :

.....

Si vous continuez, c'est parce que (plusieurs réponses possibles):

- réussir dans la douleur vous procure encore plus de plaisir au passage de la ligne d'arrivée
- abandonner pour blessure n'est même pas envisageable, l'enjeu est bien trop important
- vous avez l'habitude de souffrir aux entraînements, cela ne va pas changer grand-chose
- autre :

22. Pour vous, souffrir pour arriver à son objectif c'est :

- inimaginable
- superflu
- normal
- nécessaire
- indispensable

23. Pour vous, plus on sait résister à la douleur, plus :

- cela ne change rien
- cela n'a aucune importance
- on performe dans son sport
- on mérite d'être dans l'élite
- on est admirés

24. Pour vous, quel est le prix à payer pour performer dans votre sport ?

.....

Entourez/Surlignez le chiffre correspondant le plus à ce que vous pensez :

(0 = aucun, 1 = un peu de plaisir/douleur, 2 = moyennement, 3 = beaucoup, 4 = énormément)

Exemple : Manger une part de pizza

Plaisir :	0	1	2	3	4
Douleur physique :	0	1	2	3	4
Douleur psychique :	0	1	2	3	4

1. Durant la préparation physique

Plaisir :	0	1	2	3	4
Douleur physique :	0	1	2	3	4
Douleur psychique :	0	1	2	3	4

2. Avant un entrainement très long

Plaisir :	0	1	2	3	4
Douleur physique :	0	1	2	3	4
Douleur psychique :	0	1	2	3	4

3. Durant un entrainement très long

Plaisir :	0	1	2	3	4
Douleur physique :	0	1	2	3	4
Douleur psychique :	0	1	2	3	4

4. Après un entrainement très long

Plaisir :	0	1	2	3	4
Douleur physique :	0	1	2	3	4
Douleur psychique :	0	1	2	3	4

5. Participer à une course

Plaisir :	0	1	2	3	4
Douleur physique :	0	1	2	3	4
Douleur psychique :	0	1	2	3	4

6. Juste avant le départ de la course

Plaisir :	0	1	2	3	4
Douleur physique:	0	1	2	3	4
Douleur psychique :	0	1	2	3	4

7. Après avoir terminé une course

Plaisir :	0	1	2	3	4
Douleur physique :	0	1	2	3	4
Douleur psychique :	0	1	2	3	4

8. Courir un ultra

Plaisir : 0 1 2 3 4

Douleur physique : 0 1 2 3 4

Douleur psychique : 0 1 2 3 4

9. Courir dans la nuit

Plaisir : 0 1 2 3 4

Douleur physique : 0 1 2 3 4

Douleur psychique : 0 1 2 3 4

10. Continuer après une blessure

Plaisir : 0 1 2 3 4

Douleur physique : 0 1 2 3 4

Douleur psychique : 0 1 2 3 4

11. Atteindre les objectifs qu'on s'est fixé

Plaisir : 0 1 2 3 4

Douleur physique : 0 1 2 3 4

Douleur psychique : 0 1 2 3 4

12. Ne pas atteindre un objectif qu'on s'était fixé

Plaisir : 0 1 2 3 4

Douleur physique : 0 1 2 3 4

Douleur psychique : 0 1 2 3 4

13. Se fixer de nouveaux objectifs

Plaisir : 0 1 2 3 4

Douleur physique : 0 1 2 3 4

Douleur psychique : 0 1 2 3 4