



## Yuki Kawauchi... Courir est son hobby

IL S'ENTRAÎNE AVEC UNE METHODE TRES PERSONNELLE ...

*Comme chaque mois, Mental-Objectif-Perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.*

*Cette News Letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenus mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.*

*Sans aucun rapport avec le tir, une fois n'est pas coutume (!), j'ai choisi de vous faire partager un article sur le Japonais Yuki Kawauchi (coureur amateur), qui vient de remporter le prestigieux marathon de Boston. Le Japonais Yuki Kawauchi travaille à plein temps dans une école. Le reste du temps, il s'entraîne et court avec une méthode très personnelle.*

### Le Marathon de Boston

L'histoire du marathon s'est souvent écrite à Boston. En 1897, lorsque la course fut créée. Rééditée 121 fois depuis, sans interruption. En 1967,

lorsque Kathrine Switzer se mêla au peloton, devenant la première femme à prendre part ouvertement (quoi qu'illégalement) à un marathon. En 1986, lorsque les organisateurs cédèrent aux exigences de l'époque et cessèrent d'offrir une couronne d'olivier au vainqueur. En 2013, lorsqu'un double attentat à la bombe sur la ligne d'arrivée tua trois personnes et en blessa 264 autres.

L'histoire du sport s'est encore écrite à Boston dimanche avec la victoire de Yuki Kawauchi, premier Japonais à inscrire son nom au palmarès depuis Toshihiko Seko en 1987.

### Un coureur amateur

Cela n'intéresserait que les spécialistes et les Japonais si Yuki Kawauchi n'était pas un coureur amateur.

Lundi, il a téléphoné à l'école primaire Kuki de la région de Saitama (nord-ouest de Tokyo), où il est agent administratif à plein-temps, pour expliquer que sa victoire lui imposait des obligations imprévues et l'obligeait à solliciter un jour supplémentaire de congé.



Mental-Objectif-Perf.

## News Letter N° 43

AVRIL 2018

### Reconnu dans le Guinness des Records

A Boston, l'épreuve féminine a également vu, dans le sillage de la lauréate, l'Américaine Desiree Linden, la surprenante deuxième place d'une coureuse amatrice totalement inconnue, Sarah Sellers, 26 ans, infirmière dans un hôpital de l'Arizona. En l'absence totale de références (Sarah Sellers ne courait un marathon que pour la seconde fois de sa vie), cette performance doit pour l'heure être accueillie avec réserve. Yuki Kawauchi, lui, est au contraire connu de longue date.

C'est même, à sa manière, une célébrité dans le monde des courses de longue distance. Avant Boston, il avait déjà enchaîné cinq victoires consécutives chez lui au Japon, aux Etats-Unis et à Taiwan. Vainqueur à Zurich en 2016, il a été reconnu le mois dernier par le livre Guinness des records comme l'athlète ayant couru le plus grand

nombre de marathons en moins de 2h20' (78 fois). Il détient également le record pas du tout officiel du semi-marathon en costume trois-pièces.

Sa boulimie de courses lui sera peu contestée. La très grande majorité des marathonniens s'entraînent beaucoup (200 km par semaine) et courent très peu (deux marathons par an, parfois trois). Kawauchi fait tout le contraire : il ne s'entraîne qu'une fois par jour, ne cumule « que » 140 km par semaine et participe à une course (semi-marathon ou marathon) tous les quinze jours, le plus souvent sur un rythme très soutenu. Ce programme est dicté par son emploi du temps : travaillant à plein-temps, il n'a que le matin pour courir et compense son moindre kilométrage par un très grand nombre d'épreuves (une douzaine de marathons par an). Pour le dire vite : Yuki Kawauchi s'entraîne en compétition.

### Imbattable par mauvais temps

Il y démontre un mental hors du commun qui compense une pointe de vitesse défaillante et un inévitable manque de fraîcheur. Et si les conditions météo sont exécrables, sa force et sa dureté exultent. A Boston, dans le vent, la pluie et le froid, il a ainsi déposé le tenant du titre et champion du monde kenyan Geoffrey Kirui dans les deux derniers kilomètres pour s'imposer en 2h15'54", un chrono relativement moyen.

### La liberté de faire ce que je veux

Yuki Kawauchi pousse le particularisme à s'entraîner seul, sans partenaire et sans coach. Encore une anomalie dans ce milieu à l'esprit parfois grégaire. Il surprend, étonne, dérange parfois. « On me pose souvent la question de ce que j'aurais pu faire comme professionnel, avec une méthode traditionnelle, avouait-il un peu las, début avril dans un reportage de L'Equipe Magazine. Mais ma liberté, sans coach ni sponsor, est essentielle, elle me permet de venir m'amuser aujourd'hui à Satta [une course de 10 miles, qu'il remporta en 49' avant de venir encourager les derniers] avant d'aller à Boston. »

« Etre financièrement indépendant me donne la liberté de faire ce que je veux et d'être l'athlète que je veux. »

Cette liberté a un prix. Puisque Kawauchi refuse d'être professionnel, il doit observer un amateurisme strict : pas de sponsor, pas de contrat publicitaire, pas de prime d'engagement. Seules les primes de résultat lui sont autorisées.

Il dit courir pour le plaisir. « Etre financièrement indépendant me donne la liberté de faire ce que je veux et d'être l'athlète que je veux. »

Et même, lorsqu'il lui en prend l'envie, il court le semi-marathon en 1h10'04" en costume intégral de panda.

### Interview de Bruno LAFRANCHI

Organisateur du marathon de Zurich, Bruno Lafranchi a fait venir deux fois Yuki Kawauchi en Suisse. Il en garde le souvenir d'un athlète « différent »

Le marathon de Zurich se courra dimanche 22 avril sans Yuki Kawauchi. Le héros de Boston a participé deux fois à l'épreuve zurichoise, en 2015 (2e) et en 2016 (victoire).

### Que vous inspire la victoire de Yuki Kawauchi?

Ma femme est japonaise et j'ai obtenu mes meilleurs résultats à Fukuoka, je sais ce que représente le marathon au Japon. C'est aussi un pays qui a un profond respect pour la tradition. Qu'un Japonais gagne le plus prestigieux marathon du monde, vieux de 120 ans, c'est comme pour nous, Suisses, remporter la descente du Lauberhorn à ski.

### Sauf que lui est amateur...

Il est incroyable ! Ses jambes sont très spéciales, très musclées, avec une capacité de récupération hors norme. La première année où il est venu, en 2015, il est allé courir le lendemain de la course sur l'Uetliberg, en montée et en descente. Moi, au lendemain de mon meilleur chrono [2h11'12" en 1982 à Fukuoka], j'étais incapable de marcher le jour d'après.

### N'est-il pas passé à côté d'une plus grande carrière encore ?

On ne peut pas dire : « Et s'il était professionnel ? Et s'il avait un coach ? » C'est quelqu'un de différent des autres qui a identifié ce qui était le plus adapté à son cas. Faire comme les autres ne lui convient pas, pas plus que de faire comme lui ne conviendrait aux autres.

### Quel genre d'homme est-il ?

Il est différent, je ne peux pas le dire autrement. C'est quelqu'un de très simple. Il est très sympa, gentil et poli avec tout le monde, il ne se prend pas pour une star. Quand il est venu à Zurich, on lui a proposé de voyager en classe business, il a refusé : « Non, non, l'economy c'est assez. »

Par contre, il a besoin d'un vol direct. Comme il court sur ses jours de congé, il ne peut pas perdre du temps dans les transports. Il choisit ses courses en fonction de ça : il y avait un vol direct Tokyo-Zurich, ça comptait plus pour lui que l'argent. Il est arrivé le vendredi après-midi, il a participé à la conférence de presse le samedi, il a gagné la course le dimanche, il est reparti le lundi et le mardi midi il était à son travail.

### Le pensiez-vous capable de remporter un jour une si grande course ?

Il manque de vitesse pour gagner sur des parcours très roulants comme Londres ou Berlin, c'est incontestable. Après, si la course est dure mais pas très rapide, il a ses chances. C'est facile à dire maintenant mais au vu des conditions très spéciales de Boston, on pouvait l'envisager. Les Kenyans n'aiment pas le froid, ils n'y sont pas habitués. Quand les conditions sont vraiment dures, Yuki est avantagé parce que lui aussi est vraiment dur. A Zurich, il a fini deuxième l'année où il a fait grand soleil et premier l'année d'après, sous la pluie et la grêle.

### On sent que vous l'appréciez beaucoup...

Oui, c'est vrai. J'étais très heureux pour lui quand j'ai appris sa victoire. Je l'apprécie aussi parce qu'il ne fait pas de concessions. Vous savez, au Japon, les officiels n'aiment pas sa façon de faire en dehors du système.

Il a refusé d'entrer dans le jeu des courses universitaires, d'être recruté par une compagnie.

Il a gardé sa liberté mais la fédération, qui est toute-puissante, ne lui fait de cadeau.

Malgré son exploit, je pense qu'il ne sera jamais sélectionné pour le marathon olympique de Tokyo en 2020.

### Héros de la classe moyenne

Yuki Kawauchi était déjà très célèbre dans son pays avant sa victoire à Boston. Les courses d'endurance, semi-marathon, marathon et relais, sont extrêmement populaires au Japon, pays qui a récemment dépassé les Etats-Unis au nombre de coureurs ayant achevé un marathon. Si le Kenya et l'Ethiopie fournissent le gros de l'élite mondiale, le Japon est le plus gros producteur de bons coureurs amateurs. Kawauchi est leur porte-drapeau.

Le dépassement de soi, l'économie de moyens et la persévérance sont des qualités prisées dans la culture japonaise. Cette passion culmine lors de deux épreuves retransmises dans tout l'archipel : le marathon de Tokyo en février, qui enregistre plus de demandes d'inscriptions que celui de New York, et surtout le Hakone Ekiden, une course de relais par équipes qui a lieu lors du shōgatsu (nouvel an) entre Tokyo et le mont Fuji (aller-retour, total 200 km).

Les relais Ekiden structurent l'élite athlétique nipponne. Réservées aux universitaires, ces courses incitent les grandes entreprises à débaucher les meilleurs talents et à entretenir grassement des équipes professionnelles.

### Une belle histoire et une morale !

**Cette belle histoire vraie, nous montre que la performance est souvent le fruit d'hommes et de femmes ayant un caractère et un parcours particulier. Elle nous montre aussi que les vraies valeurs sont importantes dans la réalisation de la performance quand on ne pratique pas un sport business ou spectacle.**

**Il est donc important que chacun fasse son chemin personnel, sans vouloir copier ou imiter.**

**Que d'analogies quand même avec notre sport, individuel, seul dans l'effort et où le mental est déterminant. S'entraîner en compétition n'est pas banal mais probablement pas reproductible, comme construire une carrière sportive de haut niveau sans un minimum de staff (coach...). La notion de plaisir est importante (il dit courir pour le plaisir) ce qui ne signifie pas qu'il s'amuse en courant (il souffre bien sûr) comme nous, tireurs de compétition, nous ne nous amusons pas en tirant un match. Nous ne devons attendre rien d'autre de la pratique de notre sport que celle de parcourir un chemin de vie vers la connaissance et la maîtrise de nous-même, de nos émotions. Tout autre attente serait néfaste pour la performance et nous amènerait beaucoup de désillusions... je ne dois rien attendre des instances supérieures qui me gouvernent dans le sport, comme je ne leur dois rien, je ne dois rien à mon entraîneur si ce n'est le respect, je dois cultiver l'égoïsme dans la réalisation de ma performance la pression de la redevabilité s'ajoute à celle de la compétition et de l'inconnue de son issue. Le champion est un être particulier... sinon il ne serait pas champion !  
Respectons-le ainsi.**

### Changement de cap !

Il va quitter l'an prochain son modeste emploi d'agent administratif pour devenir professionnel.

Il a créé la surprise dans un sport dominé par les Kenyans et les Ethiopiens.

Les classements des compétitions internationales de fond sont sans ambiguïté.

La supériorité des athlètes africains est indéniable si l'on se réfère aux six grands marathons mondiaux.

La domination vient principalement des coureurs kenyans et éthiopiens.

Exemple : en 2012, les quarante-neuf meilleures performances mondiales ont été réalisées par des Kényans ou des Ethiopiens.

### 79 marathons sous les 2h20

Le Japonais Yuki Kawauchi fait donc partie de ces exceptions.

Pourtant, cet employé de bureau, qui a déjà gagné quatre marathons en 2018, s'entraînait sans l'aide d'un coach ou de sponsors.

Désormais, Yuki Kawauchi, qui a couru 79 marathons sous les 2h20, va pouvoir se consacrer entièrement à son sport et préparer le marathon des JO de 2020 à Tokyo. Kawauchi a couru 55 fois en moins de 2 h 15 m et douze fois en moins de 2 h 10 m.

« A compter d'avril 2019, je prévois de démissionner de mon poste de fonctionnaire », a déclaré le coureur de 31 ans aux journalistes qui l'attendaient à son retour, à l'aéroport de Tokyo-Narita. Une liberté qu'il peut désormais se permettre grâce à « l'argent reçu », la prime de victoire à Boston s'élevant à 150 000 dollars.

Yuki Kawauchi a été le premier Japonais à remporter ce prestigieux marathon depuis 1987, qui est justement son année de naissance.

Employé dans une école primaire, Yuki Kawauchi s'entraînait sur son temps libre.

En devenant professionnel, il espère « rivaliser avec les meilleurs » de sa discipline et battre son record personnel, qui est de 2 heures 8 minutes 14 secondes. Yuki Kawauchi est un stakhanoviste de la course à pied.

### Néanmoins l'avenir nous dira s'il vient de faire le bon choix ?

**L'être humain est ainsi fait qu'il veut toujours plus... pensant que ce qui est acquis ne peut se perdre... c'est ainsi que l'on progresse dans un domaine (la performance) mais que l'on régresse parfois dans un autre (le plaisir, le bonheur).**

**Il sera intéressant de suivre son évolution en vue des JO de Tokyo... il ne va plus courir pour le plaisir mais va rentrer dans une autre dynamique... spirale aspirante ou descendante ??  
La gestion mentale de ce changement va être déterminant pour la réussite de sa nouvelle carrière.**

**On peut penser qu'un bon coach mental ne sera pas inutile !**