

L'avenir du cross-country



Jean-Bernard Paillisser
Ancien administrateur du sport au ministère des sports, l'auteur, aujourd'hui journaliste indépendant, possède une expérience sportive multiple confortée par la pratique de sports d'endurance et de différents travaux de réflexion orientés vers l'entraînement. Jean-Bernard Paillisser est aussi membre du comité directeur de l'AEFA.

Organisateurs et techniciens sont bien conscients de cette situation et refusent par avance la fatalité des disparitions annoncées de ces courses boueuses et froides à souhait. Le cross est un apprentissage saisonnier à toutes les qualités du coureur -esprit de décision, vitesse, endurance, stratégie, placement- ce qui en fait sa force et son authenticité.

La partie est loin d'être perdue comme l'attestent les textes qui suivent. Le Président de la Fédération, un ancien athlète de haut niveau, les participants à un colloque, des entraîneurs, des dirigeants de clubs font entendre leurs voix pour maintenir dans ses fonctions d'origine cette "course à travers champs" qui a bâti bien des légendes.

Le débat est donc ouvert. Le cross-country n'est pas un objet de crise. Son antériorité sur bien d'autres épreuves lui permet de se projeter dans un futur où il confortera sa place méritée d'annonceur de performances.

Le cross-country est en panne. Confronté aux courses sur route et au trail, il fait actuellement pâle figure alors que calendrier hivernal oblige, il devrait constituer pour tous les athlètes un passage prépondérant pour préparer les compétitions à venir.

Mais comme le roseau de la fable, il plie mais il ne rompt pas. Moins de compétitions de cross dans l'Hexagone, des pelotons moins fournis et une concurrence étrangère - celle de l'Afrique de l'est notamment - réputée si redoutable qu'on n'ose l'affronter...

Le refrain est bien connu de tous...



INTERVIEW DU PRÉSIDENT DE LA FFA SUR LA SITUATION DU CROSS-COUNTRY

La fin des cross-country serait programmée un peu partout en Europe. La France tente de résister mais son calendrier athlétique laisse apparaître de sérieux trous concernant cette spécialité. Est-ce inéluctable?

Cela n'est bien sûr pas inéluctable. En France, nous sommes particulièrement attachés au cross et aux valeurs qu'il véhicule : le dépassement de soi, l'humilité, le respect des adversaires...

Le cross reste une école de la vie. La baisse du nombre de participants est une réalité, mais il y a aussi des points positifs à souligner, comme l'importance majeure des cross d'établissements. Grâce aux fédérations scolaires et avec le soutien de la FFA, des centaines de milliers de jeunes continuent chaque saison à pratiquer le cross au moins une fois dans l'année. Par ailleurs, les championnats départementaux, régionaux,

interrégionaux et nationaux rencontrent toujours un grand succès. Le grand rendez-vous national est chaque saison une grande fête de la course à pied. On en aura encore la preuve en 2018 à Plouay, les 10 et 11 mars, où plusieurs dizaines de milliers de spectateurs sont attendus !

Certains opposent les courses sur route, les courses nature, les trails au cross d'antan. Place à la modernité. Mais comment autant mobiliser les familles, les jeunes, les scolaires, les espoirs, les stars actuelles ou futures de la piste ou du bitume que cette course exigeant frimas, terrains gelés, accidentés et esprit de décision ?

Au sein de la fédération, nous considérons que toutes ces disciplines font partie de la même grande famille : celle de la course à pied. Nous ne souhaitons donc pas les opposer. Au contraire, nous considérons qu'elles peuvent être parfaitement complémentaires. En effet, elles ne s'adressent pas toujours au même public. De plus, nous pensons qu'un traileur peut s'aventurer dans les labours pendant l'hiver. A l'inverse, un crossman-pistard peut terminer sa saison par un trail, avec un objectif de performance moins précis. En résumé, il est primordial de décloisonner toutes ces épreuves. Notre travail, au sein de la fédération, est de continuer à progresser pour proposer un calendrier encore plus harmonieux, qui permettra d'éviter une concurrence néfaste entre des grandes courses.

Privée de sa culture cross - le fameux "Cross de l'Est Républicain" vient de passer la main en 2016 - la France ath-

létique perd ses repères et des places dans le concert international notamment en demi-fond et en marathon. Aux derniers championnats du monde à Kampala, l'Europe a dépêché sur place qu'un mince contingent, s'effrayant à l'avance de la suprématie des coureurs d'Afrique de l'Est. Est-ce la solution?

Nous avons effectivement fait le choix d'envoyer une équipe moins fournie lors des championnats du monde de Kampala, en Ouganda. Il faut être réaliste. Aujourd'hui, il est très compliqué pour les Européens de rivaliser avec les coureurs africains. Mais il ne faut pas nous résigner et c'est pour cette raison que nous continuons à proposer à nos meilleurs athlètes des championnats de France de prendre part à cette compétition. Après, c'est à eux de voir si elle peut être intégrée ou non à leur calendrier. Actuellement, nous demandons à nos représentants de préparer en priorité les championnats d'Europe de cross. C'est une manifestation qui, traditionnellement, nous réussit. On en a eu encore la preuve en décembre dernier à Samorin, avec des collectifs juniors et espoirs brillants qu'il faudra suivre de près au cours des prochaines saisons. Au niveau des grands cross, la disparation du Cross de l'Est Républicain est bien sûr regrettable. Mais je tiens à souligner les efforts réalisés par tous les organisateurs qui continuent à organiser de superbes manifestations. Je pense, entre autres, au Cross de l'Acier, au Cross de Montauban et au Cross le Maine Libre, qui ont été le théâtre des courses de sélection pour les championnats d'Europe. Les Cross Sud-Ouest et Ouest-France sont aussi des monuments du calendrier auxquels nous sommes très attachés.

Comment analysez-vous ce phénomène pénalisant autant l'athlétisme français que le coureur moyen? (ci-contre réactions de Paul Arpin)

La stagnation d'une partie des records de France en demi-fond s'explique par de multiples facteurs. Il ne faut surtout pas banaliser les performances qui ont été réalisées dans les années 90 et au début des années 2000. Le record de France du 1500 m de Mehdi Baala (3'28''98) est une performance qui permet encore aujourd'hui de jouer les premiers rôles lors de tous les grands championnats. Par ailleurs, dans d'autres épreuves, comme le 3000 m steeple masculin, le niveau est actuellement incroyablement relevé dans l'Hexagone avec des athlètes comme Mahiedine Mekhissi et Yoann Kowal, sans oublier Bouabdellah Tahri il

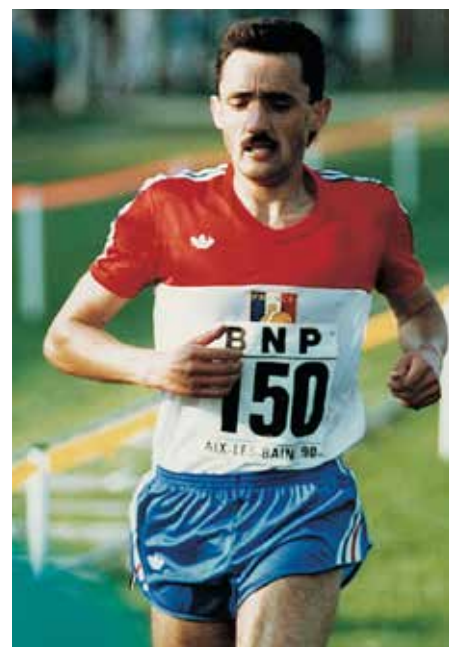


à y a quelques saisons. Tous ces athlètes sont passés par le cross dans leurs jeunes années. Nous sommes donc persuadés que les labours restent une excellente école de formation pour tous les demi-fondeurs.

Quelles actions mettez-vous en place pour y remédier?

Nous avons mis en place plusieurs dispositifs pour accompagner la relance du cross. A commencer par le Cross-Country Tour National, un challenge dont l'objectif principal est de coordonner le calendrier des cross les plus importants de la saison hivernale française, afin de permettre aux athlètes de se préparer pour les échéances internationales. Il permet également de recréer une sensibilité cross au sein des clubs et de susciter une émulation auprès des athlètes. Nous avons également lancé un challenge des clubs. Enfin, l'organisation de courses populaires la veille des championnats de France vise à ouvrir cette discipline à un public plus large et donc à susciter de nouvelles vocations. Un axe sur lequel nous travaillons également avec les organisateurs est celui de l'attractivité. Nous devons en effet être capables de proposer des courses plus spectaculaires aux coureurs, et plus faciles à suivre pour les spectateurs, afin d'attirer de nouveaux pratiquants. Préserver les traditions tout en nous modernisant, voici notre défi pour les années à venir.

Propos recueillis par Jean-Bernard Paillisser



PAUL ARPIN, LES CONFESSIONS D'UN TOUCHE-À-TOUT DU DEMI-FOND

Paul Arpin est une valeur sûre de l'athlétisme français dont il porta les couleurs au plus haut niveau mondial dans les années quatre-vingt-dix. Dans sa carrière de spécialiste de courses de fond, cet athlète longiligne de 1,70 m pour 55 kg s'est imposé sur tous les terrains du demi-fond (cross-country : trois podiums mondiaux en 1987, 1988, 1992, 3 championnats de France consécutifs en 1987, 1988 et 1989. Sur 5000 m : 3 titres de champion de France en 1986, 1987 et 1988). Il acquit 2 titres de Champion de France sur 10000 m en 1990 et en relais 4 x 1 500 m en 1988.

→ Vainqueur du Cross des As du Figaro (1985 et 1986) et malgré sa détestation des courses sur route, il s'y distingua avec sa victoire aux 20 kilomètres de Paris en 1992 et sa 3^e place au marathon de Bordeaux en 1997.

A ses heures de gloire, il fréquenta avec une certaine constance pour l'Athlétique Sport Aixois jusqu'en 1990 avant son retour définitif sur Aix-les-Bains (1993-1996).

Son parcours international (14 sélections en équipe de France) connu son apogée aux JO de Séoul en 1988. Il y disputa la finale du 10 000m où il se classa 7^e derrière un autre compatriote, Jean-Louis Pranon (4^e).

Un secret introuvable

Selon Paul ARPIN, il n'y a pas de secret de préparation. Venu du demi-fond, il considère que tout se passe au niveau des séances d'entraînement pendant lesquelles se construisent les performances et les succès du lendemain. Selon lui, le même programme d'entraînement doit conjuguer qualité et quantité et permettre surtout de travailler des allures différentes de façon progressive : de 17 km à 20 km/h en moyenne. Tenir la distance et la durée voilà le secret de celui qui fut finaliste des Jeux olympiques sur 10 000 m en 1988.

Le transfert d'expérience et de tempo de la piste à la course sur route n'a jamais été évident pour lui : « Je n'ai jamais pris plaisir à courir le marathon dont j'ai fait l'approche seulement en fin de carrière. » Pour autant, il termina 3^e du marathon de Bordeaux en 1997 avec quelques prédispositions pour la discipline quoi qu'il en dise. « De Bordin (champion olympique de marathon en 1988) à Mohamed Farah, le refrain reste le même, on travaille le rendement physique et mental, les qualités de vitesse en courant le kilomètre entre 2'36 et 2'20 secondes. C'est à ce prix- là qu'il faut payer pour espérer atteindre le haut niveau ajoute-t-il avec une pointe de nostalgie... »

Le recours à l'entraînement en altitude ? : « À mon époque, Font-Romeu était réputé pour l'entraînement en montagne, nous allions faire périodiquement des stages à 2000 mètres comme les coureurs en vue vont en Ethiopie ou au Kenya aujourd'hui. Il fallait croire à fond à toutes nos préparations pour réussir le Jour J. »

À la question comment gérer le "mur" en marathon. A-t-il la même signification en demi-fond ou en cross ? Paul ARPIN se montre catégorique comme à son habitude : « Le "mur" n'existe pas en demi-fond, c'est une pure création de

marathonien servant plutôt à dissuader le coureur qu'à l'encourager. Je n'ai donc pas eu la possibilité de l'expérimenter et c'est tant mieux. Par contre, les demi-fondeurs tapent dans les réserves et le reste se fait au mental et au courage. Notre préparation mentale s'appuyait avant tout sur l'acquisition d'un solide mental. Il faut croire pleinement à sa réussite. Les entraînements d'aujourd'hui sont plus sophistiqués qu'avant mais paradoxalement les résultats ne suivent pas. Cette faiblesse relative sur 1500 m, 5000 m et marathon, je l'attribue à un manque de préparation foncière que procurait naguère le cross. »

LE CROSSMAN, LE TÂCHERON DU DEMI-FOND

Le cross-country serait-il tombé en désuétude comme le pense Paul Arpin ? C'est compter sans les scolaires ou les militaires qui, à l'entrée de l'hiver, exercent régulièrement leurs talents de coureurs sur des terrains boueux et tourmentés à l'envi. Des circuits improbables faits de côtes et de descentes rapides. Place à l'émotion et à la technique durant 6 km (cross court) ou 12 km (cross long). Car c'est bien cette dernière qui est la plus recherchée dans les pelotons au-delà de la performance pure.

Interdit de Jeux olympiques après ceux de Paris de 1924, le cross n'en finit pas de décliner même si la renaissance du "Cross du Figaro" en 2016 tente de relancer l'intérêt pour ce type de course.

Le cross fait travailler un certain nombre de qualités appréciables pour le demi-fondeur ou le fondeur : la maîtrise des appuis, la fortification des muscles inférieurs et des articulations, le placement avant "l'entonnoir" se situant après les 100 premiers mètres sont aussi utiles sur la piste que sur route.

Ce que retiennent du cross les entraîneurs c'est qu'il représente une école de l'endurance, de la gestion de la souffrance physique et morale, des changements de rythmes et un terrain de choix pour la détection des jeunes.



UNE RELÈVE IMPOSSIBLE ?

Paul Arpin se lamente, en privé, du niveau relativement faible du demi-fond et du fond français. Pour étayer ses propos, il constate avec effarement que les records de France du 1500 m, du 5000 m et du 10 000 m n'ont pas été battus depuis plus de 10 ans.

Le record sur 1500 m détenu par Baala remonte à 2003, SGHIR s'adjuge celui du 5000 m en 2000. Le record du 10 000 m de Tony Martins perdure depuis le 4 juillet 1992.

La raréfaction des cross joue pour beaucoup dans ces absences cruelles de relève. On notera que les plus grand(e)s fondeurs ont marqué de leurs empreintes par les championnats du monde de cross dont ils (elles) enlevèrent une ou plusieurs éditions tels que Bekele (11 victoires), Paul Tergat (5 victoires) ou Tirinesh Dibaba (4) ou Derartu Tulu (3).

Est-il utile d'épiloguer sur le sujet ?

Colloque Cross country



Le colloque était organisé par l'Association des Entraîneurs Aquitains d'Athlétisme dont le siège est fixé à la Ligue d'Aquitaine d'Athlétisme, Immeuble Le France, 73 Avenue du château d'eau, Bâtiment B, 33700 MERIGNAC. L'Association regroupe les entraîneurs d'athlétisme, hommes et femmes, ayant satisfait au minimum aux conditions d'obtention du diplôme d'Animateur de la Fédération Française d'Athlétisme et ayant acquitté leur cotisation annuelle. La présidence est assurée par Michel LINAIRES.

Contact :
linares.michel@wanadoo.fr
Mobile : 06 72 62 27 72



On ne présente plus Henri Leglise qui fut de longues années durant le président de l'AEFA avant de retourner à sa passion première l'entraînement des jeunes. L'entraînement du cross est le vrai plaisir de l'entraîneur et il s'y consacre toujours ! Pour preuve : En 1978 l'Entente Nord Gironde (club qu'il avait fondé) avait remporté 5 classements par équipes au départemental et 3 places de 2e dans les jeunes catégories (benjamins, minimes, cadets, juniors) Quarante ans après... en 2018, il entraîne à l'U.A. des Coteaux de Garonne et les benjamins et les benjamines ont été sacrés champions au départemental par équipe



Nous avons vécu une saison difficile pour le cross cette année :

- Calendrier baroque
- Difficultés pour le départemental où le club organisateur n'a même pas eu le choix des distances...
- Cross du territoire avec seulement les girondins : on prend les mêmes qu'au départemental et on recommence en rajoutant un classement général pour donner de la simplicité à la chose.

Cette année alors que l'on regrette une pénurie de cross, deux cross (Mérignac et Libourne) sont programmés le même jour le 5 novembre !

Cela a amené pas mal de discussions et des réflexions individuelles qui ont conduit Michel Linares à interroger les différents responsables pour se réunir et mettre en commun nos propositions.

Michel m'a demandé d'être l'intervenant dans ce débat, ce que j'ai accepté car je suis toujours passionné et j'avais déjà produit une étude à ce sujet en 2000 dans la revue N°174 de l'AEFA "Le cross-country reviendra-t-il ?" Lire également le N° 177 où l'ami Yves Seigneuric avait fait une remarquable étude sur la situation et clos l'article par des suggestions intéressantes. Mais pour défendre le cross il faut remonter dans le temps pour mieux connaître cette pratique ; Un avocat se doit de bien connaître la personne qu'il doit défendre :

- Son origine,
- Son parcours
- Ses qualités, ses défauts
- Comment il est perçu par la société
- Ses ennemis (ou concurrents)

C'est ce que vais m'efforcer de présenter de façon précise et complète afin que chacun soit persuadé que le cross se doit de rester sur le devant de la scène...

Mon intervention va porter sur :

- Origine et évolution
 - Les grandes dates pour le cross français
 - L'utilité du cross
 - Les relations humaines au sein du club :
 - Toutes les catégories sont concernées
 - Déplacements en commun
 - Classements par équipes
 - Utilité du cross
 - Condition physique
 - Préparation au demi fond et courses sur route
 - Apprendre à souffrir pour mieux supporter les exigences de l'entraînement
- Et pour finir, relancer le cross... comment ? avec plusieurs pistes à évoquer au niveau national, régional, etc.

QUE DEVIENT LE CROSS ?

Définition

Si, pour une fois, on veut essayer de pratiquer la langue française disons que c'est la course à travers la campagne et si on est pragmatique appelons cela la course ➡

en nature.

Son origine et son évolution

L'athlétisme est l'un des sports les plus anciens au monde. Il est difficile de savoir à quelle époque a été inventée cette discipline. En effet, courir, marcher, sauter, sont des gestes naturels de la vie de tous les jours. Cependant, on peut supposer que l'origine de la course à pied a été influencée par le passage de quadrupédie à la bipédie.

Le cross est une vraie épreuve d'athlétisme, reconnue bien avant d'autres disciplines de notre sport puisque si lors des premiers championnats de France officiels en 188 il y avait au programme : 100 – 400 – 1500 – 110 haies.

En 1889 on voit apparaître en plus le cross qui est intégré au championnat de France. N'oublions pas que les épreuves d'athlétisme se disputaient sur les hippodromes. Le 400 m haies se disputait sur herbe, en ligne droite et des barrières d'un seul tenant préfiguraient les haies. J'ai une photo de Géo André passant un obstacle. Bien sûr le cross a été dissocié des épreuves sur piste... quand les stades ont accueilli les championnats.

Mais le cross a pris une autre dimension avec le cross des nations (à 4 d'abord) qui évoluera et deviendra ensuite le championnat du monde en 1973. Cette épreuve dominée par les africains puisqu'il faut remonter à la victoire de Carlos Lopes en 1985 pour voir un européen à l'honneur. Mohamed Mourhit était belge mais... africain ! Par contre, chez les dames Annette Sergent a été couronnée 2 fois. Pour Carlos Lopes de l'école de Moniz Pereira avec les Mamede, De Castro, Rosa Mota etc. une seule séance sur piste par semaine, tout le reste

en nature.

Historique régional

En Aquitaine nous avons eu nos champions de France à commencer par Jean Lalanne, champion de France en 1938, 1939, 1941, 1942 et 1943. Cette année là il est aussi champion de France sur 5000 et 10 000m et notre girondin d'adoption Thierry Watrice en 1982. Chez les femmes Colette Besson bien sûr, précédée en 1981 par Alex Gonzalez devant Francis Gonzalez et Joelle Debrouwer qui eut de nombreux titres sous plusieurs maillots. Le défi a été relevé par Benjamin Malaty en 2012 et en cross court en 2009 par Johan Kowal devant Frédéric Denis à Aix. La Gironde a organisé le championnat de France en 1913 à Langon et en 2002 à Gujan-Mestras

Et puisqu'on parle de Gujan-Mestras parlons de ce cross mythique qui est l'image même de ce qui nous préoccupe aujourd'hui : la désaffection pour le cross : Créé en 1974 il connaît d'entrée un engouement extraordinaire et par la suite la participation en nombre des espagnols a relevé les débats.

Une fréquentation hors normes, uniquement le dimanche, à tel point qu'on est obligé de faire, en plus du cross des as, 2 courses pour les seniors (20/30 et 31/40) et les catégories commençaient à Benjamins. Ce cross national a perdu beaucoup de coureurs lors des dernières années et pour compenser on rajoutera les scolaires, USEP, etc. le mercredi. En 2005, 12500 inscrits parce qu'on a rajouté les 10 km sur route, des parcours handi, marche nordique, etc. Ce phénomène se traduit aussi lors des cross départementaux où on regroupe des catégories pour que les pelotons ne

soient pas trop clairsemés et un mélange des catégories où athlètes et dirigeants ne se retrouvent pas forcément. Pourtant, au championnat de cross à Sainte Foy en 1973 on avait fait 2 courses pour les benjamins (1 et 2) comme pour les minimes, comme au régional couru à St Astier.

Les causes de la désaffection

En premier lieu :

- L'émergence des courses sur route où on peut gagner des primes et avoir le soutien de sponsors, à commencer les municipalités car ça se court « intra muros »

En second lieu :

- La concurrence des épreuves en salle, souvent la veille d'un championnat départemental
- Le développement du trail qui, dans sa version courte n'est qu'un cross payant !
- Le désengagement des clubs pour organiser un cross qui nécessite un gros travail pour préparer le parcours
- L'absence d'un calendrier hivernal cohérent et présenté au dernier moment alors qu'avant l'ensemble des clubs participait à son élaboration en juin et le schéma définitif sortait dans la foulée.
- L'exigence des athlètes qui souhaitent avoir vestiaires, douches, etc. ce qui limite les sites et pourtant ils ne sont pas mieux lotis dans les trails ou les courses sur route !

Les déplacements en groupe avec le club avaient les vertus de convivialité et de partage, de félicitations sur le chemin du retour. Le coût de l'opération et un certain désengagement des parents pour véhiculer leurs enfants sont aussi à prendre en compte.

POURQUOI DÉFENDRE LA PRATIQUE DU CROSS-COUNTRY ?

Depuis un certain nombre d'années, on discute de l'utilité du cross-country. Les polémiques ouvertes autour de la question marquent que l'idée est loin d'être enterrée. Au fond, n'est-on pas d'accord sur les principes en général ? Le cross-country, discipline populaire pratiquée au cours de l'hiver reste destinée à regrouper la famille du demi-fond et celle du hors stade, à attirer de nouveaux licenciés et à faire perdurer les aspects collectifs, festifs et champêtres. Malheureusement depuis une vingtaine d'années, plusieurs facteurs rendent l'épreuve de plus en plus confidentielle. En effet, on remarque la concurrence de l'athlétisme en salle, pas tant pour les spécialistes mais surtout chez les plus jeunes, l'apparition des épreuves concurrentielles en nature comme le trail. On ne peut aussi ignorer le contexte sociétal où



l'effort et le dépassement de soi ne sont plus d'actualité.

Lors du colloque AEFA à Cenon en 2009 Francis Gonzales a déclaré : « C'est un problème de génération et nous sommes tous fautifs. Les jeunes qui tournent aujourd'hui le dos à notre discipline nous les avons élevés, couvés en leur évitant au maximum la confrontation avec la difficulté. Le cross c'est sale, il fait froid quand on court, on est nombreux au départ mais il n'y en a qu'un qui gagne. Au foot c'est toute l'équipe qui se réjouit ». Patricia Djate a approuvé en concluant : « Les jeunes veulent tout et tout de suite ».

Néanmoins, il reste de bonnes raisons de poursuivre l'effort car les cross scolaires montrent toujours un réel dynamisme, les grands cross perdurent et les championnats restent de véritables journées sportives populaires

Le cross, une discipline pour tous

Il n'y a vraiment pas d'âge pour la pratique du cross-country. De l'école d'athlétisme au vétéran, tout le monde y trouve une course avec un format adapté à sa catégorie. Chez les très jeunes cette discipline s'avère très ludique, aide à développer des habiletés motrices très intéressantes et peut se pratiquer par équipe. Chez les plus âgés cela peut très bien être un objectif à part entière, un moyen de préparation ou encore une bonne manière de limiter l'influence de l'âge sur la baisse des capacités physiologiques

Un moyen de recruter les jeunes

Pour faire suite à la réunion de réflexion offerte à tous les dirigeants de cross à l'occasion des championnats de France à St Quentin en Yvelines il a été dégagé l'idée d'une proposition : La semaine nationale du cross.

Organisée dans le cadre de l'Année européenne de l'éducation par le sport 2004, la Semaine Nationale du Cross est un élément clé de ce projet.

Conçue en étroite partenariat avec les fédérations scolaires (UNSS, UGSEL et USEP), la maternelle au lycée.

La 3^e semaine d'octobre 2004, sera donc l'occasion de relancer la pratique du Cross et de promouvoir les bienfaits du sport et de l'exercice physique sur la santé à travers la participation d'un maximum d'établissements scolaires.

Faire courir les enfants de tout âge autour de valeurs fortes comme la mixité, la cohésion sociale, la découverte de l'environnement : c'est le but que s'est fixé la FFA en organisant cette semaine nationale "Du souffle pour la Santé" :



L'édition 2004 sera placée sous le thème des effets bénéfiques de la pratique sportive sur la santé. Le Cross-country, par sa simplicité et le peu d'équipements qu'il nécessite, est une pratique sportive accessible au plus grand nombre. C'est une invitation à l'effort physique dans un cadre naturel. A l'heure où la lutte contre la sédentarité devient une préoccupation de santé publique, la pratique du Cross se révèle être un excellent moyen de lutter contre l'obésité et ses conséquences. La pratique de ce sport, en effet, permet de développer les capacités cardio-vasculaires et d'amener chacun à mieux prendre conscience des divers handicaps liés aux surcharges pondérales.

Cette manifestation massive sur le plan local est l'occasion de redonner tout son sens au développement du Cross en France. En plus de cela il serait judicieux pour les clubs d'organiser des "premières foulées" réservées au non licenciés et qui seraient un premier contact avec le club. J'en organisais dans la région bordelaise il y a longtemps pour l'ASPTT ce qui m'a permis de recruter des athlètes comme Taillard, Cordoba, qui n'auraient sans doute jamais fait d'athlétisme et surtout tous les athlètes de l'ENGA qui ont pratiqué par la suite des spécialités très différentes, (Haies, hauteur, décathlon, marteau, etc.)

Amélioration de la vie du club :

- Toutes les catégories sont concernées
- Mieux se connaître dans le déplacement
- Encouragements grâce à l'obligation du maillot du club
- Classements par équipes

Élément essentiel dans la préparation :

- Du demi-fond en général
- Des courses sur route et même marathon

- De la condition physique
- Même pour le trail

ABORDONS LE CÔTÉ TECHNIQUE

Développement des qualités physiques

Le cross-country contribue à un développement physique complet parce qu'il est pratiqué en nature sur un terrain instable. Toutes les chaînes musculaires sont sollicitées : tendons, mollets, quadriceps, ischio-jambiers, lombaires, abdos, haut du corps, bras :

- Puissance musculaire
- Renforcement des appuis
- Développement de la VMA : le travail de VMA est primordial en préparation cross. Les distances courues, plutôt courtes, le justifient pleinement. Les fartleks courus en nature apprennent à courir en résistance et à la sensation, sur des circuits variés se rapprochant des conditions du cross.
- Les côtes : la répétition d'effort courus sur des côtes courtes permet au coureur de faire face aux difficultés trouvées sur les parcours de cross. Elle permet aussi de le rendre plus solide en exerçant une action de "musclature naturelle" au niveau des jambes.
- Préparation aux courses sur route, au trail.

La Préparation Physique Générale (PPG) complétera le travail de côte et renforcera la structure de l'athlète à tous les niveaux (dos, abdos, buste, membres supérieurs et inférieurs). Il ne s'agit pas de prendre du volume musculaire, mais d'être parfaitement gainé, fort sur ses appuis, placé, pour faire face à toutes les situations et permettre une bonne transmission des forces vers les différents groupes musculaires



Intérêt de la pratique du cross country pour les coureurs de demi-fond

Comme l'a très bien dit Jack Arnault lors d'une réflexion précédente le cross sollicite principalement la filière aérobie, favorise le renforcement musculaire car il se court sur des parcours souvent vallonnés avec des sols variables. Il renforce le mental et oblige à rester concentré sur son allure et le terrain. Contrairement à ce que l'on peut entendre le cross ne fait pas perdre les qualités de vitesse car son entraînement comprend du travail de renforcement musculaire (circuits PPG – PPS, travail de côtes) et le développement de la VMA.

Pour la plupart des coureurs il ne faut pas faire du cross country une étape prépondérante de la saison, il doit être pratiqué comme préparation hivernale (période de développement général). C'est un travail foncier nécessaire pour le demi-fond.

COMMENT RELANCER LE CROSS-COUNTRY ?

Au niveau national

- Supprimer le championnat d'Europe à cette date. Respecter la progression Départemental, régional, national, Europe, Monde.
- Supprimer les Pré-France : vu la grandeur des nouvelles régions le régional va impliquer déjà de grands déplacements, coûteux pour les clubs, fatigants pour les athlètes. N'en rajoutons pas une couche et qualifions, comme avant à partir des résultats du régional.
- Donner des points pour les benjamins/minimes pour le classement des clubs
- Barème pour France, régional, départemental et quelques cross ciblés
- Protéger les championnats vis-à-vis des courses hors stade (Pas de courses labellisées et qualifications pour les France à ces dates là)

Au niveau régional

- Sortie du calendrier très tôt avec les implantations
- Pas d'épreuves en salle pour les jeunes la veille d'un championnat de cross (2 dates)
- Idem : pas d'épreuves au-delà de 800 m en salle
- Avoir des épreuves distinctes (avec des affrontements différents) pour Championnat départemental et de territoire ou supprimer le départemental en début d'année
- Mettre des épreuves jeunes à la fin pour que les juniors et seniors ne courent pas "dans un désert" car ce serait intéressant pour des jeunes de voir des compétitions de grands.

Quelques réflexions

Erwan LACAMPAGNE : je trouve que c'est bien de défendre le cross dans le cadre d'un colloque car c'est quand même un peu inquiétant de voir les pelotons s'amenuiser au fil des ans. Personnellement, le souvenir que je garderais de ma saison 2010 a été une saison de cross rude au niveau "bagarre" (il y avait de la densité autour de moi) mais fructueuse par la suite (31'30" au 10 km, 15'32 au 5000 m, victoire à la Nocturne de Bouliac). Mais surtout, on avait cette année là un groupe d'entraînement pas très important en quantité mais qui nous "portait" car tu l'animais Henri quelque soit notre niveau avec des "handicaps" pour faire les mêmes exercices en fonction de la valeur de chacun. Des titres chez les filles : Mickaele, championne d'aquitaine des 10 km route et 3 fois qualifiée au France, Patrice Laroche champion d'aquitaine vétéran des 5 et 10. Nora Ch. Gironde 5000 comme Zohra en vétéran. Et cette dynamique m'a soutenu moralement pour trouver une situation professionnelle stable et en adéquation avec ce que je recherchais. Et rien que pour ça, je me dis que ça a été une belle aventure humaine.

Michel BENNE : le problème du cross actuellement vient des courses sur route d'Octobre à Mars. De notre temps, les courses sur route se terminaient mi-octobre et pour faire aimer le cross, il faut en avoir fait. Regarde les entraîneurs actuellement...

Patrice LAGARDE : suite à notre discussion quelques idées me viennent à l'esprit. Pour moi la préparation au cross est la base de la préparation aux autres courses. L'exigence de cette discipline impose de développer à la fois des qualités d'endurance, de vitesse, de puissance, de technique et de coordination. Le plus tôt en respectant une bonne progressivité sera le mieux. Même si plus tard l'athlète n'atteint pas un très bon niveau, il aura au moins développé harmonieusement son potentiel. En tant qu'entraîneur c'est ce que l'on me demande de faire. Le cross c'est simple il n'y a pas de défis à distance par chronos interposés. Tout le monde est au départ, dans les mêmes conditions. C'est donc un bon objectif et une bonne préparation mentale des plus jeunes aux séniors.

Jean-Jacques BOUCHET : je ne t'apprends rien en considérant que le cross country est le creuset de la course à pied. Je voudrais souligner les qualités qu'il développe : Endurance, résistance, vitesse, force, détente musculaire. Il développe aussi le mental, peut donner un sens aigu de la tactique et aussi du collectif. C'est l'apprentissage de la souffrance nécessaire en demi-fond, il donne la garantie que l'athlète tout au long de l'année sera présent au stade quel que soit le temps. L'idée du cross country aux JO d'été est bonne, encore une fois comme la mobilisation pour maintenir le 50 km marche aux JO, il faut surement engager une action large, COE courrait 10/12 cross l'année, il n'a pas oublié, d'ailleurs il n'a pas su être champion olympique du 800 et s'il a gagné 2 titres au 1500 m c'est au cross qu'il le doit... (humour).

Bernard BRUN (Entraîneur réputé, notamment de Thierry PANTEL) : le fait que le cross soit devenu "hors-stade" l'exclue de l'athlétisme au profit des courses sur route au début des années 70. Aujourd'hui les trails sont des cross payants, les nôtres sont encore gratuits.

Michel GERAUDIE (Président de l'OSL qui organise le cross OUEST France) : Je m'interroge sur le soutien de la Fédération qui envoie les meilleurs athlètes en stage au Kenya alors que, premier cross français, on devrait être protégé, il y a des courses sur route toute l'année. On paie une labellisation à la FFA et en retour on n'a rien, même pas une annonce dans les documents publicitaires de la F.F.A. On ne soutient plus les grandes organisations bénévoles !
Et au niveau international...

Sebastian COE (article paru sur VO2.fr) qui brigait le poste de Président de l'IAAF (août 2015) propose même de réintroduire le cross-country aux Jeux Olympiques d'hiver. C'est une discipline qui en a déjà fait partie, mais plus depuis... 1924 ! (Paris). L'intérêt serait aussi d'élargir cette compétition hivernale aux pays africains qui n'ont pas d'intérêt particulier pour cet événement. L'intégration de