

Le Blog de Jogg.in

Vous êtes ici: [Home](#) > [Nos coups de coeur](#) > Paroles inspirantes d'un ultra-ordinaire, Joan Roch



Paroles inspirantes d'un ultra-ordinaire, Joan Roch

[Nos coups de coeur](#) [🕒 10 mars 2016](#) [💬 0](#) [👤 Marion CHAUVIRE](#)

[Facebook](#)

[Twitter](#)

Dans la vie, il nous arrive de rencontrer des gens qui sortent de l'ordinaire. Des gens qui, par leur force de caractère, leur courage et leur persévérance, accomplissent des **exploits hors du commun**. **Joan Roch**,

ultra-marathonien, fait certainement partie de ces gens ordinaires qui réalisent des choses extraordinaires.

Alors qu'il a commencé à courir il y a plus de 10 ans avec un premier kilomètre, il nous raconte simplement **comment il en est venu à faire des ultra-marathons de plus de 150 km. Un pas à la fois.** Voici notre conversation toute simple, mais si inspirante pour tout coureur, entrepreneur ou être humain qui a de grands objectifs en tête.

Joan, pourquoi la course ?

J'ai choisi la course par élimination. C'est le sport le plus simple et il correspond à ma personnalité. Je peux y aller quand je veux, où je veux, je n'ai pas besoin de matériel, ni de réserver ou d'un entraîneur, donc c'est parfait.

C'est le sport le plus simple.

Après 18 000 km de course, j'imagine que la course doit t'apporter plus qu'une flexibilité d'horaire!

Qu'est-ce que la course t'apporte?

Oui, mais ça s'est fait graduellement (Joan court depuis 11 ans). Je savais que j'aimais la course, mais je ne savais pas que j'aimais cela à ce point-là. J'aime le fait que je m'améliore encore. La course me permet d'explorer des lieux, mais aussi d'explorer mes propres limites. Des limites que peu de gens ont explorées. **La grande question est de savoir jusqu'où je peux aller.**

Comment es-tu passé de 10 km à des ultra marathons de plus de 160 km?

Lors de mon premier semi-marathon en 2005, j'ai croisé les marathonniens et je me souviens de les avoir trouvés complètement fous. En 2007, je me suis inscrit au marathon d'Ottawa en me disant « pourquoi pas »? Je suis resté à 42km pendant quelques années. Puis, en 2009, j'ai décidé d'aller voir plus loin. Je me suis inscrit à l'Ultimate XC de Tremblant (58 km), mais j'avais oublié un détail; c'était une course de trail...et je me suis royalement planté. Je venais de la route et courir dans une rivière et en montagne était très différent. J'ai appris à la dure, j'ai abandonné à la fin. Mais j'y suis retourné l'année suivante et j'ai alors vraiment accroché aux courses de trail et aux très longues distances.

Par contre, avant même d'essayer des ultra de 160 km, il a fallu que je me plante une fois sur deux sur des courses de 100 km. Je me suis d'ailleurs planté sur mon premier 160 km en 2012. J'avais alors fait une croix sur les 160. Mais j'y suis retourné l'année d'après et ça a fonctionné. Je me suis dit « bon finalement courir toute la nuit, c'est ça qui est intéressant. On a aucune idée de ce qui nous attend. » Je me suis donc mis à collectionner les courses de 160 km et plus particulièrement celles où il y avait une, deux ou trois nuit blanches.

Grandes Courses: le plus difficile

Le plus difficile est de se convaincre qu'il faut continuer d'avancer tout simplement. Tu sais que ça va faire mal. Et à chaque fois, tu te dis « mais pourquoi est-ce que je m'impose ça? Je pourrais juste arrêter

et ce serait fini. » Mais d'un autre côté, tu te dis qu'il te reste 5, 10 ou 20 heures à courir...et qu'est-ce que 20 heures dans une vie? Je me motive comme ça. Je sais que si je cours ces 20 prochaines heures qu'il me reste, qui ne sont rien dans une vie, je serai content. Alors que si j'arrête, cela ne m'aura rien apporté. **La récompense est d'arriver jusqu'au bout.**

Que dirais-tu à des coureurs qui veulent se lancer dans les ultra-marathons ?

Assurez-vous que vous aimez ça, car ce n'est pas un sport fait pour toutes les personnalités. Certaines personnes, même entraînées, vont détester ça. Par contre, si vous aimez courir pendant des heures, il faut vous assurer d'avoir un entraînement long, continu, et ce pendant quelques années avant de vous lancer dans les très longues distances pour être sûr de ne pas vous blesser.

Justement, comment as-tu fait pour ne pas te blesser en 18 000 km de course ?

J'y suis allé vraiment **très progressivement** (Joan court depuis 2005). Je n'ai jamais forcé et dès que ça coïnçait, je ralentissais un peu, mais sans jamais m'arrêter. Oui, j'ai probablement souvent été à la limite de la blessure. Mais c'est normal d'avoir un peu mal quand on progresse, car le corps s'adapte; ça fait partie du développement. Il ne faut juste pas en faire trop.

Comment concilies-tu tes entraînements avec ta vie de famille ?

J'ai trois jeunes enfants, alors **pour intégrer l'entraînement dans ma vie, sans nuire à mon temps en famille, je cours systématiquement pour aller et revenir du travail.** J'habite à 10 km du travail et je le fais 10 fois par semaine. Au début, je n'étais pas certain de pouvoir le faire. Oui, ça fait mal, mais je suis arrivé à le faire. **La course est devenue mon moyen de transport quotidien** et ça prend le même temps que d'y aller en voiture. J'accumule donc 100km par semaine. Et je n'ai pas besoin d'aller faire de longues courses la fin de semaine ni le soir.

Que pensent tes enfants de te voir courir autant ?

Pour eux c'est normal. Quand je m'habille pour aller courir, ils croient que je vais travailler. D'ailleurs, les rares fois où je m'habille pour aller courir pour le plaisir, ils me demandent pourquoi je vais travailler !

Au cours de ta carrière de coureur, qu'as-tu appris sur toi que tu ne connaissais pas avant ?

Le fait de ne pas abandonner. Ça s'apprend ! **Au cours de mes six premiers ultra, j'ai abandonné trois fois**, donc une fois sur deux. À un moment, j'en ai eu marre d'abandonner. La première fois que je n'ai pas abandonné une course, alors que tout conspirait pour que j'abandonne (les conditions étaient ignobles: il pleuvait, il y avait de la boue, j'étais en hypothermie), l'option d'abandonner ne m'est jamais passée par la tête. J'ai continué quoiqu'il arrive. C'était mon premier 160 km que je n'abandonnais pas. Je suis arrivé au bout alors que 75% des coureurs avaient abandonné.

J'ai alors réalisé que **pour arriver au bout, il suffit juste de garder notre objectif en tête et de continuer d'avancer. Il faut découper la course en petits morceaux**, et à un moment, on arrive au bout. C'est assez simple. Il suffit juste de régler les petits problèmes immédiats.

Réaliser ce premier 160 km m'a permis de développer une belle confiance en moi. **Le lendemain, je me sentais pas mal invincible! Je réalisais que je venais de faire quelque chose que peu de gens font dans leur vie.**

Cela m'a donné une belle confiance pour réaliser plein d'autres projets. Et j'applique toujours la même méthode: découper en petits morceaux un grand projet vers un objectif qui paraît lointain. Il faut commencer par un petit pas à chaque fois. Et puis tu arrives au bout.

À quoi penses-tu pendant une course de 160km ?

Parfois, je ne fais que profiter du décor. Mais aussi à ce que je dois faire pour continuer à avancer. Et parfois, ça implique de s'arrêter pour régler un problème immédiat comme la fatigue, la faim, la douleur. Mais l'objectif est toujours de s'arrêter pour mieux repartir.

Et puis quand ça se passe bien, tu profites du moment et de ta chance d'être en train de traverser la Réunion, par exemple.

Je focalise beaucoup sur le moment présent, tout le temps. Si tu te projettes trop vers l'avenir et ce qui te reste à faire, ça peut faire peur. Les chiffres sont tellement gros, que cela peut jouer sur ton moral et puis le doute s'installe et tu te dis qu'il serait peut-être temps d'arrêter avant de se blesser. Si tu penses trop aux 80 km qu'il te reste à courir alors que t'as déjà mal, tu risques d'abandonner. Le mieux est de focaliser sur ce qu'on peut faire pour améliorer notre condition dans l'immédiat. Puis on verra plus tard.

As-tu des mantras pour t'encourager pendant une course ?

Celle qui marche bien avec moi et que j'ai beaucoup utilisée pendant L'UTMB (Ultra-Trail du Mont-Blanc) c'est: **« Ce ne sont que quelques heures dans ma vie ».**

Il faut juste relativiser. 15 heures à courir c'est énorme, mais 15 heures dans une vie, c'est rien.

Parle-nous de ton livre



J'ai eu l'idée initiale il y a deux ans. Je voulais rééditer mon blog afin d'offrir un livre tout en couleur où j'y parle de ma progression en tant que coureur, de mes allers-retours entre Longueuil et Montréal et beaucoup de mes ultras. Je veux **partager mon histoire, mais aussi offrir un bel objet**. Quand le projet a été accepté en janvier 2015 par les Éditions de L'Homme, je savais aussi que la moitié des courses prévues étaient encore à faire. J'avais déjà plusieurs courses à mon actif, mais suite à l'acceptation du projet, j'ai fait Massanutten (167 km) où j'ai terminé 3e, La petite Trotte à Joan, je suis retourné au Vermont (161 km), j'ai fait l'UTMB, une course entre Québec et Montréal (250 km) et la Diagonale des Fous (Île de la Réunion).

Ces courses étaient dans le livre avant même que je les fasse. J'avais donc une motivation supplémentaire pour les réussir! Ça a été une belle motivation pour me sortir du gouffre au fin fond de la Réunion, où je me disais « bon, c'est la dernière du livre, il faut que je la termine! ».

Pour l'acheter en France : [par ici](#)

Pour l'acheter au Canada : [par ici](#)

Pourquoi Ultra Ordinaire? (le titre de son livre)

Bon, **le mot ultra est plutôt évident, mais ordinaire, c'est à cause de la manière dont j'arrive à m'entraîner au quotidien. Je suis une personne ordinaire; je suis père de famille (3 enfants), je suis employé à temps plein et je manque de temps**. Mais malgré les petites contraintes ordinaires de la vie, j'ai réussi à m'entraîner et à faire de longues courses comme le Mont-Blanc ou à traverser la Réunion. Mais à la base, je ne suis pas un athlète payé pour m'entraîner à temps plein. **J'ai seulement fait de la course mon transport quotidien**.

Donc a priori, c'est accessible à tout le monde. Je réponds aux gens qui me disent qu'ils n'ont pas le temps de courir: « ben moi non plus je n'ai pas de temps ».

Je ne veux donner de leçon à personne, mais je crois que **c'est en faisant de petites choses ordinaires au quotidien, comme courir 10 km, qui n'est pas si impressionnant à la base, qu'on peut réaliser de plus grands exploits**, comme faire 250 km entre Québec et Montréal. **De petits riens, répétés tous les jours finissent par construire de grandes choses**. C'est la même chose dans les ultra; tu fais un pas dans la bonne direction. Un pas c'est rien, mais tu fais ça pendant 40 heures et tu as traversé la Réunion.

Il faut être patient. J'ai mis 42 heures à traverser la Réunion, **deux ans à écrire** un livre, un an à faire un petit film de 3 minutes. **Si tu as un objectif en tête, commence demain**. Il faut commencer quelque

part. Tu en as peut-être pour 10 ans, alors commence demain, sinon tu vas décaler d'une journée, d'un mois, ou plus même. Ça va prendre du temps, mais tu vas y arriver, un pas à la fois.

Quels sont tes prochains objectifs ?

Cette année je vais m'amuser avec mon livre et voir l'effet qu'il a. Sinon au niveau course, je vais faire trois courses de l'Ultra Trail World Tour cette année pour me classer: Hong Kong (janvier), l'Australie (mi-mai), et je retourne à l'UTMB fin août.

Aussi, moins de deux semaines après l'UTMB, je vais faire le Tor des Géants, une course de 330 km. C'est mon objectif de l'année pour progresser en tant que coureur. Je sais que je peux faire 100 km, mais le Tor des Géants, je n'ai aucune idée. Il va me falloir 4 à 5 jours pour aller au bout des 330 km, si j'arrive au bout. C'est un autre saut dans le vide. L'inconnu.

Auteur de l'article : Joëlle Boutin

Joëlle Boutin est co-fondatrice d'Atelier Édele, une entreprise de literies en coton biologique pour les enfants ainsi que de la communauté Femmes Alpha (éditrice en chef du blog). Guidée par ses passions, Joëlle aime l'aventure et a fait plusieurs changements de carrière : pilote d'avion à analyste politique et à entrepreneure. Snowboard, treks et trail, font partie de son quotidien. Son désir ? « Partager son amour de la nature et de la course avec ses enfants, mais aussi avec vous ! »

Instagram personnel: @strongmindedpeople

 [Tweeter](#)

 [Facebook](#)

 [défis](#), [joan roch](#), [livre](#), [ultra trail](#)

PREVIOUS POST

5 bonnes raisons de courir à plusieurs

RELATED POSTS