



«Je voulais simplement savoir où se trouvait le fort de Chambly, alors que j'arrivais dans cette ville en courant. Le monsieur m'a indiqué la route en ajoutant: «Mais c'est loin à pied!» J'ai répondu: «Oh, vous savez, j'arrive de Montréal (à 30 km de là)...» Il est resté bouche bée. Je me suis abstenu de lui dire que je poursuivais mon chemin jusqu'à Mont-Saint-Hilaire (20 km plus loin).» - Joan Roch, Ultra-ordinaire

Joan Roch - *Ultra-ordinaire — Journal d'un coureur*

Aventures véritables d'un ULTRAMARATHONIEN

Bon an, mal an, le Montréalais Joan Roch franchit 5000 km en courant, grâce à des sorties presque quotidiennes sur des parcours de 5 à 250 km. İl court des ultramarathons et franchit, de jour comme de nuit, des distances qui totalisent plus de 160 km. Il plonge les lecteurs au cœur de ses aventures dans son premier livre, Ultra-ordinaire.

MARIE-FRANCE BORNAIS

Le Journal de Québec

Joan Roch a adopté la course à pied comme mode de vie: il court 10 km matin et soir, à longueur d'année, entre la maison et le bureau. Il affronte sans broncher les pires conditions météo et prend beaucoup de photos.

Dans ce livre inspirant, très vivant, qui n'est pas un roman ni un manuel d'entraînement, il démystifie un univers méconnu et surprenant. L'ultramarathonien explique comment il s'entraîne, comment se déroulent ces grandes courses, ce qu'il ressent, ce qui le motive et comment il s'en trouve grandi.

DÉPASSEMENT DE SOI

Le dépassement de soi fait partie de son quotidien. «Souvent, ce qui nous bloque, c'est la peur», explique-t-il en en-trevue. «On a peur d'avoir mal, d'avoir fait tous les jours et, même si parfois

chaud, d'avoir froid, d'avoir soif, d'avoir faim. Et quand ça finit par arriver – quand on se lance dans ces épreuves-là, ça finit par arriver -, on est toujours surpris. On se demande comment notre corps va réagir. Et, les premières fois, on a vraiment peur et on se dit: "je vais m'arrêter plutôt que de me blesser ou de me tuer", parce qu'on ne sait pas ce qui nous arrive.»

À force de répéter l'expérience, matin et soir, dans par s'habituer à ces sensations. «Au début, elles sont nouvelles et, après, elles deviennent normales. On les apprivoise.

Ce ne sont pas des compétitions qu'on

Joan Roch

sa philosophie de la vie. «Ça a un impact sur tous les aspects de ma vie en ce moment, et toutes les conditions, il assure qu'on finit c'est quelque chose auguel je ne m'atten-

dais absolument pas. J'ai commencé à courir parce que c'était vraiment le sport le plus simple et que je voulais faire quelque chose.»

c'est sûr!»

très bon terrain d'entraînement pour lui.

«On a des extrêmes de

température de 20 °C

en 24 heures et il y a

des variations de 60 à

70 °C entre les sai-

sons. Donc, on a tout.

Il ne peut pas m'arriver grand-chose quand je prends le dé-

part d'une longue

course que je n'ai pas

déjà vécu en entraîne-

ment. Ça nous donne

un moral d'acier, ça,

La course a influencé

Les résultats ont changé sa vie. «Je

c'est très inconfortasuis en train de réorienter ma carrière ble, ça fait partie du autour de tout ce qui touche la course à sport et, à la fin, je pied parce que ça m'apporte bien plus, m'en remets.x au niveau personnel, que mon travail de Le Québec est un programmeur en informatique.»

Après avoir fini sa première course de 160 kilomètres, en septembre 2013, et s'être «planté à répétition», dit-il, sur plusieurs courses longue distance, il a regardé un peu les statistiques de cette course et n'en revenait pas d'avoir été capable de courir une aussi longue distance. «Ça m'a donné un niveau de confiance en moi que je n'avais pas eu depuis très longtemps.»

Cette confiance en soi s'est répercutée par la suite sur tous les aspects de sa vie. «La démarche de sortir tous les jours, quelles que soient les conditions, d'affronter toutes les petites difficultés et d'arriver au bout, je me suis rendu compte que cette méthode s'appliquait à peu près à tout.»

- » Joan Roch est programmeur informatique, blogueur, conférencier et papa de trois jeunes enfants.
- » Il a récemment participé à l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (170 km) et à la Diagonale des fous sur l'île de la Réunion (165 km). Il a aussi couru en solo entre Québec et Montréal (250 km).