

Parlons du Japon



La course à pied au Japon

- Simon Bray (イギリス)
- Andrew Flynn (アメリカ)
- Ron Choi (韓国・アメリカ)

Le printemps est la saison idéale pour aller dehors, dégourdir des jambes un peu rouillées et se remettre en forme avant l'été. Quel que soit le sport que vous pratiquez, vous avez besoin de matériel spécifique : outils, terrain, piscine ou encore d'un partenaire. La course à pied est le seul sport où vous n'avez besoin de rien de tout cela. Vous sortez, et vous commencez à courir. Mais courir de longues distances en un temps limité demande une bonne forme physique et surtout beaucoup de tripes ! Le Japon est particulièrement friand de course à pied. Que ce soit lors des marathons ou des relais, les Japonais traversent le pays pour applaudir les coureurs. Les écoles ont des journées de marathon obligatoires. Les chaînes de télévision ont leurs épreuves

JQR: Comment avez-vous commencé la course?

Ron : Je courais au lycée, mais j'ai arrêté quand j'ai commencé à travailler et au bout de 25 années, ça fait donc 3 ans, un ami à moi m'a invité à m'y remettre. Et j'ai fini par me blesser au bout de 2 kilomètres, alors j'ai compris qu'il était grand temps que je prenne soin de moi. Depuis, je n'ai pas arrêté de courir et aujourd'hui je pèse moins que quand j'étais lycéen.

Andrew : Je jouais au foot au lycée mais moi aussi, je n'ai rien fait pendant 25 ans et il y a 4 ans, je me suis dit que ce ne serait pas mal que je m'occupe de moi et j'ai demandé des conseils à mon frère. Il s'est avéré qu'il courait un marathon tous les ans depuis des années !

TOUS : C'est vrai ?!!!

Andrew : Oui. Notre famille est très étendue et on ne se dit pas tout! Mais il m'a appris la bonne technique pour courir pieds nus.

Simon : Je jouais au foot et au tennis quand j'étais plus jeune. J'ai continué à courir pendant des années, mais pas sérieusement. Généralement le weekend, je courais dans le parc près de chez moi. Mais c'est il y a 3 ans que je me suis mis à courir en haute montagne et cela, c'est au Japon que je l'ai

fait.

JQR: Où?

Simon : La première fois, c'était pour le défi caritatif Trailwalker d'OXFAM. Il fallait marcher 100 km d'Odawara au lac Yamanaka-ko vers le Mont Fuji en passant par le Mont Hakone, et le tout en moins de 48h. J'ai commencé à faire ce genre de course puis j'ai vu des coureurs de trail. Cela m'a intrigué, et j'ai voulu essayer. Je me rappelle encore la première fois que j'ai descendu une montagne, combien j'étais effrayé et excité en même temps ! Et depuis, je suis vraiment accro au trail.

JQR: Mais pourquoi la course à pied, parmi tous les autres sports que vous auriez pu faire?

Andrew : C'est la chose la plus naturelle qu'un être humain puisse faire!

JQR: Ça, ce serait plutôt la marche!

Andrew : Mais ce n'est pas aussi passionnant!

Ron : Et ça ne permet pas d'aller aussi loin!

Simon : Il se passe quelque chose quand on court qui n'est pas là quand on marche. C'est une transe. Je trouve ça quasiment hypnotique. Le sang circule plus vite, ce qui doit avoir quelque chose à faire là-dedans.

JQR: C'est ce que vous appelez le « trip du

coureur », non?

TOUS : Oui.

Ron : Il y a un rythme, quand les pieds frappent le sol continuellement pendant... Nous, on court sur de longues distances. Je fais plus de 30 kilomètres tous les samedis matins. C'est 2 à 3 heures de ce rythme et de cette adrénaline.

JQR: Mais ça, vous pouvez le vivre avec n'importe quel sport...

Andrew : On est plus isolé quand on court.

Ron : Il y a quelque chose de primitif dans la course à pied. C'est aussi un moyen idéal d'oublier le stress du quotidien.

Mentalement, ça m'aide. J'ai un travail compliqué et trois enfants à la maison. Alors quand je cours, je me concentre uniquement sur la course et je me coupe de tous les facteurs compliqués qui composent ma vie.

Andrew : Certains prennent ce temps-là pour méditer, et d'autres vont résoudre leurs problèmes en courant. Personne ne vous embête.

Ron : Et ça ne coûte rien de courir. On met ses chaussures, on sort, et voilà.

Andrew : Simon, toi tu as besoin d'un peu plus, non?

Simon : Oui! Quand on court en montagne, on ne peut dépendre que de soi-même, alors

Conversation avec des résidents étrangers

Voici nos deux interlocuteurs!!!



Simon Bray

Originaire de Londres, Angleterre, il vit au Japon depuis dix ans. Il a couru toute sa vie, mais c'est grâce au Japon qu'il a découvert la course en montagne.



Andrew Flynn

Originaire de New York, USA, il a habité Tokyo 3 ans il y a dix ans et y est de retour depuis six mois. Il a commencé la course pour se remettre en forme il y a 4 ans.



Ron Choi

De l'Alabama, USA, il est au Japon depuis 8 ans. Il s'est mis sérieusement à courir il y a 3 ans.