

LES COUREURS



Spectacle athlétique et comique

de

Yannick NEDELEC

Reculez !

(Musique ! - dernière minute de la Rhapsodie Hongroise n°6 de Liszt - NOIR..

Quand la lumière arrive, A et B sont devant la scène, tout près des spectateurs du premier rang. Ils sont concentrés, prêts à en découdre, le doigt sur le chronomètre. Serrés au coude à coude, ils rivalisent un instant pour passer encore un peu plus devant.)

Speaker - *(Voix Off)* Les coureurs !... Les coureurs, vous reculez, s'il vous plaît... Tant que vous êtes devant la scène, nous ne pouvons pas donner le départ du spectacle... Derrière la ligne, merci...

(A et B se retournent vaguement vers la scène, mais ne reculent pas pour autant.)

Un peu de discipline, je vous en prie ! Reculez. Jusqu'à la scène...

(A et B reculent jusqu'au bord de scène, puis avancent à nouveau d'un pas.)

Cela ne sert à rien d'essayer de gagner deux mètres vers le public.

(A et B arrivent enfin sur la scène en rechignant, regards tendus vers la salle, prêts à bondir.)

Voilà... Vous êtes prêts ?...

(Et les trois coups retentissent sur les dernières mesures. NOIR.)

Les marathoniens

(Quand deux femmes parlent de leurs accouchements, elles évoquent avec passion les préparatifs, les douleurs, les joies, les suites... Chacune ne s'intéressant qu'à sa propre histoire. Et quand deux hommes parlent de leurs marathons ?...)

B - Ecoute, je vais te faire une confidence...

A - Oh, toi, tu as les yeux qui pétillent, ça sent la bonne nouvelle!

B - Oui ! Oh, je ne l'ai encore dit... à presque personne.

A - Dis vite!

B - ... Ça va te scier !...

A - Vas-y, accouche !

B - ... Je prépare un marathon !

A - *(Soufflé, et très heureux)* ... Oooh ! Génial ! C'est pour quand ?

B - Neuf semaines.

A - Ah ben, toi alors !... Mais je croyais que tu avais décidé que tu ne ferais pas de troisième ?

B - C'est vrai, après les deux premiers, j'avais dit que je n'en voulais plus... Et puis tu vois... Ça y est, le troisième est en route !

A - Tu as raison. Tu verras, c'est bien, un troisième. Je vais te dire: moi, ça me tenterait même d'en faire un cinquième.

B - Ben fais le ! Qu'est ce qui t'empêche ?

A - Ma femme. Elle n'est pas d'accord pour refaire encore des sacrifices. Et puis elle dit que ça va m'user, surtout après les quatre premiers qui étaient quand même assez rapprochés...

B - Oh, avec une bonne préparation... Je ne dirai pas que c'est sans douleur, mais y a pas de raison que ça se passe mal.

A - Ça, on n'en sait rien. Tu sais, moi, le premier et le troisième ont été difficiles; par contre, le deuxième et le quatrième: les doigts dans le nez ! Alors le prochain, va savoir !

B - Le troisième, ça s'était mal passé ? Je ne me souviens pas...

A - Si, si, j'en avais bavé, pour le troisième. Et dès le début ! Les contractures ! Les contractures ! J'arrivais pas à me relâcher, je respirais n'importe comment... La galère !

B - Dans ces cas là, vaut mieux abandonner.

A - Prématurément ? Ah non ! Tu es engagé, tu vas au bout, même si tu mets un temps fou. En plus, j'avais eu raison d'insister, parce que sur la fin, le second souffle, tu vois, j'ai donné tout ce que j'avais, j'ai poussé, poussé, poussé...

B - Et tu es quand même allé jusqu'au terme.

A - Oui ! Ah, tu ne peux pas savoir la joie, quand j'ai coupé le cordon, à l'arrivée !

B - Si, je connais ! La délivrance !... Moi c'est à mon premier que j'ai souffert, terrible.

A - Le premier, c'est normal. Le corps n'a jamais connu un travail aussi long et épuisant. Ce sont des sensations nouvelles ; tu ne maîtrises pas vraiment.

B - Même avec une bonne préparation. Non, moi, le premier, ça a été un chemin de croix. A la moitié, je n'en pouvais plus !

A - Parti trop vite.

B - Alors après, j'avais beau, j'avais beau monter les genoux...

A - Moi j'essayais plutôt d'allonger les jambes...

B - Ça n'avancait pas.

A - Ce qu'il faut dans ces cas là, c'est bien se ravitailler.

B - Ben oui, mais attends, j'avais mes pastilles de glucose, dans la poche du short, là...

A - Moi aussi j'ai ça...

B - Attends, au vingt-cinquième, je perce la poche, et je perds les...

A - Oh! Tu parles d'un truc ! Ça, le short idéal, c'est pas facile. Moi c'était les frottements. A l'intérieur des cuisses. En sang, presque.

B - Quand même !

A - Je te jure, j'avais fini comme ça, les cuisses écartées !

B - Mon pauvre ! Moi les frottements, je ne étais pas rendu compte, c'était le maillot. Les tétons ! C'est après que j'ai jonglé ; ça faisait comme des crevasses, tu sais...

A - Quand même !

B - Je te jure. Je mettais de la pommade. Enfin, le premier, tu vois, tu crois que tu ne vas jamais voir le bout...

A - Et puis finalement, quand il est là...

B - Et qu'on te dit : bravo ! Superbe...

A - 42 kilos 195 !

B - C'est beau ! Tu serres ta petite médaille contre toi...

A - Ce sont des instants magiques...

(Un temps de rêve heureux, puis ils reprennent tous les deux la parole simultanément.)

A et B - Moi, pour le deuxième, c'était très différent... *(Un temps.)*

A - Remarque, pour le deuxième, c'est toujours différent.

B - Oui, avec l'expérience...

A - Les conditions ne sont pas les mêmes.

B - Tu es mieux préparé. Physiquement et psychologiquement.

A - Ça n'empêche que tu peux avoir aussi des difficultés, mais bon, en général, pour le deuxième...

B - On dit que ça se passe souvent mieux, pour le deuxième. *(Un temps.)*

A et B - Moi, pour le deuxième...

A - J'ai juste eu des problèmes respiratoires, sur la fin. *(Il respirent vite et bruyamment.)* Comme ça, tu vois.

B - Oui, le halètement.

A - Le halètement, je ne suis pas contre, remarque. Mais à la longue, quand tu halètes, c'est entêtant.

B - Oui, et puis, ça fatigue. Ça te prend la poitrine, là...

A - Enfin, à part ça, moi le deuxième...

B - Oui, moi, pour le deuxième, ça a été rapide. Moins de trois heures.

A - C'est bien.

B - En fait, le plus dur, ça a été après. La récupération. Moralement surtout. Une petite déprime, quoi. Bizarre.

A - Non, c'est fréquent. On décompresse.

B - Enfin, on verra bien pour le troisième.

A - Ça ira, je suis sûr. Ah, je suis content pour toi ! *(Ils amorcent un mouvement de sortie.)* Dis, au fait, je ne t'ai pas dit la nouvelle, moi !

B - Quoi donc ?

A - Ma femme attend un bébé !

B - ... Oooh! Génial! C'est pour quand ?

A - Dans six mois.

B - Ah ben, toi alors !... Je croyais que vous aviez décidé que vous ne feriez pas de troisième...

*(Et ils sortent en continuant la conversation dans les mêmes termes qu'au début...
Noir final.)*

Sketch fractionné

A - (*Il parle très vite.*) Ce qu'il faut, c'est éviter de s'épuiser à l'entraînement. Les gros efforts, tu les fais petit bout par petit bout et entre deux tu prends bien le temps de récupérer.

B - (*Il enchaîne en parlant tout aussi vite.*) C'est vrai. Il y en a qui croient qu'il faut s'habituer à la régularité par des efforts modérés sur de très longues périodes.

A - Alors que pas du tout. L'effort long et modéré, c'est pour la compétition. L'entraînement fractionné, c'est plein de séquences intenses alternées avec des phases de détente, où tu souffles bien.

B - Voilà, c'est comme ça que c'est efficace. Tu fais monter le cœur au maximum, et tu laisses reposer, et encore le cœur à fond, et encore tu apaises.

A - C'est comme ça qu'après, tu peux tenir vachement longtemps avec le cœur surtout pas à fond.

B - Ce qui est important, c'est de vraiment bien récupérer entre deux séquences rapides.

A - Oui.

(Un temps très long... Vingt secondes au moins de silence et de soupirs...)

(Puis ils repartent pour un nouvel échange très rapide.)

B - Tu me diras : y a pas que dans la course de fond que ce principe est valable. Ça peut s'appliquer dans plein de domaines de la vie.

A - De la vie courante ?

B - Courante, oui. Elle est bonne, celle-là, tu as fait exprès ?

A - Tu m'en crois pas capable ? A quels domaines tu penses, précisément ?

B - Tiens, l'amour, par exemple.

A - L'amour ?

B - L'amour, oui.

A - Tu veux dire l'amour physique ? Tu fais aussi de l'entraînement fractionné quand tu t'agites au lit avec madame ?

B - Non !

A - Ah, bon !

B - Quoique, ce serait peut-être pas idiot. Trente secondes à fond, trente secondes pèpère, trente secondes à fond, trente secondes pèpère. Peut-être après tu peux tenir vingt minutes à bonne cadence un soir de compétition...

A - Tu fais des compétitions, toi, dans ce domaine ?

B - Non !

A - Ah, bon !

B - Remarque, trente secondes à fond, des fois tu n'es même pas sûr de tenir.

A - Trente secondes pèpère, y en a qui ont déjà des problèmes...

B - Non, moi, quand je parlais d'amour en fractionné, je ne pensais pas à l'amour physique.

A - Ah ? Faut que tu m'expliques, alors.

B - Réfléchis un peu.

(Un nouveau temps très long. Silence et soupirs. Etirements. Enfin la conversation reprend à grande vitesse.)

A - Non, je ne vois vraiment pas comment tu peux faire du fractionné sentimental.

B - Tu prends une maîtresse. Amour fou amour fou. A fond. Quand tu sens qu'elle commence à te fatiguer, tu laisses tomber, tu récupères. Quand le cœur est bien reposé, tu reprends une autre maîtresse. A fond.

A - Quand elle te fatigue, tu laisses tomber.

B - C'est ça. Tu récupères.

A - Et où ça te mène, tes séries de maîtresses à fond ?

B - Ben après, avec ta femme, tu peux tenir très longtemps avec des efforts modérés. Le cœur pas à fond du tout, quoi.

A - Mais des fois elle te fatigue quand même.

B - Peut-être, mais si tu es bien entraîné aux femmes, et si tu es assez courageux, tu peux tenir tout le mariage. 42 ans ! Et 195 jours !

A - Tu ne serais pas un peu macho, toi ?

B - Je n'interdis pas aux femmes de faire du fractionné d'amants.

A - Et à ce petit jeu, tu ne crois pas qu'il y a un risque de surentraînement ?

B - C'est comme tout, il faut être raisonnable. Si tu ne fractionnes qu'avec des coups de foudre, sans vraiment récupérer, tu risques la blessure, c'est sûr.

A - Et une blessure d'amour, c'est pas facile à soigner. Tu peux être arrêté pour longtemps.

B - Oui.

(A nouveau vingt secondes de calme, avant un nouvel assaut.)

A - Et à part l'amour, tu as d'autres exemples de fractionné ?

B - Bien sûr, il y en a plein, des exemples ! Tu peux fractionner tes impôts.

A - Ah non, pour les impôts, on ne dit pas fractionner, on dit mensualiser.

B - D'accord, si tu veux.

A - Et puis, tu payes un max, tu récupères, tu payes un max, tu récupères, ça t'entraîne à quoi, hein ?

B - A avoir la ceinture serrée. Mais tu as raison, ce n'est pas le meilleur exemple. Tiens, prends la mémoire. Pour apprendre un texte, tu fractionnes ! Ta poésie, les quatre premiers vers, tu les lis, tu les lis, tu les lis, et puis tu assimiles. Les quatre vers suivants, tu les lis, tu les lis, tu les lis, et tu assimiles. Comme ça jusqu'à la fin, et après tu peux réciter le poème entier, à allure modérée, sans fatiguer.

A - Tu appelles ça un exemple de la vie quotidienne ?

B - Oui. On n'apprend jamais trop de poésies. Mais si tu préfères, tu peux travailler des sketches.

A - Tu découpes les dialogues par tranches de trente secondes, débitées à fond ?

B - Et tu fais des pauses entre les tranches.

A - Ça doit faire bizarre, comme sketch.

B - Non, pourquoi ?

(Encore une longue pause de récupération...)

A - Ce qu'il faut aussi quand on fractionne, c'est éviter de faire trop de répétitions.

B - Oui, parce que tu finis quand même par fatiguer.

A - Faut savoir dire stop.

B - Oui, stop.

(Noir final.)

Ravitaillement

(Les deux coureurs sont côte à côte, face au public. Ils ont chacun un gobelet en plastique dans une main. L'autre main est tendue, prête à compter avec les doigts. Ils échangent un regard et disent: « Top ! » Ils se mettent alors à courir sur place en essayant de boire. Les doigts comptent jusqu'à dix secondes. Tous deux en renversent évidemment bien plus qu'ils n'en absorbent! Au bout des dix secondes, ils s'arrêtent de courir et comparent leurs gobelets.)

B - Ah, j'en ai bu plus que toi.

A - A quoi tu vois ça ?

B - Ben, il me reste moins d'eau dans le gobelet, alors j'en ai bu plus.

A - Pas sûr.

B - Comment ça, pas sûr ? C'est mathématique ! La différence de niveau, c'est ce que j'ai bu en plus.

A - Ou ce que tu as renversé en plus ! (*B réfléchit...*) Tu dis: on s'entraîne aux ravitaillements, celui qui boit le plus d'eau en courant en dix secondes. Mais faudrait aussi évaluer tout ce qu'on balance par terre et sur le maillot !

B - Bon, on refait un test dans une zone sèche.

(Ils refont le plein des gobelets, puis vont se placer côte à côte à l'avant-scène. - Attention, les spectateurs du premier rang ! - Même signal, même décompte, mêmes éclaboussures... Après ce deuxième essai, ils comparent à nouveau leurs gobelets.)

A - Ça ne prouve rien si on ne compare pas les flaques !

B - Comment veux-tu comparer les flaques ?

A - On devrait courir chacun dans une bassine. Comme ça, on pourra comparer le vidage des gobelets et le remplissage des bassines.

B - Faut des grandes bassines. Tu as tendance à disperser pas mal !

A - Des petites piscines gonflables, pour les gosses...

B - Et tu vas étudier des flaques de même pas dix centilitres dans des piscines de deux mètres de diamètre ?

A - Si on veut une préparation vraiment scientifique, je ne vois pas d'autre méthode.

B - Et là, ce n'est que le début de l'entraînement: on court sur place ! Quand on courra en vrai, sur de la longueur, qu'est ce que tu proposes de mieux qu'une bassine ou une piscine ?

A - Sur la longueur, ce sera plus simple: ça n'aura pas le temps de faire des flaques, il suffira de compter les gouttes. (*Ils réfléchissent, en remplissant leurs gobelets...*)

B - Tu crois vraiment que c'est important dans la préparation d'un marathon de refaire cinquante mètres à genoux pour compter les gouttes perdues au ravitaillement ?

A - Un ravitaillement raté, ça peut-être une course perdue.

B - De toute façon, un ravitaillement, c'est toujours raté. Un gobelet: vingt centilitres. Tu l'attrapes au vol: cinq centilitres qui giclent. Tu bois en faisant des secousses comme un Parkinsonien sur des montagnes russes: cinq centilitres sur le maillot, cinq centilitres par terre. En gouttes.

A - Reste cinq centilitres.

B - Même pas. En chopant le gobelet, tu l'as écrasé, le plastique s'est fendu et ça fuit par en dessous. Dans le meilleur des cas, tu arrives tout juste à mouiller la langue.

A - Faudrait essayer avec une paille.

B - J'y ai pensé. (*Il sort deux pailles. Il en donne une à A.*)

A - Ça n'empêche pas complètement l'eau de gicler.

B - J'y ai pensé. (*Il sort deux couvercles percés au centre d'un trou pour la paille. Il en donne un à A. Il couvre le gobelet avec le couvercle et enfonce la paille. A l'imite. Ils se remettent en position, prêts à boire et à décompter les dix secondes. Juste avant le top, A interrompt l'expérience.*)

A - Un détail: comment tu installes ton couvercle et ta paille, en courant ? (*B réfléchit...*)

B - Ben tu... *(A se positionne au centre de la scène avec son gobelet devant lui dans une main. De l'autre main, il tend la paille et le couvercle à B.)*

A - On teste. Tu arrives en courant, la paille dans le short et le capot dans le maillot. Tu attrapes le gobelet; en continuant à courir tu positionnes ta pipette; et après, très essoufflé, tu bois à la paille... Ce qu'il reste. Et tu n'oublieras pas de remettre tes attributs dans le short pour le ravitaillement suivant.

(B réfléchit, sceptique. Puis ils font effectivement le test. Catastrophique.)

La sortie de la paille et du couvercle en courant est très réussie, et B en est fier. Mais ensuite la prise du gobelet est manquée : celui-ci tombe sur le premier rang, arrosant les spectateurs. Deuxième tentative de l'autre côté, réussie, sauf que B a oublié de sortir le capot et la paille. Le troisième essai est correct mais la fixation du capot est chaotique, et l'introduction de la paille dans le trou est un vrai casse-tête. A tel point qu'il est obligé de s'arrêter pour ajuster en jurant. Il repart pour aspirer de l'eau. Mais c'est le gobelet qui tombe sous le capot !... Un temps. Ils se regardent froidement. Sans même un coup d'œil à son contenu, B balance le gobelet par dessus l'épaule.)

B - Tu as une autre solution ?

A - Non. Faut s'entraîner aux ravitaillements, c'est tout.

B - *(Il s'énerve.)* Mais la semaine dernière, on s'est entraîné une heure à siffler des gobelets ! On a gaspillé cinq litres chacun !...

A - Mais on n'a guère avalé plus de deux litres.

B - J'ai été ballonné toute la soirée, je me suis relevé trois fois la nuit pour pisser, et tu as vu les progrès que ça nous a fait faire ?

A - Précision du geste, relâchement, respiration, contrôle, déglutition, tout ça, ça se travaille !

B - Peut-être, mais alors je te propose une autre méthode de travail !

(Il sort un instant en coulisse et revient avec deux verres de cocktail, garnis de sucre glace, rondelles de citron, pailles fantaisies... Il en offre une à A.)

Précision du geste. (Ils trinquent.) Relâchement... (Ils font tourner les boissons colorées dans les verres.) Respiration... (Ils hument les breuvages.) Contrôle...

(Après ce cérémonial, ils boivent en décomptant dix secondes avec les doigts.)

Déglutition.

(Satisfaits, ils comparent leurs verres vides, puis les lèvent vers le public en concluant:)

A et B – Santé !

(Noir final.)

**Pour obtenir le texte complet, veuillez contacter directement l'auteur à son adresse courriel :
yannedel@club-internet.fr**

AVERTISSEMENT

Ce texte a été téléchargé depuis le site <http://www.nedelec-theatre.com>

Ce texte est protégé par les droits d'auteur. En conséquence avant son exploitation vous devez obtenir l'autorisation de l'auteur soit directement auprès de lui, soit auprès de l'organisme qui gère ses droits. Cela peut être la SACD pour la France, la SABAM pour la Belgique, la SSA pour la Suisse, la SACD Canada pour le Canada ou d'autres organismes. A vous de voir avec l'auteur et/ou sur la fiche de présentation du texte.

Pour les textes des auteurs membres de la SACD, la SACD peut faire interdire la représentation le soir même si l'autorisation de jouer n'a pas été obtenue par la troupe.

Le réseau national des représentants de la SACD (et leurs homologues à l'étranger) veille au respect des droits des auteurs et vérifie que les autorisations ont été obtenues et les droits payés, même a posteriori.

Lors de sa représentation la structure de représentation (théâtre, MJC, festival...) doit s'acquitter des droits d'auteur et la troupe doit produire le justificatif d'autorisation de jouer. Le non respect de ces règles entraîne des sanctions (financières entre autres) pour la troupe et pour la structure de représentation.

Ceci n'est pas une recommandation, mais une obligation, y compris pour les troupes amateurs.