

Les **paroles** s'envolent,  
 les **maux** aussi.  
 Seuls les **mots** restent :  
**parole** de coureur.

( Bernard ,,  
 petit élève du grand Maître Fernand ).

\* \* \* \* \*

**La course mène à tout ...**

Dans la série  
 « Faites-vous plaisir : le sport, c'est la vie » :

**PAROLES DE MARATHONIEN :**

**« LE REPERTOIRE FERNANDIEN » :**

Une compilation de **SOIXANTE** expressions,  
 ( par ordre chronologique au cours d'une séance d'entraînement, )

**identifiées par ses élèves athlètes de l'A.S.L. Robertsau,**  
 et compilées par Bernard ROTH,

pour la Fête organisée

en l'honneur des **SOIXANTE** ans  
 ( 11 octobre 2004 )  
 de leur entraîneur et ami

**" Maître " Fernand KOLBECK**

**ancien Recordman de France du Marathon**  
**2 fois sélectionné au Marathon des Jeux Olympiques**

\* \* \* \* \*

*Un stade, c'est comme une église: il doit être ouvert en permanence.*

*Il n'y a pas de jour férié pour la course à pied.*

*La Toussaint, c'est la Fête des morts.*

*S'ils sont morts, c'est qu'ils ne couraient pas!*

*Les conditions sont idéales pour faire une bonne séance.*

*Il fait beau aujourd'hui, et ce qui est pris est pris.*

*A Monaco, ils n'ont pas votre chance.*

*Il fait délicieusement frais : faites-vous plaisir.*

*Il fait délicieusement chaud : faites-vous plaisir.*

*Il pleut aujourd'hui : faites vous plaisir.*

*Aujourd'hui, c'est un temps à perf.*

*Vous n'êtes pas des coureurs de salon.*

*T'as déjà vu des chevaux s'étirer avant la course ?*

*T'as déjà vu des purs-sangs se faire masser ?*

*T'as déjà vu un chevreuil avec un cardio-fréquence mètre ?*

*Qu'on arrête ! Tout ça c'est de la fumisterie!*

*Aujourd'hui : une petite séance de 10 x 300, pour mouliner après une compétition.*

*Et maintenant : encore quelques lignes, et on va y aller !*

*Inspirez fortement, et ... c'est parti.*

*1, 2,3, et c'est parti.*

*Ohlala, ça va vite ! Ça va beaucoup trop vite.*

*Hôla ! Ça va trop vite, Christian. Reste en dedans. Ça ne sert à rien d'aller trop vite.*

*Tous ensemble, tous ensemble, c'est ça qui est beau. Restez calmes, on court tous ensemble. Restez calmes, pas si vite, on reste groupés, en groupe c'est plus facile.*

*Ne vous tirez pas la bourre, ne vous tirez pas la bourre !!!!*

*(Et, quand il n'y a pas de dames présentes, c'est-à-dire une fois tous les 20 ans) :*

*Il ne faut pas vouloir péter plus haut que son cul !*

*(En s'adressant à Bernard, qui a déjà 10 mètres de retard sur le groupe) :*

*Tu es encore dans les temps, Bernard, tu peux toujours le faire . C'est bien ce que tu fais aujourd'hui !*

*Il faut apprivoiser le rythme, pour courir sans effort.  
Il faut savoir dompter le rythme qui est le sien.  
Ayez le rythme dans la peau. Vous aurez la science du train.*

*Il est plus facile de mener que de subir le train.*

(En s'adressant à Pierre) :

*Ne te redresses pas, Pierre, ne te redresses pas !!!  
Trop vite Pierre ! Trop vite ! Reste calme ! Ne t'énerve pas, cela ne sert à rien !  
Non, non Pierre, là, je ne suis pas d'accord !  
Je préfère ça Pierre, c'est beaucoup mieux !*

*Ne te crispe pas, il faut rester relâché.*

*La qualité, c'est ça qui va finir par payer, la qualité, la qualité.  
Ca n'a pas de prix.*

*On le sait, tout le monde peut courir et faire du volume, mais c'est la qualité qui paie !*

*S'il suffisait de courir 150 Km par semaine pour être champion olympique, ça se saurait.*

*Et ça mouline, et ça mouline, on est bien là, relâché.*

*On est déjà à la moitié, ça redescend maintenant.*

*Je sais, c'est dur, mais c'est maintenant que ça va payer.  
C'est quand ça fait du mal que ça fait du bien !*

*Entraînement difficile, compétition facile*

*Tout vient à point à qui sait être patient et travailler*

*Il faut savoir reculer pour mieux sauter.*

*Et c'est déjà l'avant-dernier tour.  
Et dans avant-dernier, il y a déjà..... dernier.*

*Ca sent déjà l'écurie.*

*Plus que 150 mètres.*

*Jusqu'au bout, jusqu'au bout.*

*C'est celui qui en a gardé sous le pied, c'est celui-là qui est le plus frais.  
C'est celui-là qui termine parmi les premiers.*

*Et maintenant c'est open, chacun pour soi.  
Vous pouvez vous lâcher. Faites-vous plaisir.*

*Vous avez fait une BONNE séance.  
BRAVO, BRAVO, et encore BRAVO. BRAVO tout le monde ! Là je suis content ! BRAVO  
!!*

*4' 30 '' au kilo, c'est 43 minutes aux 10 Km, 1 h 34 ' au semi,  
et 3 h 09' au Marathon !*

*(Alors que nous sommes tous "limite", et même carrément dans le rouge, écarlates et soufflant  
comme des forcenés pour suivre le rythme, et à encore 150 mètres de la ligne d'arrivée,  
il dit avec un petit sourire narquois) :*

*L'année prochaine on gagne 30 secondes, et on passe à 4' au kilo !  
Imaginez – vous dans 5 ans !!*

*Vous capitalisez votre capital santé. C'est un excellent travail cardio-vasculaire !*

*L'oxygène, c'est le carburant du muscle.*

*Il y a toujours un printemps.*

*Vous en avez tous encore sous la semelle. Et maintenant, retour au calme !*

*A chaque jour suffit sa peine. Point trop n'en faut ! Qui peut le plus, peut le moins.*

*Demain sera de nouveau un autre jour*

*Il faut quitter la table avec une sensation faim, et avec l'envie de revenir.*

*Il faut surtout que cela reste un plaisir. Alors, ...faites-vous plaisir*

*Pour courir vite, il faut courir vite.*

*Se reposer, c'est aussi s'entraîner. Il faut savoir récupérer.*

*Pendant tes vacances, oublies tout, laisses tes baskets à la maison, et occupe toi ..  
de ta femme!*

*Il faut bien se connaître, et bien écouter son corps.  
Ecoutez votre corps, c'est lui qui vous guide*

*C'est vous qui gérez votre corps, PAS l'inverse.*

*Il faut pouvoir dire à tous moments de l'année : "Messieurs, je suis prêt"*

*Qui veut voyager loin ménage sa monture.*

*Pour apprendre à gagner, il faut d'abord apprendre à perdre.  
C'est dans la défaite que se forge la victoire.*

*Là où commence le découragement, se forge la victoire des persévérants.*

*S'entraîner pour s'entraîner ne sert à rien:  
Rien ne vaut la compétition pour aller de l'avant. Il n'y a que la compétition qui compte.  
Et c'est la compétition qui fait le compétiteur.*

*Vous n'êtes plus des joggers, vous êtes des coureurs. La piste, c'est la réalité.*

(Et, pour finir «en beauté» ce magnifique Répertoire .....:  
en s'adressant à de jeunes footballeurs qui s'entraînent à côté de nous ,et envoient le ballon sur la piste ) :

*La piste, non d' une pipe, mais laissez donc la piste libre !*

\* \* \* \* \*

Et maintenant, rendez-vous pour .....les **70** ans de Maitre Fernand..  
Avec bien sûr **70 " Fernanderies"**.  
Il en faudra donc au moins 10 de plus.

Vous pouvez me les mailer à : [broth67@gmail.com](mailto:broth67@gmail.com) ) Merci !

\* \* \* \* \*