



SACRÉ NOM D'UNE PILS!

LE 29 OCTOBRE 2017, COREY BELLEMORE BATAIT LE RECORD DU MONDE DU MILE EN 4 MINUTES ET 33 SECONDES. LE RECORD DU MILE? OUI, MAIS PAS CELUI D'EL GUERROUJ. CELUI DU BEER MILE. UNE DISCIPLINE OÙ IL FAUT COURIR ET BOIRE UNE BIÈRE ENTRE LES TOURS DE PISTE.

Le règlement du Beer mile est très précis. Il s'agit bien évidemment de courir la distance d'un mile (1609 mètres) mais avec obligation de boire une bière d'au moins 355 millilitres et de 5% d'alcool avant chacun des quatre tours de piste. Cela fait donc quatre canettes entrecoupées d'efforts intenses. Cette discipline idiote connaît un grand succès dans les pays anglo-saxons et fait l'objet de compétitions et de records comme celui de Corey Bellemore (*). De l'avis

des participants eux-mêmes, le Beer mile est tout sauf une partie de plaisir! Ce n'est pas l'alcool à proprement parler qui pose problème: il n'a pas le temps de produire son effet d'enivrement. Ce n'est pas non plus le temps perdu à ingurgiter le breuvage. La technique de blocage de glotte permet aux meilleurs de vider la canette en moins de cinq secondes. C'est plutôt la quantité de liquide qui glougloute dans le ventre. Il faut savoir qu'au repos, la capacité d'un estomac

commun ne dépasse pas 0,5 litre. Avec l'entraînement, il est capable de se distendre, jusqu'à contenir quatre litres! Mais cela ne se fait pas sans rouspétance de sa part. Il se contracte. Il s'obture. Il chasse aussi les gaz de façon très peu avenante. Mais qu'importe! Dans ce genre de performance, roter bruyamment est presque un indice de forme. Chacun possède aussi ses petits trucs pour supporter le programme. Avant la course, plusieurs concurrents laissent ainsi chauffer la bière dans la voiture, espérant que plus de gaz s'échappera à l'ouverture de la canette. Bien entendu, cette bière tiède leur donne la nausée. C'est le prix à payer pour l'audace de la manœuvre. Et pas question de remettre. Celui qui vomit se verra infliger un tour de pénalité supplémentaire. Sans bière, heureusement!

Les grands stratégies de l'Histoire

Le Beer mile n'est pas la seule épreuve à associer bière et course à pied. Au contraire. De telles courses fleurissent un peu partout dans des formats chaque fois plus ingénieux. Les Allemands s'adonnent ainsi aux Kastenläufe (littéralement «courses de casiers de bières») où l'on doit courir dix kilomètres en portant à deux un casier de bières. Bien sûr,



Kastenläufe



Beer Belly Running



Let's get Shittraced

celui-ci doit être vidé avant de franchir la ligne d'arrivée. Deux stratégies s'opposent alors: soit on boit d'abord la bière pour alléger la charge. Mais on est saoul! Soit on reste sobre pour courir plus vite et on vide les bouteilles à proximité de l'arrivée. Evidemment, cela implique de les porter jusqu'à. En Angleterre, une société baptisée *Beer Belly Running* a elle aussi longtemps proposé différents formats d'épreuves comme la *Beat the Barrel* qui se dispute par équipes de quatre à dix participants. On peut choisir. Dans un tel contexte, il vaut mieux être nombreux pour s'acquitter de la tâche obligatoire qui consiste à vider une barrique de 18 litres de bière le plus vite possible. Mais pas trop nombreux tout de même parce que chaque concurrent doit effectuer une boucle de quelques kilomètres après être passé à la pompe. Plus il y a de coureurs, plus on risque d'augmenter la durée du défi. Tout est question de stratégie. Eh oui! Dans l'esprit des organisateurs, ce protocole présentait le mérite de donner les mêmes chances à tous: aux grands coureurs comme aux gros buveurs. Toujours dans cet esprit d'équité, voici l'épreuve appelée *Let's Get Shittraced* (**). La course se déroule le samedi. Mais elle débute au pub le vendredi soir. Chaque participant peut alors engranger des secondes de bonification en buvant un maximum de bières. En clair, celui qui aura vidé le plus de chopines partira avant les autres le lendemain. A

VIVE LE SPORT!



IL L'A DIT!
Celui qui boit de la bière est prompt à dormir; celui qui dort longtemps, ne pêche pas; celui qui ne pêche pas, entre au paradis! Aussi, laissez-nous boire de la bière!

Martin Luther, père du protestantisme (1483-1546)

charge pour les plus tempérants de rattraper les piliers de comptoir en tablant sur le handicap que constitue généralement la solide gueule de bois qu'ils emporteront avec eux.

Si Zatopek le dit!

On peut trouver ça marrant ou tout à fait idiot. Ces courses à boire sont au moins la preuve d'une chose: l'attachement très fort entre la population des coureurs et la bière. Cet été, un petit sondage avait été réalisé auprès des utilisateurs de Strava. A la question «quelle est votre boisson ou aliment préféré?», la bière arrivait largement en tête avec 102.033 votes devant le café (32.609) et les pizzas (24.788). Manifestement, la bière a la cote! Certains justifient ce choix par ses vertus diététiques. Elle réhydrate. Elle permet de reconstituer ses réserves en glycogène. Elle est bourrée de micronutriments précieux. Ne dit-on pas qu'Emil Zatopek lui-même sacrifiait au rituel d'une petite mousse après ses entraînements? Pour le coup, oui, on le dit! C'est même systématiquement

(*) Même s'il est très loin du record du mile détenu depuis 1997 par le Marocain Hicham El Guerrouj (3'48"45), le Canadien n'est pas n'importe qui. Il possède un record personnel sur 1500 mètres à 3'41"34.

(**) A l'origine, les *shit races* (littéralement courses de merde) étaient effectivement des concours destinés à savoir qui défèquerait le plus rapidement. Aujourd'hui, l'expression désigne de façon générique toutes les épreuves un peu débiles du style Jackass.