

Dans l'avant dernier chapitre, ils prolongent leur raisonnement (p. 184-185) : dissoudre l'idée d'intelligence dans une multitude de facultés contribue à estomper encore un peu la frontière qui sépare l'homme de la machine. [...] La différence entre l'homme et la machine nous semble davantage une différence de degré que de nature [...]» Finalement, Abiteboul et Dowek notent qu'il «semble cependant nous rester encore deux ou trois petites choses que nous ne partageons peut-être pas encore avec les ordinateurs : la créativité, les émotions et la conscience».

Le dernier chapitre insiste une dernière fois sur le fait que nous sommes «au temps des choix». Et il reprend en écho des éléments du premier chapitre en se contentant d'être plus affirmatif : «Avec les algorithmes, *Homo sapiens*² enfin construit un outil à la mesure de ses aspirations, un outil qui rend possible la construction d'un monde... plus juste, s'il le choisit».

MARIE D'UDEKEM-GEVERS

Médecine

VÉRONIQUE BILLAT – *Entraînement pratique et scientifique à la course à pied : la méthode Billat-Training* / préface de Frédéric DESPLANCHES – 1 vol. de 123 p. – (16 × 24) – Broché – De Boeck supérieur, (Sciences et pratiques du sport) – 2015 – 25,00 € – ISBN 978-2-8041-9078-1

Dans le domaine de l'entraînement et plus spécifiquement de la course à pied, Véronique Billat, avec plus de 100 publications répertoriées sur PubMed et plusieurs ouvrages à son actif, n'est plus à présenter. Chercheuse et entraîneuse, elle est reconnue pour ses travaux concernant la physiologie de l'effort qui allient très souvent le côté scientifique au côté pratique.

Décrit comme «un guide pratique fondé sur des concepts scientifiques», cet ouvrage s'inscrit pleinement dans son registre. L'objectif avoué est d'apprendre au chercheur pratiquant à se poser les bonnes questions afin d'établir un entraînement destiné à améliorer ses performances en course à pied.

Après une introduction narcissique et sans grand intérêt, l'auteure présente, dans le premier chapitre, la méthode à utiliser pour déterminer la vitesse critique à partir de références chronométriques en compétition ou à l'aide de «performances» réalisées lors de l'entraînement. Cette vitesse critique, définie par l'auteure comme la plus haute vitesse à laquelle il est possible de courir sans dériver, sur le plan de la consommation d'oxygène, vers la consommation d'oxygène maximale (VO₂max), est une notion séduisante, facilement évaluable par tout coureur régulier et qui permet de définir une vitesse «référence» pour la planification de l'entraînement. Dans

2. Le soulignement est dû à la rédactrice de ce compte-rendu.

les chapitres 2 à 4, l'auteure définit les quatre principaux piliers de la performance en course à pied : le facteur cardiovasculaire, la force, la tolérance à l'acidose et la perception de la charge physiologique. Quelques tests de terrain, reproductibles par le lecteur qui pourra identifier certaines imprécisions, sont ensuite présentés pour définir le profil énergétique et l'audit énergétique complet du coureur à pied. Véronique Billat propose ainsi un test original (RABIT®, Running Advisor BillaTraining) qui permet de déterminer son niveau de performance dans ces quatre piliers ainsi que d'autres tests plus spécifiques pour chacun des piliers. Inédits (RABIT®) ou connus (test de Gustave), ces tests ne manquent pas d'intérêt. Malheureusement, l'analyse manque de clarté et renvoie régulièrement vers des outils (in)disponibles sur le site BillaTraining.com. La méthode ne convainc donc pas totalement. Dans les chapitres 5 et 6, des outils plus techniques sont présentés pour réaliser « un audit énergétique complet » recommandé pour le coureur désireux d'améliorer ses performances. L'auteure agite la plume dans tous les sens et nous perdons le fil de ses idées. Des informations scientifiques sont volontairement gardées secrètes pour protéger la méthode. Ces chapitres sont donc décevants, car in fine l'information la plus compréhensible est la suivante : le laboratoire de Véronique Billat peut réaliser pour vous un audit énergétique complet accompagné d'un suivi de l'entraînement ... payant bien évidemment (jusqu'à 1596€ pour un an de suivi, mais l'auteure insiste moins sur ce point). Soulignons tout de même l'intérêt du chapitre 7 qui présente une semaine type et les séances types d'entraînement. Le coach sportif y trouvera probablement de l'intérêt même si, encore une fois, la présentation pourrait être plus claire. Enfin, le chapitre 8 livre quelques données caractéristiques de coureurs dont la méthode « BillaTraining » a permis un gain de performance élevé. Toutefois, rien de scientifique qui puisse valider la méthode.

Cet ouvrage pratique et scientifique est officiellement destiné à un large public : médecins, professionnels, enseignants universitaires, étudiants de 1er, 2e, et 3e cycle et entraîneurs. Cependant, il en contentera probablement peu d'entre eux. Les digressions et une écriture qui semble avoir été réalisée « à la va-vite » rendent la compréhension de la méthode compliquée pour les non-initiés. Les nombreuses coquilles et fautes d'accord gêneront le lecteur pointilleux. Enfin, les tableaux et figures, parfois redondants, manquent clairement de rigueur. Étonnant de la part d'une scientifique de cette renommée.

En conclusion, l'ouvrage n'est pas à la hauteur de la réputation de l'auteure. Alors que Véronique Billat a beaucoup à nous apprendre sur le sujet, nous avons été déçus par le côté marketing de l'écriture et le manque surprenant de rigueur et d'autant plus frustré que l'ouvrage semblait pouvoir se démarquer des récits habituels sur le sujet en présentant certains concepts innovants non dénués d'intérêts.

MIKAËL SCOHIER
Haute école Louvain-en-Hainaut