



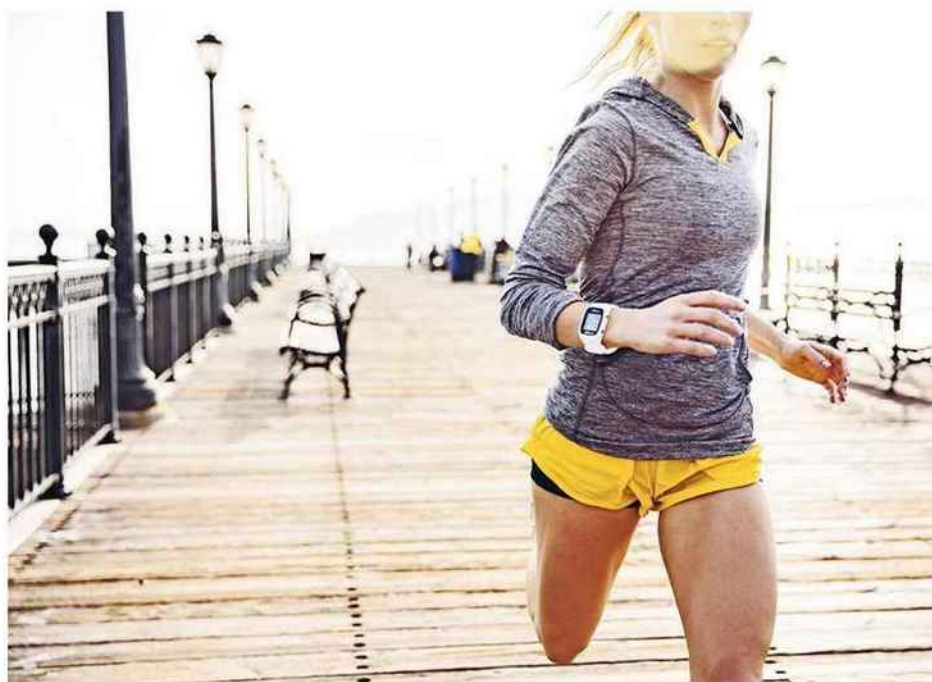
sport

style de ville

Le running, une tendance à suivre

Texte : Léo Rossi

La course est une activité à la mode, ça on commence à le savoir... Mais et si, maintenant que vous êtes un runner régulier, vous passiez à la vitesse supérieure pour devenir plus tendance que jamais ? En vous entraînant pour participer aux marathons et foulées qui fleurissent aux beaux jours...



L'idée d'enfiler une paire de baskets le dimanche matin ne vous fait plus peur ? Vous avez même investi dans des chaussures dédiées et des vêtements techniques qui ne vous transforment pas en hammam ambulants ? Grâce aux applications de type Runkeeper, Runtastic ou MapMyRun vos amis sont tous au courant que vous avez couru ce week-end dans le bois de Vincennes #running #healthylife #undimanchematinsurlaterre ? Pourquoi ne pas pousser un peu plus loin l'expérience running ? Comment ? En vous

inscrivant à des courses, tout simplement. Solidaires ou sportives, colorées ou déguisées, et en tout cas florissantes, elles sont un moyen de partager, quel que soit votre niveau, un moment et une ambiance particuliers entre coureurs. Elles sont aussi surtout une excellente façon de progresser en se fixant des objectifs pour être prêt à la date dite. Aujourd'hui, des sites comme www.topchrono.biz ou www.calendrier.dusportif.fr peuvent même vous tenir informés des événements près de chez vous.

Seul ou en co-running, le trail est l'activité healthy et tendance du moment.
© Aïshah Shamsudeen/Pictar

Courir plus

Une fois inscrit à votre course, vous verrez qu'une sortie par semaine ne suffit plus pour progresser. Il vous faut courir plus souvent. Difficile pourtant d'ajouter une ou deux sessions par semaine à votre planning déjà très chargé... Et si vous osiez courir à la pause déj' ? Avec cette pratique de plus en plus répandue dans certaines entreprises, on voit même débarquer, tout droit inspiré du Canada, le concept de "coureurs-navetteurs", des runners qui viennent au travail et repartent en courant. Dans ce cas, l'idéal est de disposer d'une douche ou, comme le font certains, de s'abonner à un club de gym à proximité pour accéder aux leurs, de prévoir des lingettes nettoyantes.

Mais si cela vous barbe définitivement de courir seul, sachez que le co-running existe au même titre que le covoiturage. Les sites comme www.envie2courir.fr, Jogg.in, www.jogging-course.com, www.courseapied.net, ou l'application OuiRun sont désormais de véritables réseaux sociaux conçus pour vous trouver des potes de courses.

Enfin avant de vous élaner, sachez que la mode est à la compression ! Les runners à longues chaussettes en plein été ne sont donc pas des footballeurs égarés, mais bien des athlètes bénéficiant des bienfaits des vêtements compressifs, qui, grâce à leur maintien, accélèrent votre récupération, améliorent vos performances et diminuent le risque de crampes et de blessures (comme la Booster Elite et la Pro Recup Elite de BV Sport, de 55 à 65 €, ou la Odio Running Muscle Force à 40 €). Et quitte à prendre soin de vos muscles, la technique qui fait fureur chez les runners ou dans les salles de sport est l'électrostimulation. Plus qu'un simple gadget pour vous dessiner des abdos sans quitter votre fauteuil, les électrostimulateurs comme Compex ou Slendertone, envoient de légères décharges électriques qui contractent vos fibres musculaires et favorisent la récupération. Une méthode idéale pour se remettre d'un marathon ou pour compenser une séance loupée pendant la semaine.

Courir plus vite

Maintenant que vous allez plus loin, peut-être serait-il temps d'aller aussi un peu plus vite. Pour cela, là encore la technologie se met à votre service. Avec des applications très sérieuses comme Atleticrun qui évaluent votre vitesse maximale aérobie (VMA), en gros la vitesse que vous pouvez atteindre avant de suffoquer, et qui vous aideront à établir des



l'agenda DES COURSES

Marathon de Paris, le 9 avril.
www.schneiderelectricparismarathon.com

Apérún tournée 2017, à partir du 13 avril à Paris pour des soirées running. www.aperun.salomon.com

The Color Run, la course la plus colorée, le 16 avril à Paris.
www.thecolorrun.fr

Wings for Life World Run, le 7 mai.
Une course solidaire contre le temps à Rouen.
www.wingsforlifeworldrun.com

10 km Pour Elles, le 28 mai. Course 100 % parisienne dans les beaux quartiers. www.10kmpourelles.fr

Le 10 km L'Équipe, le 11 juin dans les rues de Paris. www.10km.lequipe.fr

Les courses du parc du Château de Versailles, le 18 juin :
La Course Royale, 15 km.
La Course des Princesses, 8 km déguisé.

La course des chevaliers, 400 m déguisé pour les enfants.
www.gosportrunningchateaud Versailles.com

Paris-Versailles, le 24 septembre. 16.3 km de la tour Eiffel au Château de Versailles.
www.parisversailles.com

Odyssea, le 30 septembre et le 1^{er} octobre. 5 et 10 km contre le cancer du sein, à Vincennes.
www.odyssea.info

Les 20 km de Paris, le 8 octobre
www.20kmparis.com

Le Salon du running, du 6 au 8 avril à Paris, Porte de Versailles.
www.salondurunning.fr

plannings d'entraînement optimisés en fonction des données récoltées. Mais aussi avec des sites plus ludiques comme www.runningheroes.com qui cumule vos kilomètres parcourus et vous offre tout un tas de réductions et de bons d'achat au bout d'une certaine distance. Ou comme **Zombies, Run**, une application immersive qui vous fait croire que vous avez une horde de zombies à vos trousses. À vous de galoper pour leur échapper !

Courir plus haut

Pratiqué par 10 % des runners, soit tout de même 800 000 personnes, le trail est la vraie tendance du moment en matière de running. Le succès récent de l'Eco-Trail de Paris, qui a attiré 12 000 participants, en est la preuve. Marre des particules fines, envie de verdure, de paysages et de dénivelés qui piquent les cuisses, laissez-vous tenter par le trail ! En vous équipant de chaussures tout-terrain d'abord, comme par exemple la Salomon Sense Pro Max (150 €), légère, à l'amorti solide, ou la Salomon XA Enduro (160 €), très stable et équipée d'une guêtre empêchant le fameux petit caillou dans la chaussure.

Reste ensuite à trouver le spot adapté. Difficile effectivement de dévaler des chemins forestiers en plein Paris. Pourtant, en cherchant pas très loin, à quelques encablures du centre-ville par le métro ou le train, il y a de quoi faire : le parc des Buttes-Chaumont, le Bois de Vincennes, le parc de Saint-Cloud, la forêt de Fausses-Reposes en prolongement du parc de Saint-

Cloud, la forêt de Meudon ou de Fontainebleau. Et si vous êtes un éco-runner mordu, vous trouverez votre bonheur sur le site spécialisé www.kazaden.com qui organise des séjours trails originaux.

Courir plus fit

La bonne bouffe s'invite partout, alors évidemment aussi dans votre assiette de coureur. Au revoir le soda trop sucré d'avant-course et la bière après qui fait soi-disant récupérer. Bonjour l'eau de coco et le Maté. Dans le genre, les boissons Vita Coco Pure ou la toute nouvelle et originale **Mé-Mé 100 % bio à base de thé matcha** sont parfaites pour favoriser la réhydratation et éliminer les toxines. C'est le cas également de tous les petits jus frais à réaliser avec une centrifugeuse, ou mieux, un extracteur de jus. Idéal également pour récupérer, le jus de cerise ou votre boisson isotonique à créer vous-même avec 1 litre d'eau, le jus d'un citron, une cuillère à café de miel, 25 g de sucre et une pincée de sel. Plus technique et à la pointe : l'extracteur de nutriments Nutribullet (140 €) venu tout droit de Californie pour vous abreuver en nutriments essentiels. Et si vous n'avez pas de blender de compétition, sachez qu'on peut désormais trouver tous ces nutriments salvateurs en sachets comme le Stimium MC3, une cure permettant de mieux gérer la fatigue si vous enchaînez les courses (14,90 € les 16 sticks, 24,90 € les 32). Et si, avec tous ces conseils, vous n'êtes pas plus fit, plus rapide, plus endurant et plus crapahutant... mettez-vous au macramé. _