

NOUVEAU



LE 1^{ER} MAGAZINE DE COURSE À PIED 100% FÉMININ

RUNNING

#8

Oct-Nov-Déc 2011

POUR ELLES

Entraînement

COMMENT PASSER
SOUS LES 4H
au marathon

FORME

MINCISSEZ
sans perdre du muscle

TECHNIQUE

Le fractionné
c'est facile !



6 exercices
pour TONIFIER
votre poitrine

Cardio

S'entraîner pour
LE MARATHON

PROGRESSION

Plan d'entraînement :

10 PIÈGES
À ÉVITER

Santé

Tout savoir
SUR LE SYNDROME
DE L'ESSUIE-GLACE



Témoignage

LOS ANGELES
/NEW YORK :
La renaissance
d'une légende

QUIZZ

Savez-vous gérer
l'approche de
votre compétition ?

L 11870 - 8 - F: 4,95 € - RD





56



62



70



71

52



76



TÉMOIGNAGE

P52 L'Amérique en courant : la renaissance d'une légende

COURSES

- P56** 6000D
- P58** Trail des Fiz
- P60** Marathon du Médoc
- P62** La Parisienne
- P64** 100km de Millau
- P66** Paris-Versailles
- P68** Trail des Aiguilles Rouges
- P70** Course des Terrils
- P71** Odyssée-Paris

CAHIER TRAILS

P72 Les conseils de Virginie Govignon, victorieuse de la dernière CCC et du matériel 100% trail

CAHIER TRIATHLON

P76 Des conseils pour votre premier triathlon, un kit complet pour vous équiper et un reportage sur La Baule, un triathlon idéal pour s'initier

LE BLOG DES COPINES

P80 Muriel : « Je vis avec un sportif, mais je me soigne ! »

AU MASCULIN

P82 Mais c'est qui, celui-là ?

J'AI TESTÉ POUR VOUS

P86 Les chaussettes Monet Trail, les semelles Airr SofSole, les runnings Spira Stringer XLT et le Garmin Forerunner 610

P88 DES RENDEZ-VOUS POUR L'HIVER

P92 QUESTION/RÉPONSE

Quelle frontale choisir ?

QUIZZ

P94 Savez-vous gérer l'approche de votre compétition ?

LA CHRONIQUE DE BARBIE

P98 Savoir dire « non »



RUNNING POUR ELLES #8 Oct - Nov - Déc . 2011 . Publié par les ÉDITIONS RIVA - 15, rue de la Fontaine au Roi - 75011 PARIS - 01 40 21 82 00 - runningjournal@riva.com • DIRECTEUR DE LA RÉDACTION : Edouard Dese • RÉDACTRICE EN CHEF : Cécile Bertin • RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE : Alice Milleville • DIRECTRICE ARTISTIQUE : Cindy Da Costa • ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO : Bruno Cavalier, Marie-Françoise Bruni-Helbi, Isabelle Guillot, Frédéric Poinet • SERVICE ABOONNEMENTS : du lundi au vendredi au 01 40 21 82 00 • PUBLICITÉ : Triba Sport - Vincent Dugas : 05 57 24 12 74 - tribasport@wanadoo.fr • SERVICE VENTES RIVA : Malika Lavergne : 04 74 26 03 18 - malikalavergne@orange.fr • DISTRIBUTION : MLP (France & export), Tondeur-Diffusion (Belgique) • N° de commission paritaire : 0515K90386 • NPSN : 2938-8276 • IMPRIMERIE : JHEUZ • EN COUVERTURE : Marie

L'Amérique EN COURANT : *renaissance d'une légende*

Escortés par l'ultra-runner Serge Girard, quinze mordus de bitume ont traversé l'Amérique d'ouest en est l'été dernier. En 70 jours, ces coureurs ont avalé 5 139 km à travers 11 états. Quelque part entre Los Angeles et New York, Clotilde a pu suivre cette caravane et nous livre ici un petit bout de cette grande épopée.

Texte : Clotilde Gimond - photos : LanyFootrace2011



“Le désert du Mojave et ses 45°C auront raison du classement des concurrents.”



L
A
s
d
route 66.
sont entr
encore e
Des extra
à peu, co
linges bla
ou de dr
bleu. Qu
arrivent d
un café
mais quo
Les carne
distribués
fait de so
ses recom

SUR L
COURS

Soudain,
s'éclaircit,
se resserr
Bando fait
cette petit
l'Ouest an
« Los Ang
reprind la
étape qui l
portes du
La L.A.-N
traces de
traversé le
le début d
grand pub
McNaab,

T:
nde

é l'Amérique
vers 11 états.
ane et nous

LanyFootrace2011

Mojave
uront
ement
ents.

L'aube se lève sur Ash Fork, Arizona. Je gare la Chevrolet sur le parking du seul motel de la ville, une pub pour la route 66. Les portes des chambres sont entrouvertes sur des visages encore engourdis par le sommeil. Des extra-terrestres en sortent peu à peu, couverts d'écran total ou de linges blanc, décorés de genouillères ou de drôles de bandes de Scotch bleu. Quelques gobelets de café arrivent de la station-service voisine, un café délavé comme toujours, mais quoi d'autre pour se réveiller? Les carnets de route du jour sont distribués par Laure, tout le monde fait de son mieux pour mémoriser ses recommandations.

SUR LES TRACES DES COURSES MYTHIQUES

Soudain, tout s'ébranle, les visages s'éclairent, les rires fusent, la troupe se resserre pour la photo d'étape et Bando fait le show. Il est 5h30, et dans cette petite ville presque fantôme de l'Ouest américain, la caravane de la « Los Angeles to New York Footrace » reprend la route pour une douzième étape qui la conduira à Williams, aux portes du Grand Canyon.

La L.A.-NY Footrace marche sur les traces de courses mythiques qui ont traversé le pays d'Ouest en Est depuis le début du XX^e siècle. Révélées au grand public par le roman de Tom McNaab, *La Grande Course de*

Flanagan, ces épreuves sont nées à l'époque de la grande récession. Si leurs vainqueurs, comme le célèbre Andy Payne, ont parfois leur statue dans les bourgs les plus reculés du pays, des centaines d'anonymes se sont jetés sur les routes, poussés par l'envie d'accomplir l'impensable, ou par l'espoir de vivre enfin une vie d'homme ou de femme libre.

UNE ÉDITION SPÉCIALE, ORGANISÉE PAR SERGE GIRARD

Alors en 2011, pourquoi courir la L.A.-to-NY Footrace ? La course de cette année est particulière car organisée par le coureur d'ultra-fond Serge Girard et sa femme Laure, deux Frenchies et leur équipe en territoire américain. Un sacré défi administratif et logistique, qui vaut à Laure un travail quotidien auprès des structures locales, afin de confirmer les accès routiers et les autorisations de passage.

Ils sont une quinzaine à prendre le départ, dont Serge lui-même, bien connu pour ses défis personnels de courses autour du monde. Quinze fous de route, prêts à passer soixante-dix jours dans les terres brûlantes du désert californien, les plaines battues par les vents de l'Oklahoma, la moiteur étouffante du Middle West et les montagnes se dressant entre eux et New York.



Bando sur l'étape 15 pour le passage des 1 000km.



Serge Girard, l'organisateur de cette 9^e traversée depuis 1928.

« J'ai rencontré Markus au détour d'un sentier en Bolivie, c'est une mule qui portait mon sac, mais Markus, lui, avait tout sur le dos ». Dan, c'est le « suiveur » de Markus, son équipage, son radeau de soutien pendant les trois premières semaines, de la Californie à l'Oklahoma. Markus est allemand mais vit dans les montagnes du Colorado. Un terrain pas vraiment conforme aux innombrables lignes droites qu'il rencontrera sur le chemin de Los Angeles à New York, mais qu'importe, Markus connaît les courses à étapes et les très longues distances. Trans-Australia, Trans-Germany, courses de 6 jours et plusieurs victoires sur cent miles sont à son palmarès.

Pas de 4x4 rutilant pour ces amis de longue date, c'est la vieille voiture de Dan, dont on se demande chaque jour si elle va rester coincée quelque part, qui transporte les litres d'eau, les éponges et les containers de glace, autant d'indispensables pour survivre à la traversée du Mojave. Ce désert et ses 45°C auront pourtant raison du classement de plusieurs concurrents, y compris Markus, tombé malade pendant la première semaine.



Qu'importe, une barrière horaire ratée et une sortie du classement ne signifient pas la fin de la course, ni pour lui ni pour Jenni, des Pays-Bas.

DEUX FILLES DANS L'AVENTURE

Jenni est l'une des deux filles en lice, avec Anneke qui l'accompagne, perchée sur son vélo. « *Regarde, tout tient dans les sacoches, et on s'ennuie beaucoup moins à vélo qu'en voiture. D'ailleurs tu sais, je ne m'ennuie jamais, entre l'étape, les courses, la lessive et tout le reste, je n'arrête pas* ». Anneke est soucieuse et un peu triste que Jenni ne se soit pas davantage préservée et surtout alimentée durant les premiers jours de course. « *Il faut manger suffisamment, il faut le dire aux filles, écris-le dans*



Jenni



Anneke

l'article », me répète-t-elle à plusieurs reprises. Jenni, après deux jours de repos et une visite rassurante à l'hôpital, a repris la route. Elle ne veut pas en rester là. Vaincue une première fois sur la Trans-Europe par une ostéoporose sournoise et une fracture pelvienne, elle a mis un an à retrouver la forme, à coups de comprimés de calcium et de vitamine D. À présent Jenni court « un pied devant l'autre, un jour après l'autre », sans penser plus loin, et pour le simple plaisir d'être là.

SUR LA PISTE QUI MONTE VERS LE COLORADO

Au fil des heures, sur la piste qui monte vers le plateau du Colorado, je réalise que ces gens ne sont pas là par hasard. Ils ont tous quelque chose d'exceptionnel. Le grand Italien, Alexandro, a traversé à la rame l'Atlantique et le Pacifique et voit dans la course un trait d'union géographique et symbolique entre ses deux précédentes expéditions. Plus loin

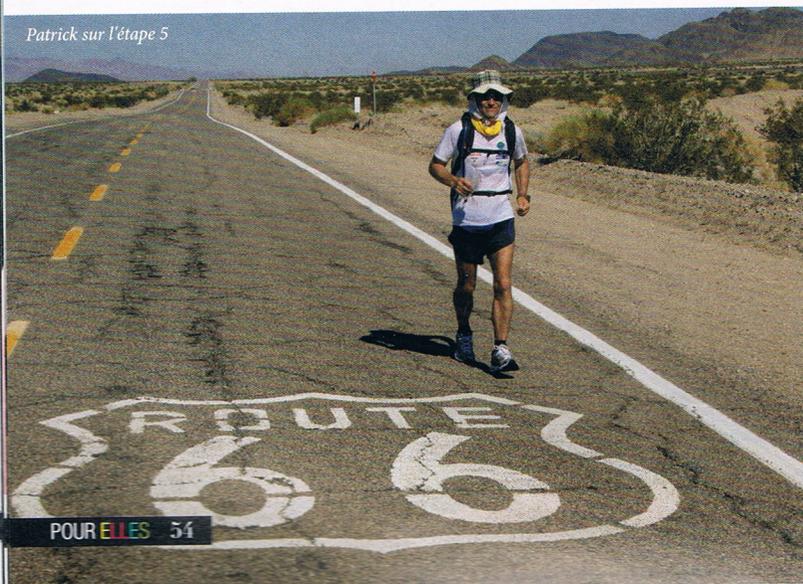


Serge et Patrick

trottine James, l'Anglais du voyage, réincarné en véritable Kerouac des temps modernes sur son blog quotidien. Philippe, lui, est un revenant. Deux prothèses de hanche et un tendon d'Achille rompu en début d'année n'ont pas réussi à stopper ce spécialiste des déserts. Il finira sa course avec prudence, clairvoyance et détermination. Et toujours le sourire. Un autre Français, Patrick, d'abord fait ses armes sur un voyage insensé, 3 230km entre Le Havre et Istanbul, accompagné par sa femme Fabienne, à nouveau à ses côtés sur les terres américaines. Beaucoup alternent course et marche sur la L.A.-NY, mais Patrick s'y refuse. A l'abri du soleil sous son petit bob, il fait un bout de chemin avec Serge, puis avec Italo, avant de creuser l'écart, fort de ses entraînements qui ont atteint 200km hebdomadaires au plus haut de sa préparation.

RAINER, LE BENJAMIN DE L'ÉPOPÉE

Plus loin devant ma voiture galope le King, Rainer, le benjamin de l'épopée. Vainqueur de la Trans-Gaule à 20 ans, Rainer n'a pas le temps de s'entraîner pendant la semaine ! Qu'à cela ne tienne, il court 150km chaque week-end ! Rainer est comme un enfant qui profite, lui qui ne connaissait des États-Unis que leur côté est. Alors il absorbe tout ce qu'il voit, prend des photos, mange des glaces en route,



Patrick sur l'étape 5

et descend
après l'étap
va vite, très
heure d'av
plus proch
pourtant q
plus dure
Trans-Euro
moyenne d
à Williams
de la cour
catégorie «
est inquiet
au Grand
vivres. C'es
typique q
son amitié
Rainer. Au
sacoches en
faire pulvé
jamais enre
les dieux d
Flanagan se
est toujours
seren sur s
lendemain.

Philippe





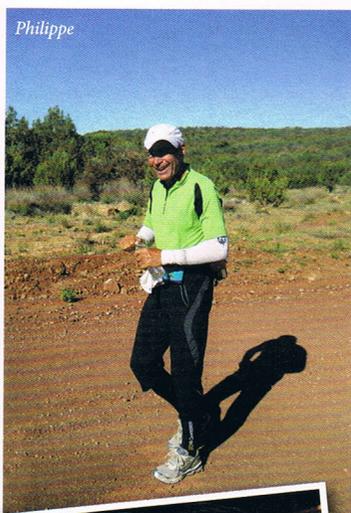
anglais du voyage, le style Kerouac des blogs et son blog quotidien est un revenant. Il est blanc et un tennisme en début d'année à stopper ce spécial finira sa course de voyance et détermine le sourire.

Patrick, a d'abord un voyage insensé, à travers l'Espagne et Istanbul, avec sa femme Fabienne, et des amis sur les terres. Ils beaucoup alternent entre la L.A.-NY, la Suisse. A l'abri du bob, il fait un tour avec Serge, puis avec un autre qui ont atteint les sommets au plus haut

BENJAMIN

voiture galope le chemin de l'épopée. Les Trans-Gaule à 20 ans, les coups de s'en traîner ! Qu'à cela ne tienne chaque week-end comme un enfant qui ne connaissait des vacances en côte. Alors il se voit, prend des glaces en route,

et descend dans le Grand Canyon après l'étape du jour. Pourtant Rainer va vite, très vite même, prenant une heure d'avance chaque jour sur son plus proche poursuivant. Il trouve pourtant que la course est beaucoup plus dure que la Trans-Gaule ou la Trans-Europe, à cause de la longueur moyenne des étapes. Le même soir à Williams, son ami Peter, le doyen de la course, qui concourt dans la catégorie « trottinette » à 69 ans, est inquiet car la voiture est partie au Grand Canyon avec le stock de vivres. C'est donc dans un « diner » typique que Peter me racontera son amitié et son admiration pour Rainer. Au point d'en oublier sa sacoche en terrasse, et de nous faire pulvériser le record de vitesse jamais enregistré sur l'épreuve. Mais les dieux de la Grande Course de Flanagan sont avec nous, la sacoche est toujours là, et Peter remontera serein sur son engin à deux roues le lendemain.



BANDO, LE SAMOURAÏ, LA MASCOTTE

D'autres encore sont assez fous pour oser courir cette transcontinentale pour la deuxième fois, comme M. Koshita, qui porte sur son visage la sérénité et l'élégance de ceux qui n'ont plus peur. Bando, qui fait partie du même équipage japonais, est la mascotte de la course. Bando la vedette, le samouraï fou qui ose affronter le soleil, le bronzage et les douleurs mais qui sait aussi rire de ses malheurs lorsque l'est prend de nouvelles couleurs roses chaque matin. C'est lui que j'ai rencontré en premier sur la route, deux jours avant l'étape Ash Fork-Williams. Il était alors en dernière position dans le Mojave, au plus profond d'un puits de désespoir. Il avait répondu à mon salut comme un automate hagard. Un estomac à l'envers, une sérieuse blessure à la cuisse, des ampoules sorties d'un film d'épouvante, Bando a pleuré pendant des heures, des jours durant. La tentation de l'abandon

est venue plusieurs fois frapper à sa porte la première semaine. « *Mais tu sais, je le fais pour mon pays et je n'abandonnerai pas* ». Nous sommes assis sur le bitume, dans un parking de motel à Williams, Arizona. Bando a les pieds dans un baquet d'eau glacé, ses amis baissent les yeux, et l'émotion nous submerge, palpable, pas besoin de dire un mot de plus pour se sentir tous frères. Alors à la question « Pourquoi ? », on a envie de répondre simplement « Parce que ». Il n'y a pas de réponses, ou bien il y en a trop. « Parce que c'est la meilleure façon de découvrir le pays », « parce qu'il peut arriver des choses aussi bizarres qu'échanger un vélo contre un T-shirt avec un habitant », « parce qu'on relativise le quotidien », « parce qu'une fois qu'on a couru ça, on apprécie tout ensuite, la joie comme la faim ou la peur ». « Et parce qu'on est heureux d'être là, heureux d'être en vie, tout simplement ».