

ENQUÊTE

Montpellier

LA FOLIE DU RUNNING

C'est un véritable phénomène : seul ou en groupe, en ville ou dans la nature, sérieusement ou pour le fun, de jour ou de nuit, le "running" est devenu la passion de milliers de MontPELLIÉRAINS. Enquête.

Ca court dans tous les sens à Montpellier, c'est colossal", constatent, ravis, Christophe Lassalvy et Éric Wacheux, vendeurs à Temps Course, une boutique entièrement dédiée à la course à pied, à deux foulées de la gare Saint-Roch. Des rives du Lez à la promenade du Peyrou, des ruelles de l'Écusson au bois de Montmaur en passant par le domaine de Grammont ou encore le parc Montcalm, ce sont des centaines de coureurs

qui envahissent quotidiennement l'espace public pour s'adonner à la pratique de la course à pied. Selon la Fédération française d'athlétisme, (FFA), il y aurait 9,5 millions de coureurs réguliers en France. Le chiffre, en augmentation constante, est titanique et n'a nul équivalent sportif. En comparaison, ils n'étaient que six millions au début des années 2000. Étonnant pour un sport réservé jusqu'ici à une tranche d'âge vieillissante et jugé "ringard" par

beaucoup. "Le temps du jogging pour quadras et quinquas est révolu, on est aujourd'hui dans l'ère du running pour tous", explique Éric Wacheux. Pour tous, mais surtout pour les femmes qui faisaient jusqu'ici figure de grandes absentes. "La clientèle féminine ne cesse de croître. Avant, 90 % des acheteurs étaient des hommes. Je suis aujourd'hui pratiquement à l'équilibre", explique Patrick Guyonnet, le gérant de Running Sensation, une autre boutique spécialisée, avenue Charles-Fla-hault. Un constat que partage Jeff Collet, l'un des organisateurs de la Ruée des fadas, course organisée en octobre à Palavas : "Nous sommes à 43 %

de femmes inscrites. L'équilibre est donc presque atteint, et c'est tant mieux", se réjouit-il.

Zénith. Soumis à des contraintes professionnelles et familiales importantes, le coureur n'a pas d'autres choix que d'adapter sa pratique à son mode de vie et à ses envies. "Je viens au domaine de Grammont parce que c'est un espace naturel en partie boisé qui est situé à proximité de Montpellier. Ça m'oblige à prendre ma voiture mais l'air y est plus frais qu'en ville", explique Amélie, 27 ans. Et de sur-encherir : "Le grand tour fait 2,5 km, ce qui me permet de savoir combien je cours par séance." Comme elle, ils sont des dizaines à s'élancer dans

l'un des deux parcours de santé du domaine, à proximité du Zénith.

Mobilier. Du côté du centre-ville, on préfère arpenter les ruelles de façon aléatoire. "Je n'ai pas forcément de parcours prédefini, simplement quelques étapes en tête. Aujourd'hui j'avais envie de passer par le jardin du Peyrou pour pouvoir apprécier le panorama", raconte, en sueur, un coureur anonyme. "Comme je n'ai pas de voiture et habite en ville, je ne peux courir qu'ici", lance furtivement un autre joggeur croisé sur l'esplanade Charles-de-Gaulle. Montpellier se prête d'ailleurs parfaitement à cette nouvelle tendance du running

urbain en raison de la piétonnisation du centre-ville et de certaines voies de tramway.

Et puis, comme le précise Éric Wacheux, "courir en ville permet de jouer avec le mobilier urbain". Descente ou montée d'escaliers, obstacles à franchir, structures plates permettant de réaliser des pompes, autant de petits défis qu'offre Montpellier et qui rappellent que courir, ce n'est pas que courir. Facilité, liberté, convivialité, santé, performances, dépassement de soi : les motivations qui poussent un Français sur sept à enfiler une paire de chaussures de courses sont nombreuses. Au premier rang desquelles, le bien-être : "Il n'y a rien de mieux pour être en forme physi-

La Régalaide du
Prévost à Palavas :
fin juin, des
centaines de
personnes
participent à cette
course déguisée.

PHOTO LA RÉGALAIDE

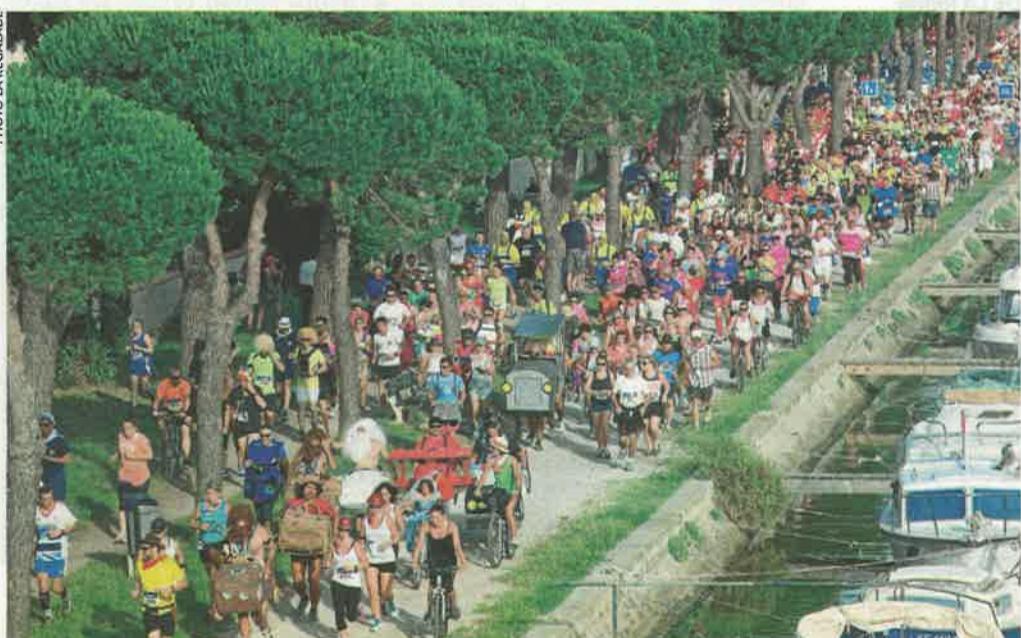




PHOTO LA RUÉE DES FADAS

quement", commente Jean-Michel Roiron, directeur événements et communications au Montpellier Agglomération Athlétic Méditerranée. Perte de poids, renforcement cardio-vasculaire, élimination des tensions, le running aide à entretenir ou à retrouver une bonne santé du corps. Et c'est d'ailleurs rarement le seul réel objectif visé car, à un corps sain, une âme saine : "Dans des moments difficiles, courir vide la tête", confie Patrick Guyonnet. La raison de ce bien-être mental : la libération d'endorphine, l'hormone du plaisir, au cours de l'effort. "Il y a un certes un risque réel d'addiction, mais toutes les addictions ne sont pas mauvaises tant qu'elles restent modérées", explique Christian Benbezis, médecin du sport à la Maison départementale des sports de l'Hérault.

Modeste. Autre argument invoqué par les coureurs : la simplicité de la pratique. Un short, un tee-shirt, une paire de running, voilà la tenue idéale. Un coût financier modeste qui séduit bon nombre de sportifs. Quant au terrain type, il n'existe pas, contrairement à d'autres pratiques sportives comme le rugby ou la natation. Et puis, "il n'y a pas de

contrainte de club, d'entraînements et de compétition. Avec le running, les gens ne sont redéposables de rien du tout", confie Jean-Philippe Jodard, le co-organisateur de La Régalade du Prévost, une autre course qui se déroule aussi à Palavas.

"Koh Lanta". Et pour étancher la soif de compétition ou de convivialité de ces "runners", 5 000 courses en tout genre sont organisées chaque année en France. Et il y a en a pour tous les goûts ici comme ailleurs, aux traditionnels 20 km ou marathon viennent s'ajouter une course urbaine, un trail de nuit dans l'Écusson et, c'est nouveau, les Ruées des fadas, courses délirantes qui, organisées à Lattes et à Palavas, ressemblent plus à des parcours du combattant qu'à des épreuves classiques, avec des coureurs déguisés. Leur principe est simple : en solo, en équipe, et même accompagné de son chien, ces "fous" d'un jour sont invités à arpenter un parcours de 12 km semé d'obstacles en tout genre. Et ils sont

chaque fois plusieurs milliers à venir chercher des sensations fortes. "Comme leurs noms l'indiquent, ces courses sont avant tout un état d'esprit", explique Jeff Collet. Et d'ajouter : "Les gens regardaient Koh-Lanta à la télévision avec la frustration de ne pouvoir y participer. On leur propose de venir s'y essayer le temps de quelques heures." Des courses qui restent accessibles au plus grand nombre et, surtout, aux non-sportifs. "C'est fait pour tout le monde, la seule limite étant la santé", précise l'organisateur de La Ruée des fadas.

Succès garanti pour ces courses folles qui connaissent une explosion du nombre de participants. Pour preuve, ils étaient 2 000 inscrits lors de la première édition de La Ruée des fadas organisée à Lattes en 2014. Le 7 juin dernier, toujours à Lattes, plus de 6 000 "fadas" s'élançaient pour braver eau, boue, mousse, etc. "On a dû refuser des centaines de coureurs", explique Jeff Collet. Courir peut également être l'occasion de découvrir des lieux insolites

et de déguster de bons produits. C'est du moins l'objectif que se sont fixé les organisateurs de la Régalade du Prévost, une balade sportive et gourmande de 11,4 km entre mer et étangs. "Les gens sont en demande d'événements de plus en plus originaux. C'est pour cela que la Régalade a été pensée en termes de différences", explique Jean-Philippe Jodard, un des quatre organisateurs de cette manifestation caritative qui reverse l'ensemble de ses bénéfices à l'Institut Saint-Pierre de Palavas-les-Flots (13 000 euros cette année). "Pour boucler les 1 700 inscriptions sur Internet, il n'a fallu que 30 minutes", rappelle-t-il.

Mères. Et la Régalade n'est pas la seule à faire courir pour la bonne cause. La Montpellier-Reine, une course de 4,5 km organisée le jour de la Fête des mères dans l'Écusson, mène, depuis huit ans, un combat sportif contre le cancer du sein. 7 280 inscrits et 2 500 refus cette année pour cette course caritative. "On espère pouvoir en accueillir 10 000 l'année prochaine", explique Barbara Pastre-Glatz, son organisatrice, ravie et étonnée de ce succès inespéré.

Yoann Hervey

Course et humour :
la prochaine
Ruée des fadas
aura lieu à Palavas
le 18 octobre.
www.rueedesfadas.fr

EN JUIN DERNIER, LA COURSE DES FADAS, À LATTES, A DÛ REFUSER DES CENTAINES DE COUREURS

ENQUÊTE

MONTPELLIER : LA FOLIE DU RUNNING

PORTRAITS

“Courir est le meilleur des médicaments”

Gérard Borras, 75 ans

À 75 ans, cet ancien président de la chambre de commerce et d'industrie de Montpellier court deux à trois fois par semaine. Depuis près de quarante ans ! “J'ai commencé la course parce que c'était facile. Et aussi parce qu'avec un groupe d'amis on a fait le pari de faire un marathon.” Aujourd'hui à la retraite, Gérard Borras court surtout pour garder la forme : “Ça me permet de m'entretenir et de me préparer physiquement à des défis plus grands.” Après une semaine passée dans les Pyrénées à faire de la randonnée, il s'apprête à partir au Vietnam, début août, pour faire un trek de 12 jours entre amis. “Courir fait indéniablement partie de mon équilibre et m'a même aidé moralement. On peut aller voir un psy, mais la course reste le meilleur des médicaments”, conclut-il.



PHOTO GUILLAUME BONNEFONT

“Courir est un excellent réseau social”

Maxime Lutz, 25 ans

“Quand j'ai commencé la course à pied, il y a treize mois, je n'imaginais pas pouvoir courir un jour 18 km. C'est pourtant le cas aujourd'hui.” Et depuis ses premiers pas en course, Maxime Lutz ne s'est pas contenté d'enchaîner les kilomètres mais aussi de fédérer autour d'une pratique. Co-organisateur du Montpellier Night Run, un rendez-vous bi hebdomadaire gratuit qui rassemble une cinquantaine de coureurs le temps d'une virée d'une dizaine de kilomètres, ce cadre de la fonction publique a ainsi fait de l'esprit de groupe le succès de la réussite sportive. “Montpellier Night Run est avant tout un agrégateur de coureurs qui en ont eu marre de courir seul. Aujourd'hui (mardi 7 juillet) on fête la centième. Pour l'occasion, on est venus exceptionnellement courir au Petit-Travers”, explique-t-il, visiblement ravi du succès.



PHOTO YOANN HERVEY

Ci-contre, Gérard Borras. À droite, Mathieu Pesin et Christophe de Vienne. Ci-dessous, Maxime Lutz.



AGENDA DES COURSES EN LANGUEDOC-ROUSSILLON ET PAS LOIN

- 19 juillet à Mons-la-Trivalle (34) : 8^e Trail du Caroux. 34 km et 22 km. www.trailducaroux.com
- 26 juillet à Mende (48) : 43^e édition du semi-marathon de Marjlevols-Mende. 22,4 km et marche nordique. www.marjlevols-mende.org
- 31 juillet à Alès (30) : 4^e Foulées des berges du Gardon. 11 km, 5 km et marche nordique. www.endurancechrono.com
- 29 août à Caveirac (30) : 2^e course nature Saint-Roch de Caveirac. 16 km et 11 km. www.coursestrochdecaveirac.com
- 30 août à Beaucaire (30) : Ruée des Fadas. 6 km avec obstacles. www.rueedesfadas.fr
- 6 septembre à Lacaune (81) : 11^e édition du Charcu'trails. Trails de 22 km et 10 km, ran-

donnée et courses enfants.

www.acla.caune.fr

- 12 septembre aux Salins-de-Giraud (13) : Grand Raid Camargue 2015. Course de 100 km en solo ou en relais. www.grandraidcamargue.fr

- 20 septembre à Murat-sur-Vèbre (81) : 17^e édition des Foulées de Saint-Jacques.

16 km, 6,8 km, randonnée et course enfants. 05 63 37 47 47.

- 20 septembre à Teyran (34) : 33^e édition du Semi-marathon des vendanges. Semi-marathon, 8,4 km, marche nordique, courses enfants. Incription jusqu'au 19 septembre sur www.mjcteyran.fr

- 20 septembre à Anduze (30) : 16^e édition du Trail cévenol.

32 km, 19 km, 3,5 km. www.acn-anduze.fr ou 04 66 61 91 44

- 27 septembre à Montpeyroux (34) : 26^e duo des Lavagnes. Course nature de 18 km. www.tempscourse.com

- 4 octobre à Pertuis (84) : 19^e Marathon de Provence Luberon. Marathon, marathon relais

3 coureurs, semi-marathon, 10 km, randonnée et marche nordique. www.wport-up.fr

- 10 octobre à Grabels (34) : 2^e édition du Raid Jean-Yves-Descamps. 19 km en courant ou à vélo, course d'orientation. www.rajd-jeanyvesdescamp.fr

- 18 octobre à Palavas (34) : la Ruée des Fadas. 12 km avec obstacles. www.rueedesfadas.fr

- 29 novembre à Montpellier : les 20 km de Montpellier. www.20kdemontpellier.com



Dix conseils pour bien courir



Si la pratique de la course à pied est ouverte à tous, elle ne s'improvise pas pour autant. Elle demande de respecter certaines règles, la première étant de ne pas courir l'été après 9h et avant 19h. Voici les trucs de Christian Benezis (photo), ancien coureur de demi-fond de haut niveau et médecin du sport.

1. Faire une évaluation de sa condition physique : c'est l'étape préliminaire et indispensable. Réalisée par un médecin du sport, elle consiste en un examen clinique, cardiovasculaire et morphologique du corps. "C'est un peu comme le contrôle technique pour une voiture. Il faut voir si la carrosserie et le moteur sont aptes et, si oui, ce qu'ils peuvent endurer", explique Christian Benezis.

2. Organiser ses séances d'entraînement : la régularité est la clé de voûte de la réussite. Pour que de réels progrès puissent apparaître, il est conseillé de courir 2 à trois fois par semaine entre 40 et 60 minutes. Et de prendre son mal en patience car "il faut entre quatre et six mois de pratique pour que les premiers résultats éclosent", confie le médecin du sport.

3. Bien récupérer entre les séances : une bonne hygiène de vie, un sommeil de 7 heures et une bonne hydratation (1 litre et demi par jour, plus un litre par heure de course) sont les conditions optimales d'une bonne récupération.

Note sur l'hydratation : n'attendez d'ailleurs pas d'avoir soif pour boire, au risque sinon d'avoir des courbatures et des contractures. L'hydratation doit être régulière et se faire par petites gorgées avant, pendant et après l'effort, de telle sorte qu'elle soit au final doublée, voire triplée en plein été.

4. Avoir une alimentation équilibrée : la ration d'entraînement est de 2 400 calories par jour. Le repas, riche en glucide, doit être pris au minimum 3 heures avant la course.

5. Être bien chaussé : les chaussures doivent être légères avec un avant pied large, un arrière-pied renforcé, des semelles amortissantes et un système anti-torsion.

6. S'échauffer correctement : dix à quinze minutes d'échauffement sont nécessaires avant d'attaquer la séance d'entraînement. Il faut courir à allure modérée et s'étirer progressivement en faisant monter sa fréquence cardiaque jusqu'à 120 pulsations par minutes. À noter que les premières transpirations sont les indicateurs d'une bonne chauffe.

7. Bien courir : adapter la course à ses capacités physiques et sportives en prenant soin de ne pas partir trop vite. Doser l'effort en veillant à avoir une fréquence cardiaque située aux alentours de 160-170 pulsations par minutes. Penser à s'hydrater pendant l'effort par petites gorgées pour éviter courbatures et contractures.

8. Revenir au calme : le retour au calme doit être actif et se faire en marchant ou en trottinant. Il faut manger léger en privilégiant les glucides lents. À noter que le corps met 48 heures en moyenne à récupérer.

9. Garder la motivation : c'est elle qui assure la continuité et la régularité de la pratique.

10. Les résultats : le coureur améliorera d'autant plus ses capacités que la régularité dans la pratique sera respectée. Toute interruption d'entraînement diminue la performance et les capacités d'adaptation à l'effort, ainsi que les possibilités de récupération. Pour les débuts, entre 4 et 6 mois de pratique sont nécessaires pour voir fleurir les premiers résultats.

PUBLI-REPORTAGE



Soraya Kerr l'institut cinq étoiles

Au cœur de ville, 24 rue de l'Argenterie, le luxe et le charme discret d'une enseigne de soins haute gamme à votre portée. Il est des adresses que les initiés se partagent et devant lesquelles on passe sans se douter des trésors qui renferment.

D'où vient cette image d'institution, de référence, de votre institut ? Vingt ans déjà. C'est vrai, nous avons une clientèle très fidèle, des habitués ont visité toute notre gamme. Nos résultats sont spectaculaires autant quecrets. Le teint frais, la bonne mine, le visage rayonnant peuvent être l'expression du bonheur, de l'hygiène de vie, mais derrière, il y a notre travail. Nous savons que science sait se faire oublier.

Jouons le jeu. Je veux rejoindre cette communauté de privilégiés qui fréquentent votre institut, est-ce que c'est à ma portée financièrement ? Bien sûr, et aujourd'hui plus qu'hier parce que nous avons su nous adapter. Vous seriez surprise de savoir ce à quoi vous pouvez accéder avec vos moyens.

Soraya, concrètement j'ai fait des excès cet hiver, quelles solutions ? Cellulite et surpoids ? Ca n'est plus une fatalité. "Mincir là où je veux". C'est possible. Pour perdre des centimètres, effacer la cellulite et remodeler la silhouette. TechnoLed minceur de Carita est une haute technologie conjuguée à des soins manuels, des micros courants et de la luminothérapie. Nous avons aussi la lipo-cavitation pour déloger les graisses, et la cryolipolyse, soin anti-graisses rebondissant par le froid. Enfin, l'incontournable dernière génération de Cellul M6 de LPG drainante, lisse et resculpte la silhouette. Nous nous adaptons aux besoins de chaque patient et les résultats sont impressionnantes.

Soraya, j'ai la peau terne, que peut-on faire ? La réhydrater et lui apporter de l'éclat en éliminant l'excès des cellules mortes. Nous sommes parmi les premiers à proposer le nouveau soin LPG Mission Fluide. Peuve, un nouveau peeling couplé à un soin lift coup d'éclat qui recharge les tissus d'actifs à base de collagène, de vitamines et d'acide hyaluronique. Ce soin apporte un nouvel éclat, un teint unifié et une douceur durable.

Soraya, les enfants, le travail... les premiers signes du vieillissement apparaissent, que peut-on faire ? Oublions les vieux réflexes, coupe de cheveux, fond de teint, le soin anti-global aux 3 Or de Carita est un petit trésor de technologie d'1h45 qui utilise nos "stylos Précisions", se termine avec un modelage sur mesure et la lumière thérapie. Un pur moment de bonheur et d'efficacité !

C'est vraiment tentant. Comment je m'y prends concrètement ? C'est simple, poussez la porte de mon institut, 24 rue de l'Argenterie et dites bonjour, nous ferons le reste.



24 rue de l'Argenterie
MONTPELLIER
04 67 60 63 17
www.sorayakerr.fr