



## Le footing, c'est pas casse-pieds !

**Sortez, allez courir !, c'est le sport le plus simple à pratiquer et le plus économique.**

Il y a cependant quelques conseils à écouter et consignes à respecter. 8 millions de personnes disent courir en France, et la moitié plus d'une fois par semaine. On peut courir par presque tous les temps en ayant une tenue adaptée.

La pièce importante est évidemment la chaussure, elle doit avoir entre  $\frac{1}{2}$  et 1 pointure au dessus de la votre pour éviter les frottements, avec un bon amorti avant et arrière. Privilégiez les magasins spécialisés en running.

Durant une course de 20-25 mn vous libérez des endorphines qui sont des hormones antistress.

30-35 mn vous brûlez des graisses donc vous affinez votre silhouette.

50 à 60 mn vous sécrétez de la sérotonine qui est l'hormone du bien-être et du plaisir.

Il est important de calculer son rythme cardiaque idéal pour courir et ne pas s'épuiser inutilement. ( $220 - \text{votre âge} = \text{rythme idéal}$ ).

La bonne position : on doit être droit, tête relevée, omoplates rapprochées, bras fléchis, dans une position naturelle. Durant une séance d'endurance, on doit pouvoir parler, mais ne pas chanter.

Pour entretenir sa forme, une fois par semaine est suffisant. Deux à trois fois sont nécessaires pour progresser. Dans les montées, gardez le même rythme mais raccourcissez vos foulées.

Une étude australienne vient de trouver une corrélation entre l'épaisseur du cartilage des articulations et la masse musculaire. Plus l'on a de muscles et moins on a d'arthrose car les cartilages bien irrigués sont plus denses. Donc plus de mauvaises excuses, si vous avez des douleurs, faites de la marche rapide, c'est excellent pour la santé également.

# La Parisienne

Deux Chartraines ont participé à « La Parisienne », réservée exclusivement à la gent féminine, cet événement ne cesse de grandir, avec une organisation digne d'un grand marathon.



Créée en 1997 la première édition comptait 1 500 participantes contre 28 000 pour cette année. Devant l'ampleur du succès, les organisateurs réfléchissent pour la suivante à changer le parcours afin d'accueillir davantage de joggeuses.

Tous les bénéfices servent à financer la recherche contre le cancer du sein.

C'est donc très fières de courir pour cette cause, que Sandrine Gibier et Virginie Morel se sont engagées pour la 16<sup>e</sup> édition de La Parisienne ce dimanche 09 septembre. Sous un soleil très présent pour la saison, elles ont effectué une boucle de 6,310 km autour de la Tour Eiffel.

« C'est une ambiance fantastique » raconte Virginie, « il y a beaucoup de staffs d'entreprises, chaque groupe adopte un code vestimentaire distinctif, très coloré, des boas de plumes, des lunettes de toutes formes, des fleurs dans les cheveux, c'est très fille quoi !. Il y a même une crèche installée dans le village pour occuper les enfants ».

« Nous sommes allé chercher nos dossards la veille », explique Sandrine, « au village installé au Champ de Mars, l'organisation était parfaite, pas d'attente, des coachs rythmaient des cours de step, de cardio-training, de stretching sur de la musique créole. C'était très festif, nous nous

sommes senties tout de suite dans l'ambiance ».

« Après avoir sacrifié au traditionnel plat de pâtes, qui apportent des sucres lents pour faire le plein d'énergie (sur les conseils de nos marathoniens de maris), nous avons attendu le lendemain avec impatience », avoue Virginie.

Le jour J, le top départ était donné à 9h45, par vagues successives jusqu'à 12h sur le pont de l'Alma. Tout le long du parcours, pas moins de 600 musiciens mettent le feu, « Pas de besoin de MP3, on vibre toutes ensemble », raconte Sandrine, « nous nous étions fixé comme challenge, d'arriver dans



les 5000 premières en 50 minutes maximum ».

Ce fût un objectif remporté haut la main pour nos deux gazelles, qui en 37 minutes se sont placées dans les 4500<sup>e</sup>. A l'arrivée, des séances collectives d'étirements étaient organisées et leurs supporters préférés les ont rejointes, très fiers de leurs femmes.

C'est sûr, elles recommenceront l'année prochaine !

Sylvie Viron