

EDITO

Ma sortie!

Je cours. Je suis seul au monde. C'est en tout cas le sentiment que j'ai. Quelques gouttes de pluie. Pas un temps à sortir. Et pourtant. C'est là qu'on se sent vraiment vivant. Je ressens un petit vent froid qui transperce ma veste. Je réajuste le haut de ma fermeture éclair. De la boue un peu partout. Je glisse plus que je n'avance. Une petite montée. Cela devient compliqué.

J'aime me sentir seul dans toute cette nature. Pas forcément en montagne même si c'est plus majestueux. En pleine nature simplement. Avec des petits coins envoûtants. Aux charmes évidents. Quand il ne fait pas beau comme ces jours-ci, on a l'impression que tous les chemins nous attendent. Qu'ils sont heureux quelque part de nous voir les emprunter.

J'essaie de garder un rythme de croisière. La sortie sera longue. Petit monotrace que je connais sur le bout des doigts. Le passage que je préfère aussi. Comme un jeu où tu balances ton corps de gauche à droite pour éviter les branches. En pleine forêt. Magique. Je vois les nuages noirs au loin qui s'amoncellent. Je m'arrête derrière un vieux cimetière refaire le plein d'eau et manger une barre. Je suis parti léger. Je rentrerai crotté. Je profite d'un point de vue sur la vallée. Ici au coucher du soleil, c'est un endroit plein de magie. Pour l'heure, c'est juste balayé par les vents. Je me sens libre. Seul mais en osmose avec moi-même. Avec mon corps. Je sais qu'après je vais me reposer et profiter d'un bien-être total. Bien au chaud.

Je cours et je suis heureux. Tout simplement.

Rémy Jégard

LE MOT DE CLAUDY BENOIT

"Le dépassement de soi !"



C'est un beau plateau de champions, cévenols en l'occurrence, qui a récemment animé à Anduze, la conférence-débat sur la pratique du cross-country. Durant plus de deux, et plus car les intervenants auraient pu tenir une bonne partie de la nuit, Marion Barlaguet, la benjamine des participants, Kévin Paulsen, Hassan Lahssini, Thierry Pantel, Christophe Jalaguier, l'entraîneur Bernard Brun, et le doyen Denis Alcalde (84 ans), ont apporté, à un public nombreux et conquis, leur témoignage de cette passion qui les animait... et qui les anime encore. Chaque expérience est avant tout une recherche de liberté et de

dépassement de soi. «Le cross, c'est la nature», revenait régulièrement dans les interventions minutées de chacun, et tous se sont laissés aller à des anecdotes savoureuses ou émouvantes. Entre les voyages épiques, les départs ratés, les conditions météo, et cet objectif d'aller aux «France», tous ces champions ont aussi décrit leur entraînement type, fait d'abnégation et d'humilité...la marque de fabrique du cross-country !

Claudy

 **CHRONO-START**
CHRONOMETRAGE SPORTIF
Tél. 06 95 33 28 52 - chrono-start@orange.fr
www.chrono-start.com

Inscrivez vous en ligne pour les mois de mars et avril sur www.chrono-start.com :

- Le Black Mountain Trail, le 3 mars
- La Boucle du Bassac, le 4 mars
- Le Semi de Caussade, le 4 mars
- Le Semi de Blagnac, le 11 mars
- Le Trail des Truffières, le 11 mars
- Le Trail des Combes, le 18 mars
- Le Cap Béra Trail, le 18 mars

Runningmag
www.runningmag.fr Le site

Running Mag est édité par la société R2 Presse au capital de 2.000 F

9 Impasse du col du soulor
31240 L'union

Remy : Tél.06 13 36 08 87
et Tél. Fixe. 05 31 22 66 24

E.Mail: runningmag@sfr.fr
Directeur de la publication :
Rémy Jégard
Directeur de la Rédaction :
R. Jégard

Ont collaboré à ce numéro :
Kris - Pierre - Thomas
Géry d'Afum team - Benoît -
Cécile Michielan

Impression : Occitane Imprimerie - Avenue Jean Baylet - 31095 Toulouse Cedex 9 - Tél.: 0562113448 (Ce journal est imprimé dans le respect de l'environnement)



N° ISSN : 1626-9500
N° Commission paritaire :
0518K80535

Abonnement 1 an : 19 €
Abonnement de soutien : 76 €

Prix TTC aux taux de 2,10 %