

LE MOT DE CLAUDY BENOIT

## EDITO

### Où est-ce que j'ai merdé ?

Hier matin, j'ai fait une sortie longue. Elle m'a profondément marqué car cela faisait un moment que je n'en avais pas faite. L'âge qui passe, les mauvais jours, la motivation en berne. Bref enfin une virée un peu plus longue. Sur des sentiers que j'affectionne tout particulièrement en Montagne Noire. Je suis passé par des endroits que je ne connaissais pas encore. J'ai joué l'explorateur. Et je n'ai pas vu le temps passer. En un mot, un seul, j'ai kiffé. Et je me suis rappelé aussi pourquoi j'aimais tellement cette discipline. Le trail oui. Ou plutôt la course en nature. Même si je n'avais pas vraiment oublié. Bien sûr.

La température était idéale. Et toutes ces heures à réfléchir, à déconnecter. J'ai croisé trois chevreuils. J'ai demandé mon chemin aussi dans un petit village à deux autochtones pour m'éviter de sortir mon portable. On a discuté quelques minutes. J'ai salué un groupe de vététistes. Mais la plupart du temps j'étais seul. Ce sentiment de solitude et d'immensité. Avec ces portions où tu es envahi par la nature qui est partout autour de toi. Avec aussi ce petit chemin en balcon au-dessus de l'immense lac. Je sais que c'est difficile à faire comprendre quand on ne pratique pas mais c'est une sensation de plénitude tellement exaltante. Etre au bon moment au bon endroit. En profiter tant que l'on peut et surtout s'emplier du moment présent. Sans penser à après. Juste vivre l'instant. Moi c'est ce qui m'a toujours dans cet effort. Et cela n'a pas changé depuis des années et des années. Des décennies même.

Alors en courant toutes ces heures, bien sûr, j'ai repensé à tous ceux qui en auraient profité pour filmer, pour se mettre en scène, pour crier et faire les cons. J'ai pensé à ceux qui disent vouloir «dépoussiérer» notre sport.

Mais qu'est-ce qu'il y a donc à changer dans le fait de courir en pleine nature et de kiffer ça au plus au point? C'est un sentiment fort, c'est un bonheur personnel, c'est un acte gratuit aussi. Pourquoi vouloir absolument le bafouer en essayant de le monétiser? Les gens ne se rendent plus compte combien il est si beau de pouvoir ainsi courir en pleine nature sans rien demander à personne et en oubliant tout le reste. Le trail n'est pas un sport de jeunes ou de vieux, le trail est multigénérationnel, le trail est juste un mode de vie...

Je vous partage cela car j'ai peur que l'on oublie aujourd'hui de plus en plus les bases mêmes de cette discipline synonyme de liberté. C'est juste mon sentiment. Je sais aussi que de moins en moins de monde vont me comprendre et me suivre. Mais alors : «Où est-ce que j'ai merdé?» ... en voulant juste rester moi-même, en voulant juste courir pour moi? Allez savoir.

Hier en tout cas j'ai fait une sortie longue et ça ma fait tellement de bien....

Rémy Jégard

## Chaud'hier et d'aujourd'hui !!



« Il fait chaud »....depuis le milieu des années soixante, où j'ai commencé de courir, j'ai toujours entendu ce refrain incontournable, dès l'approche de l'été. Ce constat est régulièrement remis au goût du jour, par temps de fortes chaleurs..le « chaud » des années 60/70/80, était il le même

qu'en 2026 ?...je ne le pense pas, même si l'appréciation s'avérait identique. A cette époque, il n'y avait pas la pression des médias et des informateurs officiels, qui savent si bien nous infantiliser...les personnes âgées savaient rester à l'ombre et au frais, en attendant que ça passe.. les sportifs apprenaient à s'habituer au « chaud devant ». Les courses, qui s'organisaient essentiellement l'après-midi, notamment Marvejols-Mende jusqu'en 1978, ont vite basculé en horaires matinaux, confirmant une nécessaire adaptation à l'augmentation des températures. J'ai souvenir d'un 25km disputé à Mau-

guio (34) au début des années 80, où il était fait état de conditions caniculaires (photo)...une canicule toute relative donc. Idem pour un championnat de France de marathon organisé en plein mois d'août 1974, au Creusot avec un départ donné à 16h !...actuellement c'est impensable, même la FFA n'y pense plus, c'est vous dire ! Donc, le « chaud » se réchauffe, c'est certain, et chacun et chacune doit rester vigilants à cela, et apprendre à gérer ses sensations et son organisme....tout comme les personnes âgées, qui savent toujours se protéger, en attendant que ça passe !!

Claudy Benoit



Inscrivez vous en ligne pour le mois de juillet sur [www.chrono-start.com](http://www.chrono-start.com) :

- La Corrida de Toulouse, le 3 juillet
- Le Pic des 3 Seigneurs, le 4 juillet
- Trail du Fort Boyard, le 11 juillet
- Prayssac Sport Event, le 12 juillet
- Trail de Soucirac, le 14 juillet
- Ultrariège, le 17 juillet
- Course de la Madelaine, le 17 juillet
- La course des Lacs, le 19 juillet

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

2 Rte de la Balerne

81500 Teulat

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

E.Mail: [runningmag@sfr.fr](mailto:runningmag@sfr.fr)  
Directeur de la publication : Rémy Jégard

Directeur de la Rédaction : R. Jégard

Ont collaboré à ce numéro :  
- Krys - Christine Robert - Théo Montal - Jacques Raboisson - Pierre Garaudet - Thomas Francoual - Philippe Fourment

Impression : Messages  
Imprimeur 31100 Toulouse  
(Ce journal est imprimé dans le respect de l'environnement)  
N° ISSN : 2739-5006  
N° Commission paritaire : 0226K80535

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

Prix TTC aux taux de 2,10 %