

COMMENT LYON EST DEVENU ACCRO AU RUNNING

© Gilles Reboisson



Fini le temps du débardeur et du short qui rentrait dans les fesses. Exit le footing et le jogging. Le running est devenu cool. La course à pied est devenue un véritable marqueur social. *"Un réenchantement de l'ordinaire"* selon le philosophe-marathonien Guillaume Le Blanc.

/// DOSSIER RÉALISÉ PAR GUILLAUME LAMY





© Gilles Fabroison

“**P**ourquoi ces couillons courent-ils ? se demandait en 1983 le reporter américain Hunter S. Thompson (l’auteur de *Las Vegas Parano*), chargé par *Running Magazine* de couvrir le marathon d’Honolulu*. Pourquoi se punissent-ils de manière si brutale, sans le moindre prix à la clé ? Quel est donc cet instinct taré qui pousse huit mille individus a priori sensés à se lever à 4 heures du matin pour arpenter à grande vitesse les rues de Waikiki sur 42 kilomètres pète-couilles dans une course que moins d’une douzaine d’entre eux ont la moindre chance de gagner ?”

Trente ans plus tard, la question n’a jamais été autant d’actualité. 19 % de la population court aujourd’hui de manière régulière, soit 8,5 millions de Français, selon la dernière étude consacrée à la course à pied. Ils n’étaient “que” 6 millions au début des années 2000. Autrement dit, chaque année, près de 170 000 nouveaux “couillons” se mettent à courir, l’équivalent d’une ville comme Saint-Étienne. Mieux, 20 % d’entre eux participent à l’une des 4 500 courses officielles organisées chaque année. Et, grâce à ses traqueurs d’activité, Withings a établi que c’est à Lyon qu’il y a le plus d’utilisateurs faisant plus de 30 minutes de running intensif par semaine.

Un outil de promotion touristique et de développement territorial

Dimanche 10 avril, ils seront 10 000 à prendre le départ, place des Terreaux, du Lyon Urban Trail (LUT). “C’est un succès dément, on est cinq fois plus que lors de la toute première édition, en 2008 !” se félicite Extra Sports, l’organisateur. Avec ses têtes d’affiche, à l’instar de Renaud Jailardon (2^e du trail du Ventoux cette année), de Stéphane Ricard (1^{er} du trail de Serre-Chevalier l’an dernier) ou du Grec Dimitrios Theodorakakos, vainqueur du LUT 2015, qui illustre la reconnaissance internationale du trail urbain lyonnais. Même les politiques chaussent leurs baskets, comme Laurent Wauquiez, Thomas Rudigoz, le maire du 5^e, ou le conseiller municipal Pierre Bérat.

Puis il y aura les 10 kilomètres de Chassieu, les 24 heures de l’Insa, l’Ultra-Boucle de la Sarra, la course des Sources à Saint-Priest, les 10 kilomètres de l’Horloge à Tassin, Run in Lyon, les 10 kilomètres de Caluire, le semi-marathon Jogg’iles de Vaulx-en-Velin, la Foulée vénissienne, VertiGO Lyon Oxygène, la SaintéLyon, la Magic Run... Aujourd’hui, en France, une commune sur six organise sa course. “Ce sont des événements porteurs, explique Yann Cucherat, ancien double champion d’Europe de barres parallèles et adjoint aux sports du maire de Lyon. On fait découvrir la ville autrement. Les courses à pied, les trails sont des investissements sur le plus long terme pour faire rayonner Lyon sur le plan sportif. Ce sont des outils de promotion touristique évidents.”

Même son de cloche à Grenoble, d’où partira le 17 août l’Ultra-Tour des 4 Massifs (Vercors, Taillefer, Belledonne, Chartreuse), une course de 169 kilomètres et 11 000 mètres de dénivellée positive. “Il y a un vrai enjeu territorial via le trail, reconnaît Élise Bureau, directrice de l’office

Le Lyon Urban Trail

de tourisme de Grenoble. La métropole s'est investie dans le projet et finance l'UT4M à hauteur de 50 000 euros (soit 10 % du budget). Les élus ont pris conscience de l'intérêt d'un tel événement pour le rayonnement du territoire. C'est un vecteur d'image qui, au fil du temps, prendra de plus en plus d'importance." À La Plagne, dans le massif de la Vanoise, "quand on a créé la 6000D, en 1990, il y avait une volonté très claire des élus de dynamiser le territoire, de faire de l'été un facteur d'attractivité économique", explique Jean-Marc Ganzer, responsable de l'organisation de la course, qui aura lieu le 28 juillet. "C'est le seul événement de l'année qui parvient à nous faire remplir tous les lits en plaine, explique Xavier Feuillant, directeur de l'office de tourisme de La Plagne. Chaque coureur est accompagné en moyenne de trois à quatre personnes. Au total, on a entre 10 000 et 12 000 personnes qui viennent passer quatre jours. Ça nous permet de faire le plein sur d'autres activités, comme la randonnée, le VTT, le poney, le tir à l'arc, le kayak, la piscine, etc." Aujourd'hui, quel territoire n'a pas son trail ?

Plus jeune et plus féminin

Lyon a même été choisi par Salomon, numéro un du trail en France (35 % de part de marché) pour le clip de sa nouvelle chaussure spéciale ville, l'X-Scream 3D, un best-seller de la marque annecienne (sous pavillon finlandais depuis 2005). Car, si le trail-running reste "une priorité de la marque", selon Yannick Andrieu, responsable marketing de Salomon, celle-ci se positionne aujourd'hui clairement sur le citytrail. L'idée : amener la montagne en ville, en faisant découvrir les centres par la course à pied dans de petites rues. "Au-delà de l'âge moyen des pratiquants, 35 ans, on observe une féminisation et un rajeunissement du peloton, notamment grâce aux courses dites ludiques", explique Virgile Caillet, délégué général de la Fifas (Fédération française des industries sport et loisirs).

Le 8 mai, plus de 20 000 Lyonnais participeront à la Color Me Rad au grand parc de Miribel-Jonage, une drôle de course où les participants se font asperger de couleurs fluorescentes. Le 28 mai, dans le haut Beaujolais, côté lac des Sapins, ils seront entre deux et trois mille à boucler une distance de 10 kilomètres parsemés d'une quinzaine d'obstacles, auxquels il faut ajouter quelques belles montées et descentes. Une sorte de synthèse entre le trail, le cross, le parcours du combattant... et Intervilles. Et, début septembre, rebelote pour 15 000 autres



19 % DE LA POPULATION COURT AUJOURD'HUI DE MANIÈRE RÉGULIÈRE, SOIT 8,5 MILLIONS DE FRANÇAIS

lors de l'Extra Race. L'aspect féminin, on le voit à travers l'événement "Courir pour elles". Dédié aux femmes, pour les sensibiliser à la prévention du cancer du sein (1 femme sur 8), l'événement réunira cette année 12 000 participantes le 22 mai au parc de Parilly. Du jamais vu en France.

Un sport stylé

"Ce qui est nouveau, c'est qu'on constate une approche lifestyle du running", note Joël Doux, dirigeant d'Outdoor Éditions, à Lyon, qui publie VO² Run, Trails Endurance ou encore Spirit Outdoor, des magazines de référence dans le monde de la course à pied. "Il y a vingt ans, la course à pied était un sport de papa, renchérit Mathieu Fradin, le patron de Spode, la boutique pionnière de la course à pied à Lyon (lire "Les acteurs du running à Lyon"). C'était un truc ringard qu'on faisait en vieux survêtement, en priant pour ne croiser personne." Aujourd'hui, "les chaussures de running

sont les nouveaux talons aiguilles", écrit Jay Smith, meneur du Nike Paris Running Club, citant les créations de Raf Simons, Chanel, Missoni ou les textiles techniques de Givenchy, Kenzo ou Lanvin. J'ai créé ce club avec Nike pour montrer que tout le monde était capable de courir. L'idée était de "rendre le running cool". De faire courir des gens qui n'étaient ni des athlètes ni des sportifs, souvent avec des hygiènes de vie décadentes ou déjantées. On voulait dépoussiérer le running. Il faut bien se rendre compte qu'à l'époque personne ne voulait courir. C'était le vilain petit canard du sport. Aujourd'hui, il y a une nouvelle génération de gens qui courent et les instances fédérales n'ont pas pris l'ampleur du décalage culturel. On parle running culture différemment**."

Christian Loos, responsable commercial France Running Footwear pour Salomon, confirme : "Aujourd'hui, la tendance est au matériel à la fois technique et joli. On n'est plus en débardeur-short entrouvert sur la cuisse qui rentre dans les fesses. Le produit est détournable : quand j'arrête de courir, je peux sans problème aller boire un coup habillé comme ça." Il suffit pour s'en convaincre de faire un tour dans l'immense et toute nouvelle boutique de Nike, aux Cordeliers, avec un vestiaire signé du designer Jun Takahashi, qui "repousse les limites de la technicité et du style", décrypte même Vogue, l'un des principaux magazines de mode féminins. Il faut dire que depuis 2010 la

croissance du marché du running est exponentielle : on parle ici de 350 millions d'euros de chiffre d'affaires, avec un panier annuel moyen de 470 euros par coureur-compétiteur. Un gâteau juteux dont tout un chacun veut une part.

Instagram et selfies, le bal des ego

Des clubs se montent ici et là. Courir à Lyon est le plus gros, avec 5 000 membres. Il y a aussi les Barefoot Runners, qui pratiquent la course à pied en chaussures minimalistes voire pieds nus, les homos de Frontrunners, les Coureurs du Plateau, Lyon Running Club, Digital Runners Club (un groupe de *happy few* composé de dirigeants de l'e-commerce), les Lugdunum Runners, les Trailers des monts d'Or, etc. Tous ont leur compte Facebook, Twitter ou Instagram. Et il y a le héros local : "Jean-Pierre, le coureur des berges du Rhône", un papy qui court deux heures chaque soir avec des vitesses de pointe à 16 km/h.

Il y a aussi des coureurs très suivis sur les réseaux sociaux, à l'image de Miss-run_69 avec ses 3 500 followers, Foutrak et ses 25 600 abonnés ou encore Yoann Stuck, membre de la team Adidas et vendeur chez Plaine & Montagne (rue de Brest, Lyon 2^e). "Avant 2010, l'endurance était dans le lever de coude. Aujourd'hui, je le soulève moins. Je n'aligne plus les mètres de shooters mais plutôt les kilomètres sur route ou chemin. Pour imbiber l'alcool des soirées ou par facilité, j'avalais des pizzas jour après jour. Je change les terrains de jeu comme la piste, la route ou les chemins. Les distances longues en pleine nature où l'on se voit tout petit face à la réalité de notre existence me permettent encore plus d'apprécier ces moments. Je rentre dans un phénomène de méditation et cela me permet de me retrouver. Ma vie n'a pas changé, mais c'est plutôt mon mode de vie et ma façon de penser qui ont évolué." Yoann Stuck, c'est grosse barbe, écarteurs dans les oreilles, tatouages et son personnage dans *Des bosses et des bulles*, une BD lyonnaise sacrément bien sentie sur le trail. Bref, une image du coureur *running cool*.

La course à pied, nouveau marqueur social

Les marques ont bien senti le vent tourner vers cette nouvelle génération. Les 27 et 28 mai, Salomon lance d'ailleurs un Apé'Run à Lyon, "un running communautaire urbain suivi d'un moment de détente autour d'un verre", pour mettre en avant la Sonic Pro, sa nouvelle chaussure spéciale route. "Les acteurs privés ont flairé le besoin de communauté

"LA COURSE À PIED EST UNE PRATIQUE DE SOI, UN EXERCICE SUR SOI, DE TRANSFORMATION DE SOI"

des coureurs, le fait de courir sans contraintes", explique Magali Tézenas, déléguée générale de Sporsora, une association qui regroupe les acteurs de l'économie du sport.

Lepape Store, rue Grôlée, a lancé des séances d'entraînement (les Trainings by LePape) il y a trois ans. "L'idée, c'est d'avoir un rapport privilégié entre les pratiquants et l'équipe du magasin", explique Didier Hubbel. Ils sont aujourd'hui une soixantaine à arpenter les collines lyonnaises tous les lundis soir. "La course à pied est devenue un marqueur social", estime Virgile Caillet, de la Fifas.

Alors "pourquoi ces couillons courent-ils ?" "La course à pied est une pratique de soi, un exercice sur soi, de transformation de soi, répond le philosophe Guillaume Le Blanc, auteur d'un livre passionnant sur la course (voir biblio). Nous sommes à une époque où nous voulons refaire quelque chose de très simple avec nous-mêmes. En ce sens, la course à pied est un réenchantement de l'ordinaire. Ce qui est beau dans la course à pied, c'est que vous affirmez une sorte de présence souveraine au monde. Courir est en réalité une brève explication de la vie terrestre." "Et ce jour-là, sans raison particulière, je décidai d'aller courir un peu. Alors j'ai couru jusqu'au bout de la route, et une fois arrivé là je me suis dit que je pourrais courir jusqu'au bout de la ville. Et une fois arrivé là, je me suis dit que je pourrais courir à travers le comté de Greenbow. Et puisque j'étais déjà allé si loin, autant courir à travers le grand État d'Alabama. C'est ce que j'ai fait, j'ai couru droit à travers l'Alabama. Puis, sans raison particulière, j'ai continué à courir, j'ai couru droit vers l'océan. Et une fois arrivé là-bas, puisque j'étais déjà allé si loin, autant faire demi-tour et continuer ma course. Et j'suis allé jusqu'à un autre océan. Et puisque j'étais déjà allé si loin, autant faire demi-tour et continuer encore..." Forrest Gump.

■ GUILLAUME LAMY

* Hunter S. Thompson, *The Curse of Lono*, 1983, publié en français sous le titre *Le Marathon d'Honolulu*, éditions Tristram, 2012.

** Mailmovement.com, 20 mars 2016.

Les 80 km du Mont-blanc



Les coureurs

8,5 millions de Français courent régulièrement en 2015.

2,4 millions de joggeuses en France.

20 % participent à des courses officielles.

12 000 femmes inscrites à **Courir pour elles** en mai.

1 commune sur 6 organise une course par an en France.

Les données

72,1 km pour la **Saint-Lyon**, course de nuit et en hiver par 6 950 personnes en 2015.

3,869 km, le tour du parc de la **Tête-d'Or** (record en 11 minutes par le Kényan Simon Munyutu).

2 822 calories brûlées par un coureur

14 partenaires, sponsors ou fournisseurs pour le Lyon Urban Trail.

81 ans, l'âge du participant le plus vieux au marathon du Beaujolais.

13,6 millions d'euros de retombées économiques pour l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB).

Les acteurs du running

© Gilles Fleboisson



La SaintéLyon

Équipement Spode

Créé en 1979 par Georges Brulas (50 marathons au compteur dont celui des Sables), Spode est le pionnier du running à Lyon et probablement en France. L'année dernière, la boutique de la rue Tupin a réalisé 1,3 million d'euros de chiffre d'affaires, avec sept employés. 12 000 clients viennent chaque année y acheter plus de 25 000 articles. "Les chaussures de trail représentent aujourd'hui 30 % de nos ventes chaussures", explique Mathieu Fradin, le tout nouveau propriétaire.

Terre de Running

C'est David qui devient Goliath. Le premier magasin (anciennement Running Conseil) a fait des petits à Limonest, Échirolles, Grenoble, Saint-Étienne, Décines, Bourgoin-Jallieu, Toulon et Puteaux. Cinq autres devraient voir le jour d'ici à la fin de l'année. Partenaire de 78 courses, dont 22 trails, dans le Rhône, Terre de Running a sa propre équipe de trailers. Avec 2,4 millions d'euros de chiffre d'affaires sur ses trois boutiques lyonnaises, Terre de Running est n° 1.

LePape

Ancien sprinter, Didier Hubbel a ouvert LePape, rue Grôlée, en 2011. Un magasin luxueux de 600 m² sur trois niveaux. "Le running, c'est une progression à deux chiffres." D'après nos informations, le chiffre d'affaires de la boutique lyonnaise représenterait 10 % des 17 millions d'euros du groupe. Ici, le ticket moyen affiche entre 100 et

200 euros et le taux de transformation (ratio entre les clients qui rentrent et ceux qui achètent) est de 30 à 35 %, "trois fois plus que la rue de la République", sourit Didier Hubbel, qui emploie six personnes. "On est clairement un magasin de destination", résume-t-il. Un magasin qui se spécialise de plus en plus sur le trail féminin.

Endurance Shop

Ouverte en novembre 2008, l'Endurance Shop de Villefranche est rapidement devenue une référence dans le milieu du trail local. Partenaire du champion du monde de l'Ultra-Trail World Tour, le viticulteur beaujolais François d'Haene, l'Endurance Shop vend 50 % de ses articles à destination du trail, dont 60 % pour les chaussures (1 800 paires, d'une valeur moyenne de 80 euros). Le chiffre d'affaires de la boutique progresse chaque année de 15 % et dépasse aujourd'hui les 500 000 euros. David et Muriel Uliana ont organisé, l'année dernière, le premier ultra-trail du Beaujolais (UBVT), 102 kilomètres pour 4 500 mètres de dénivelé positif (course qualificative pour l'UTMB).

BV Sport

De 150 000 euros de chiffre d'affaires en 2007, Salvatore Corona est passé à 5 millions l'an dernier. "On a fait en sorte que BV Sport devienne une marque." À l'origine, la société a été créée par deux médecins (dont un champion du monde de ski de vitesse aux JO d'Albertville). Leur produit : le bas de contention pour les sportifs. Alain Prost a été le premier testeur, dès 1989. Puis Zinédine Zidane, puis

Organisation

Extra Sports

Ce sont eux qui ont créé le trail urbain, aujourd'hui copié par toutes les capitales européennes. Avec 20 salariés et 1,6 million de chiffre d'affaires, Extra, agence de communication et "agence sports", est leader en matière de trails dans l'agglomération (Lyon Urban Trail, SaintéLyon, Grand Trail de Saint-Jacques, trail des Forts de Besançon, Trail ardéchois). "Quinze trails dans les trois ans, ce serait bien", souffle Sébastien Olive, directeur associé.

l'équipe de France de football et aujourd'hui 80 % de la Ligue 1 en est équipée, à l'instar de Chelsea, Manchester, le Real, la Juve. Tous portent les boosters qui facilitent le retour veineux. "Aujourd'hui, notre plus grosse part de marché, c'est le trail. On en vend 200 000 paires par an." Dawa Sherpa, le premier vainqueur de l'UTMB, est l'ambassadeur de la marque stéphanoise. "On est très ambitieux, on veut faire 8 millions dans cinq ans." La société a déjà déposé trois brevets. Et ce n'est, semble-t-il, pas fini.

Salomon

C'est la référence absolue du trail, la marque que tous les trailers convoitent. Salomon, c'est aussi le n° 1 du secteur avec 35 % de part de marché. Les produits sont chers mais ultratechniques. La R&D, chez Salomon, c'est 27 % des 33 500 m² du siège mondial d'Annecy, "ce qui est unique dans le monde de l'outdoor", précise Yannick Andrieu, le responsable marketing pour la France. Aujourd'hui sous pavillon finlandais (Amer Sports, n° 1 mondial du matériel de sport), Salomon vend 28 % de ses articles à des trailers.

"Quand le marché du trail a émergé, en 2003-2004, on détenait le bon produit au bon moment et déjà dix ans d'expérience", explique Frédéric Créton, responsable R&D de Salomon*. C'est notamment grâce à des athlètes comme l'ultratrailleur espagnol Kilian Jornet que les produits se sont considérablement améliorés.

* Joggeur, août-septembre 2014.

Cap sur Saint-Jacques de-Compostelle

Le temps d'une journée ou pour un court séjour, aventurez-vous sur l'un des chemins de Saint-Jacques, classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Au départ du Puy-en-Velay, à seulement une heure trente de Lyon, empruntez les deux premières étapes historiques du GR65 qui mène au sanctuaire espagnol de Saint-Jacques-de-Compostelle. Pour cette excursion mythique, plusieurs options s'offrent à vous.



Pèlerin d'un jour...

Une première marche d'environ 4 heures permet de parcourir les 17 kilomètres qui mènent jusqu'à Montbonnet. L'occasion d'admirer les paysages sauvages des monts granitiques du Velay. De là, vous pouvez poursuivre jusqu'à Saint-Privat-d'Allier, à la découverte des massifs montagneux de la Margeride. Environ 6 heures de marche depuis Le Puy-en-Velay (soit 24 kilomètres) à travers bois de pins, genêts, fougères et ruisseaux.

... pèlerin d'un séjour

Ceux qui souhaitent prolonger l'aventure dormiront à Saint-Privat, qui à lui seul vaut le détour. Du haut de son éperon rocheux, ce petit village pittoresque surplombe les gorges de l'Allier et regorge de curiosités patrimoniales. Le lendemain, direction Saugues en Gévaudan, en passant par Monistrol-d'Allier, au cœur des spectaculaires gorges de l'Allier.

Un retour organisé

Quelle que soit l'étape que vous aurez choisie et la durée de votre excursion, vous avez la possibilité de revenir en navette au Puy-en-Velay. Il suffit de la réserver auprès de l'office du tourisme. Depuis cinq ans, ces navettes ont assuré le retour de milliers de pèlerins venus de tous les pays.

Le Puy-en-Velay, visite incontournable

Connue pour sa célèbre dentelle à la main, ou encore sa gastronomie – lentille verte du Puy, verveine du Velay... –, la cité ponote mérite qu'on s'y attarde. En été, la vie culturelle s'intensifie, avec de nombreux festivals. Un PR urbain de 6,8 kilomètres attend tous ceux qui veulent découvrir la ville autrement. Accessible à tous, il vous mènera à la découverte des richesses patrimoniales de la ville, sur les rives de la Borne ou encore dans le magnifique jardin Henri-Vinay.

Séjour et navette à réserver du 9 avril au 16 octobre,
à l'office du tourisme du Puy-en-Velay
Tél. : 04 71 09 38 41
www.ot-lepuyenvelay.fr



© GILLES REDOUSSON

Un grand trail sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle

Cette année encore, les trailers de tout niveau pourront s'élancer sur le circuit culte du GR65, à contre-courant des pèlerins en route vers Saint-Jacques-de-Compostelle. La nouveauté de cette 5^e édition : la formule ultra de 100 kilomètres, pour les plus confirmés. Sur ces sentiers chargés d'histoire, les coureurs profiteront de vues imprenables sur de magnifiques paysages sauvages, avec une arrivée remarquable au pied des marches de la cathédrale du Puy-en-Velay, deuxième monument préféré des Français en 2015.

Grand Trail du Saint-Jacques – 11 juin 2016

• Plusieurs formules chrono (17 km, 32 km, 48 km, 70 km, 100 km), une formule rando de 28 km et une formule relais.

Inscription sur www.trailsaintjacques.com



Shopping running

Quelques idées pour s'équiper de la tête aux pieds pour l'été.



Ultra Endurance

Spécial trail. Maille filet antidéchirure, doublure FlashDry pour des pieds au sec et ventilés, semelle Vibram Megagrip pour la traction et la stabilité, technologie ESS Snake Plate pour redistribuer l'impact. 130 €

North Face Store - 13-15 rue Constantine, Lyon 1^{er} + centre commercial Part-Dieu, Lyon 3^e.



Scott T2 Kinabalu 3.0

Entièrement repensée, c'est la chaussure polyvalente par excellence. La géométrie eRide offre un déroulé souple et optimal pour tout type de coureur. Son accroche est optimale sur les sentiers rapides et en forêt. Sa tige en Gore-Tex doublée protège le pied des éléments. 83 €

Au Vieux Campeur - 70 cours de la Liberté, Lyon 3^e.



Semelles 3 Feet Activ

Matériaux légers et respirants, pad favorisant la propulsion avant du pied et un très bon amorti talon, coque adaptée aux voûtes plantaires hautes, moyennes ou basses. Signées du leader isérois Sidas. 35 €

Endurance Shop - 325 rue de Thizy, Villefranche-sur-Saône.

Coupe-vent Whirl Odlo

Une protection ultralégère pour l'été de la marque outdoor savoyarde Odlo, avec capuche intégrée. Déperlante, elle laisse ruisseler la pluie. Les coutures sont thermocollées, les manchettes élastiques. Cette veste se range rapidement et facilement dans sa manche, ce qui permet de la transporter attachée à la taille ou à un sac, grâce à une sangle élastique. 150 €

Odlo - 8 rue Gaspard-André (Célestins), Lyon 2^e.



T-shirt Cours toujours (tu m'intéresses)

Double maille 100 % polyester, aux propriétés hydrophiles pour favoriser l'absorption de la transpiration et son évacuation, coupe ajustée, finition minutieuse et liseré bleu-blanc-rouge pour ce produit fabriqué à Lyon. 49 €

www.coureurdudimanche.com



Nike 5 Phenom Short 2-in-1

Short avec boxer extensible intégré, conçu avec des perforations et un tissu antitranspiration. 55 €

Nike Store - 14 rue de la République, Lyon 2^e.



Bibliographie du runner

Les indispensables pour savoir où mettre ses baskets, pourquoi et comment. Le tout sans se prendre la tête (ni les pieds).



Inspiré

Courir ou mourir, de Kilian Jornet, Arthaud Poche, 2015 (1^{re} édition 2011).



Dessiné

Des bosses et des bulles - T1 Premières foulées (2013) / T2 Second souffle (2015), de Matthieu Forichon, éditions René Charles.



Pédagogique

La bible du running, de Jérôme Sordello, éditions Amphora, 2015.



Athlétique

Au cœur du trail, de Greg Vollet, Outdoor Éditions, 2015.



Philosophique

Courir - Méditations physiques, de Guillaume Le Blanc, Champs Flammarion, 2015 (1^{re} édition 2012).



Cultissime

Born to run (Né pour courir), de Christopher McDougall, éditions Guérin, 2012.



Romanesque

La grande course de Flanagan, de Tom McNab, J'ai Lu, 2013 (1^{re} édition 1982).

Les magazines

Trails Endurance Mag, Nature Trail, Esprit Trail, Jogging International, Joggeur, Running Attitude, VO², Zatopek Magazine, Runner's World, Running Coach, Courir, Spirit Outdoor, Running pour elles

Free to Run

Liberté, égalité, course à pied

Un documentaire retrace la fabuleuse épopée de la course à pied, un acte marginal et militant devenu véritable phénomène de masse.

Le film s'ouvre par une vue sur Central Park. C'est George Hirsch, président du conseil d'administration des New York Road Runners, organisateurs du marathon de New York, qui parle. *"Je me souviens, quand je courais ici, à la fin des années soixante. Je pouvais faire un tour complet, dix kilomètres autour de Central Park, et je ne croisais que quatre ou cinq autres coureurs. C'était tout ! En une heure de course. Et je les connaissais tous... Je ne connaissais pas forcément leur nom, mais je les connaissais de vue. On n'était pas nombreux. On nous considérait un peu comme des cinglés..."* Les choses ont bien changé.

Central Park fait partie de la légende de la course à pied. Autrefois dangereux, le poumon vert de New York est désormais le paradis des runners. Ils sont aujourd'hui plus de 5 000 à emprunter tous les jours le seul Reservoir Running Track (The Res), une piste bitumée de 2,5 kilomètres autour du Jacqueline Kennedy Onassis Reservoir. Le marathon de New York est le plus gros et le plus prestigieux de la planète, avec 50 530 finishers...

Pratique déviante

Il y a quarante ans, la course à pied était encore considérée comme un acte marginal, une pratique quasi déviante cantonnée aux athlètes masculins et à l'enceinte des stades.



Free to Run raconte l'histoire des pionniers, le succès du marathon urbain grâce au visionnaire Fred Lebow, l'empreinte de Steve Prefontaine, "le James Dean du running", l'icône de la course à pied américaine, premier étage de la fusée de l'histoire de l'autonomie financière des athlètes, le rôle considérable qu'a tenu la revue *Spiridon* en Europe dans l'évolution des mentalités, l'histoire de Kathrine Switzer – "élément déclencheur de l'explosion de la proportion de femmes dans les pelotons qui, il y a quarante ans, n'avaient pas le droit de courir plus de 1 500 mètres", explique le réalisateur, Pierre Morath*. Car, dans la foulée de New York, le monde entier se met à courir.

Plus qu'un documentaire sur la course à pied, *Free to Run* est un film sur la libéralisation des coureurs et le départ du mouvement *running*. C'est une démonstration : l'homme court pour être libre. Courez vite le voir !

Free to Run, un film de Pierre Morath, avec la voix de Philippe Torreton. Au cinéma le 13 avril.

le PUY
en VELAY

Patrimoine mondial de l'UNESCO
Capitale européenne du Saint-Jacques-de-Compostelle

5^E ÉDITION

LE GRAND TRAIL DU ST JACQUES

DU GÉVAUDAN AU PUY EN VELAY EN HAUTE LOIRE

11 JUIN 2016

100 | 70 | 48 | 32 | 17 KM

Solo - Relais 3 - Rando

QUÊTE SPIRITRAIL

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

Auvergne - Rhône-Alpes

Haute-Loire le DÉPARTEMENT

Communauté de communes du Pays de Sologne

le PUY en VELAY

le PUY en VELAY

PARTENAIRES OFFICIELS

Trail

Leveil

la Route

Active Running

PowerUp

ENGIE

CA

SARRELS

Casino

PARTENAIRES OFFICIELS

RaidLight

* Pierre Morath est un ancien membre de l'équipe de France junior de demi-fond, diplômé en histoire de l'université de Genève et en management des organisations sportives à Lyon 1.