

▶ **LE GUIDE DE L'ENTRAÎNEMENT EN ÉTÉ**

**RUNNERS**

# RUNNER'S

**WORLD**

N°24 - JUILLET - AOÛT 2011

**Plus fort,  
plus mince,  
plus rapide !**

**LE BON PROGRAMME POUR :**  
s'entraîner, s'étirer,  
s'hydrater, se faire  
masser...

**+ 7 minutes  
de muscu**  
pour ne jamais se blesser

**TEST CHAUSSURES**  
**21 NOUVEAUX**  
**MODÈLES**

**Qu'est-ce que le minimalisme ?**  
La vérité derrière une folle tendance

**15 TRUCS DE PRO**  
pour tenir sous la chaleur  
(y compris une bonne glace !)

**HISTOIRE DE FEMMES**  
Une expérience africaine  
inoubliable (P.74)

**DÉBUTANT**  
**PLANS FACILES POUR**  
**5 ET 10 KM**

**LE CROSS-TRAINING**  
**DES VACANCES**

**IL EST VOTRE**  
**MEILLEUR AMI**  
**POUR COURIR**  
**VIENS ! VIENS**  
**MON CHIEN !**

Toby, 4 ans,  
labrador

[www.runners-world.fr](http://www.runners-world.fr)

RUNV24  
Bimestriel  
4,95€

SUISSE : 9,80 FS  
BELGIQUE : 5,95 €  
LUXEMBOURG : 5,95 €

L 17598 - 24 - F : 4,95 € - RD



# Les ficelles du métier

Les petits rituels et autres porte-bonheur qui font la différence chez les champions.

PAR GEORGES DUTIGNY. AVEC CATHERINE ALIOTTA

**S**I VOS COPAINS ET VOS COPINES SE SONT TOUJOURS MOQUÉS de votre petit short revival de 1983, vous avez le droit de bien le vivre ! Des experts témoignent en effet que ce type de superstitions ou autres routines d'avant la course peuvent vous aider à être plus performant. « *Les cérémonials d'avant la compétition permettent au sportif de monopoliser son énergie pour être tout de suite d'attaque* » explique Catherine Aliotta, la directrice de l'Institut de formation à la sophrologie.

## KARINE BAILLET

Spécialiste du raid multisport et gagnante du Raid Gauloise

→ « Je cours avec un buff ! J'adore celui du Touquet Raid Pas-de-Calais. Je l'ai toujours sur la tête ou au poignet. »



## DOMINIQUE BÉNASSI

Champion du monde de triathlon handisport

→ « J'ai un insigne que je mets sur le fauteuil à chaque compétition. C'est un trident, symbole de paix, qui vient d'Égypte et symbolise la corrélation entre le corps et l'esprit. »

## SÉBASTIEN CAMUS

Manager du team Garmin Adventure

→ « Je ne bois jamais la première gorgée de mon Camelbak ou de mon bidon ! Je la recrache toujours. Pourquoi ? Oups, je ne sais pas ! »



## CÉDRIC JACQUOT

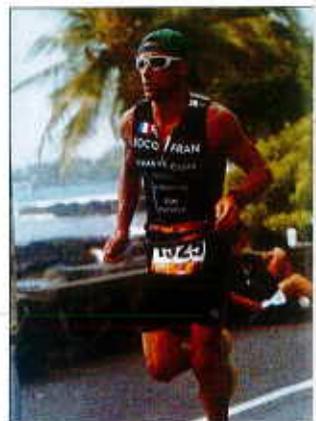
Triathlète de très bon niveau (dans le Top 10 à l'Ironman de Nice et au triathlon d'Embrun)

→ « Mon grand-père avait une casquette avec son prénom brodé dessus. Il la

« Je ne mets jamais mon cardio en compétition. Les sensations, c'est primordial »

S. Camus

mettait tout le temps. Quand il est mort, je l'ai portée sur mon premier Ironman et j'ai vraiment senti qu'il se passait quelque chose. Depuis, j'ai découpé l'endroit où était son nom et je l'ai recousu sur une autre casquette de vélo, plus neuve et qui ne me quitte pas. »



## L'importance du cérémonial

VOICI 3 PETITS EXERCICES TRÈS SIMPLES À METTRE EN PRATIQUE QUE NOTRE EXPERTE, CATHERINE ALIOTTA (DIRECTRICE DE L'INSTITUT DE FORMATION À LA SOPHROLOGIE, PRÉCONISE. WWW.SOPHROLOGIE-FORMATION.FR

**EXERCICE 1 :** prenez une pleine respiration, inspirez en gonflant le ventre, puis les côtes et enfin soufflez fort. À renouveler 3 fois.

**EXERCICE 2 :** pour remettre le corps en mouvement, sautez une fois sur place en étant bien détendu, de manière à relâcher les tensions. La respiration est libre.

**EXERCICE 3 :** mettez-vous debout et inspirez. Levez le bras droit devant vous, comme si vous faisiez du stop, et bloquez votre respiration. Ramenez le pouce vers vous en pliant le coude et, quand il devient flou, fermez les yeux et amenez-le sur votre front. Soufflez alors pour relâcher. À faire 3 fois de suite.