



MON RDV RUNNING

RUN CHALLENGE entre copines !

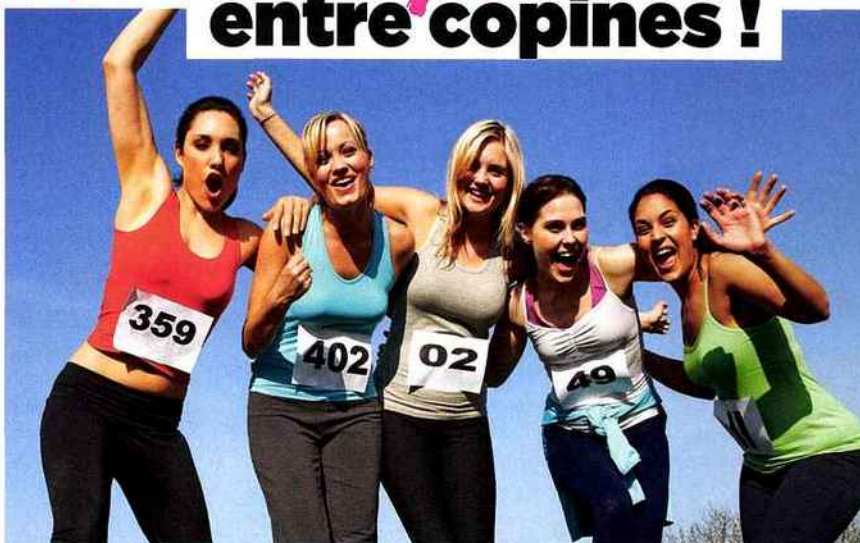
Pour les fans de running, de courses, de défis..., participer à un challenge avec des amies, c'est le top ! La promesse de belles aventures basées sur la course à pied, l'amitié et l'esprit d'équipe...

par Élodie Sillaro

Fini le footing en solo ! Aujourd'hui, la tendance est au challenge. Raids, courses à obstacles ou en relais... L'épreuve devient un jeu grâce auquel on se dépasse et on s'amuse entre copines. On court en équipe (mixte ou pas, les garçons sont acceptés sauf dans le raid multisport), on pédale à deux, on escalade, on rame, on cherche son chemin, on allie diverses activités qui supposent de s'entraider. L'effet de groupe booste notre mental et, par la même occasion, notre motivation. Le fait de surmonter des épreuves qui nous paraissaient impossibles permet d'optimiser sa confiance en soi et de prendre conscience de ses moyens. C'est aussi une façon de se tester et donc de progresser. Se mettre au défi ensemble permet également de resserrer les liens avec ses partenaires, car pour franchir certaines difficultés, il faut savoir faire confiance aux autres et les soutenir. Un pour tous et tous pour un !

Ma coéquipière, mon pilier

Dans le sport comme dans la vie, on peut être en désaccord même avec ses amies, alors pour éviter les tensions, on communique ! Un comportement nous agace ? On s'explique en restant positive. On n'accuse pas l'autre de l'échec, on reste solidaire parce que l'autre est notre deuxième jambe et qu'on veut se remémorer les bons souvenirs.



UN MARATHON EN RELAIS

Comment ça se passe ?

Si l'on n'est pas prête à courir 42,2 km, on peut se lancer à plusieurs, chacune parcourant une étape. Quelle que soit son expérience, participer à l'aventure unique d'un marathon en constituant une équipe de 2, 4 ou 6 coureurs qui se relaient est une bonne idée.

Pourquoi ça booste ?

On découvre l'ambiance d'un marathon et on essaie de réaliser au mieux son tronçon de course pour être à la hauteur et ne pas pénaliser l'équipe.

La partenaire idéale ?

Des filles qui rêvent de grande course et qui ont l'esprit d'équipe.

À quand les prochains ?

- L'Ekiden de Paris le 01/11 (www.athle.fr)
- Les marathons des Alpes-Maritimes le 08/11 à Nice (www.marathon06.com), de Rennes le 25/10 (www.lemarathonvert.org), de Toulouse le 25/10 (www.marathon-toulousemetropole.fr).

UNE COURSE D'ORIENTATION

Comment ça se passe ? De 30 minutes à plusieurs heures, on fait marcher sa tête et ses jambes ! Carte et boussole en main, on se met en route à la recherche des postes de contrôle pour poinçonner et attester de son passage le plus rapidement possible.

Pourquoi ça booste ? Pour courir contre la montre, on fait des choix stratégiques : suivre les chemins, les ruisseaux, couper à travers bois ou passer par la colline... On allie tactique et rapidité pour ne pas se perdre !

La partenaire idéale ? Une copine qui sait lire une carte vite et bien.

Les prochains événements : Pop in the city, le 26/09 à Bruxelles (www.popinthecity.com). Toutes les courses sur le site de la fédération française (www.fforientation.fr).





UN RUN AND BIKE À DEUX

Comment ça se passe ? Sur une distance donnée (10, 12, 18 km ou plus), on alterne course à pied et VTT. Pendant que l'une court, l'autre pédale. On s'échange le vélo comme bon nous semble, le but étant de franchir la ligne d'arrivée ensemble.

Pourquoi ça booste ? Selon le circuit, l'effort est plus ou moins sollicitant pour les jambes. Il convient de bien gérer son effort et d'anticiper les difficultés du terrain.

La partenaire idéale ? Une fille complémentaire : bonne en running, on choisit une pro du VTT. Et inversement.

Les prochains événements : Run and Bike d'Embrun (17 km) le 11/08 (www.embrunman.com), Run&Bike Solidaire (10 km) le 20/09 au Bois de Boulogne (www.runandbike-solidaire.fr), Bike and Run du Touquet (15 km) le 1/11 (www.touquetbikeandrun.com).

UNE COURSE À OBSTACLES

Comment ça se passe ? Sur 5, 10 ou 12 km, on alterne course à pied et franchissement d'obstacles sur un parcours semé d'embûches : échelle, ponts de singe, filets à grimper, ballots de paille, pneus...

Pourquoi ça booste ? On lance un cri de guerre en chœur pour se motiver à affronter les difficultés. On se forge un mental d'acier pour réussir à grimper ou ramper sous le filet.

La partenaire idéale ? Des copines casse-cou qui ne reculeront pas devant un bain de boue.

Les prochains événements : la Frappadingue (listes des villes sur www.frappadingue.net), la Spartan Race le 19/09 à Paris (www.spartanrace.fr), The Mud Day les 5 et 6/09 à Lyon, le 19/09 à Cabourg (www.themudday.com).



UN RAID MULTISPORT

Comment ça se passe ? En duo ou en trio, on enchaîne les activités outdoor sur plusieurs jours : course à pied, VTT, run and bike, trail, tir à l'arc, canoë. On accomplit toutes les épreuves ensemble dans un environnement inconnu ; l'occasion de découvrir de somptueux spots sportifs en France et à l'étranger.

Pourquoi ça booste ? On relève les épreuves une à une, même celles pour lesquelles on ne se sentait pas capable ou à la hauteur. On développe une cohésion de groupe pour une expérience humaine et sportive au plus proche de la nature.

La partenaire idéale ? Des copines sportives qui raffolent d'expéditions et des défis à relever.

Les prochains événements : les Saharienne Series les 19 et 20/09 à Metz, les 10 et 11/10 à Chantilly (www.lasaharienne.fr).