

Bien sûr, courir vous fait du bien.
Grâce à la course, vous êtes en meilleure santé, plus mince, plus en forme.
C'est même l'activité idéale pour booster votre mental. Et vous faire du bien tout en faisant du bien aux autres, ça vous tente aussi ?
Alors, en route pour la course solidaire !

COURIR SOLIDAIRE

« Il y a un réel engouement pour la cause humanitaire »

constate Mathieu Planchon, un des cofondateurs de l'association Africa Run, une association qui envoie vos paires de chaussures usées en Afrique (www.africarun.org). Il ajoute : « *aujourd'hui, de plus en plus, le plaisir c'est de courir pour les autres* ». Si la tendance est très marquée aux États-Unis, la France est également bien placée puisque notre pays ne compte pas moins de 1,1 million d'associations dont 60 % d'entre elles concernent le sport et la culture. Elles rassemblent environ 12 millions de bénévoles. Un jour ou l'autre, lors d'une course ou d'un

entraînement, nous avons tous été aidés, encouragés et supportés. De fait, joindre l'utile à l'agréable est une mouvance qui connaît un succès croissant, y compris dans le monde de la course à pied. Courir en accomplissant une bonne action pour les autres, c'est vrai que c'est quand même fichtrement valorisant. Même si nous n'avons pas encore exploré toutes les ficelles du solidaire, il y a de nombreux moyens de courir en pensant aux autres. L'année démarre à peine. Pour vous aider à vous y retrouver, voici quelques exemples à suivre !



PAR CÉLINE WILLEFRAND
ET PHILIPPE VOGEL

Illustrations de
Gracia Lam

AVEC JOHN HANG

Aider un coureur handicapé

FERNAND KOLBECK, ENTRAÎNEUR ET ANCIEN CHAMPION DE MARATHON, LE confirme : « Nous avons un très bon coureur dans notre club qui s'entraîne sur la même piste que les autres et surtout au même rythme, voir plus vite ! ». Il s'appelle Alexandre et il est non-voyant. S'il peut courir avec nous c'est grâce aux yeux d'un autre. Pour ce faire, il est aidé d'un lien que tient un autre coureur qui le guide sur la piste. « Il m'indique les changements de direction, les obstacles. Bien sûr, je sens aussi les virages lorsque la corde tire d'un côté ou de l'autre » explique Alexandre dont le meilleur temps sur 10 km est de 42'23", un chrono de coureur expérimenté. Chaque semaine, Alexandre retrouve les autres membres du club sur la piste pour une séance de fractionné. Depuis son arrivée au club il a couru beaucoup de courses. « Je sais qu'il existe beaucoup de personnes avec mon handicap qui aimeraient rejoindre un groupe pour courir, s'entraîner et même s'aligner sur des compétitions. »

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Le plus efficace est encore de se rapprocher d'un club de course à pied près de chez vous ou bien de contacter directement la

fédération française handisport (www.handisport.org) qui vous aidera à vous impliquer auprès d'autres coureurs handicapés et vous orientera vers les bons

clubs ou même directement les bonnes personnes. « Il faut rester ouvert et simple dans ces cas-là car pour certains handisports qui pratique le running, il est parfois important pour améliorer leurs chronos comme pour éviter la lassitude de changer de guide au bout d'un certain temps ; cela permet de s'enrichir mutuellement de nouveau mais aussi de progresser différemment » témoigne encore Alexandre. Quoi qu'il arrive, sachez que participer à une pratique handisport, c'est l'assurance de s'ouvrir l'esprit et de passer du bon temps. Une fois que vous avez pénétré cet univers sportif peut-être différent de ce que vous avez l'habitude de vivre à l'entraînement, il y a de grandes chances pour que vous ne le quittiez plus.



Défendre la cause animale

MÉLANIE A DEUX PASSIONS DANS la vie : la course à pied et les chiens. Alors, quand elle se porte bénévole pour aider le refuge pour chiens de la SPA locale, une idée fait naturellement son chemin : concilier ses deux passions. « Faut de places et de moyens, de nombreux chiens du refuge ne quittent que rarement un espace finalement assez petit, explique-t-elle. Du coup, ils s'empâtent et deviennent encore plus difficiles à placer. » La solution de Mélanie ? Emmener ses amis à quatre pattes lorsqu'elle s'entraîne. De longues courses à travers la campagne environnante, pour maintenir tout ce petit monde en forme ! « C'est génial, s'exclame Mélanie, aussi bien pour moi que pour les chiens. J'ai une sensation de liberté immense quand je cours avec eux ! Et les voir heureux quand on part ensemble, cela n'a pas de prix ! »

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Vous pouvez vous aussi vous rapprocher d'un refuge ou d'un centre de la SPA pour proposer vos services (www.spa.asso.fr). Les responsables des centres seront certainement ravis que quelqu'un emmène courir leurs pensionnaires. Vous avez aussi très certainement autour de vous des chiens en manque d'exercice. Et qui sait, vous prendrez peut-être tellement goût à courir avec un chien que vous pourrez adopter un animal abandonné et vous lancer dans le canicross, ces courses où l'on booste sa vitesse grâce à la traction de l'animal (www.canicross.info/blog ou sur www.france-canicross.com ou <http://passioncanicross.alloforum.com>).

Se porter volontaire

CHRISTOPHE AVAIT UN RÊVE : COURIR UN MARATHON. MAIS IL AVAIT l'impression d'avoir franchi ses limites avec le semi. « *L'idée de prendre le départ d'un marathon me tentait, mais je ne m'en sentais pas capable du tout, explique-t-il. Alors, quand j'ai vu sur Internet qu'ils cherchaient des volontaires pour aider sur le marathon de Metz, à 35 kilomètres de chez moi, j'ai sauté sur l'occasion.* » Bien lui en a pris ! Christophe a réellement pu sentir l'ambiance qui régnait sur une telle course et intégrer complètement la communauté des marathoniens, que ce soit au niveau des organisateurs que des coureurs eux-mêmes. « *J'ai adoré, continue Christophe. On pouvait se placer à différents endroits de la course. J'ai choisi un poste qui visait à sécuriser les intersections, afin d'être au plus près des coureurs.* » Non seulement Christophe a pu plonger dans le marathon, (presque) comme s'il le courait, mais il s'est rendu compte que lui aussi pouvait finalement se lancer. « *Bien sûr, il y avait des pros, mais il y avait aussi des coureurs comme moi, qui allaient à leur rythme ! Je me suis alors dit que ça pourrait être moi !* » L'année prochaine, c'est décidé, Christophe participera au marathon de Metz en tant que coureur !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Les organisateurs des courses sont toujours à la recherche de bénévoles pour aider le jour de la manifestation. Renseignez-vous sur les courses à proximité de votre domicile. Que ce soit un 5 km ou un marathon, peu importe, vous donnerez un sérieux coup de main à l'équipe en place et pourrez faire de nouvelles connaissances dans le monde des coureurs. C'est tout bénéfice ! En plus, sur certaines courses, on vous offrira le repas d'après-course ou vous serez invité à la fin de l'événement, pour discuter autour d'un verre... C'est l'idéal pour profiter de conseils judicieux ou trouver de nouveaux partenaires d'entraînement. Mieux, si l'expérience vous a vraiment emballé, vous pouvez tout à fait intégrer le bureau de l'amicale ou du club organisateur et travailler bénévolement toute l'année sur leurs différents projets.

Héberger un coureur

JÉRÔME, LA QUARANTAINE, N'A aujourd'hui aucune difficulté pour payer son hébergement quand il part courir loin de son domicile ou à l'étranger. Il a un bon poste et peut se faire plaisir les yeux fermés. Mais lorsqu'il était étudiant, mordu de course mais sans le sou, il appréciait d'être hébergé gratuitement par des coureurs au grand cœur. « *Je me souviens d'une expérience très enrichissante sur le plan humain, raconte-t-il, lorsque j'ai dormi chez des Allemands. Je participais au marathon de Berlin et ce couple de coureurs s'était proposé, via l'association locale, d'héberger quelques coureurs.* » Un week-end inoubliable, avec des passionnés de course, et une convivialité qui a dépassé ses espérances. Aujourd'hui, il est toujours en contact avec Peter, le coureur allemand qui l'avait accueilli. Depuis, Jérôme héberge régulièrement

ment des coureurs. Il les dépanne, c'est vrai, mais il peut également échanger ou courir avec eux. « *C'est aussi ça que j'aime dans le monde de la course à pied !* »

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Vous avez un canapé-lit, une chambre inoccupée, un matelas gonflable ? Pas besoin d'un confort grand luxe pour proposer le gîte ! Le mieux, pour aider les coureurs en mal de logement sur une course qui se déroule près de chez vous, est de sillonner les forums pour nouer des liens, comme sur www.runners-world.fr par exemple ou sur www.courseapied.net. Vous pouvez également informer les organisateurs d'une course locale que vous avez la possibilité de loger un ou deux coureurs.

DONNEZ ET COUREZ UTILE

DES DONS CIBLÉS ET DES COURSES choisies... Voici, pour vous, une petite sélection de gestes qui font la différence. Aider son prochain, quand cela a un rapport avec la course, on ne peut pas trouver mieux pour se sentir bien.

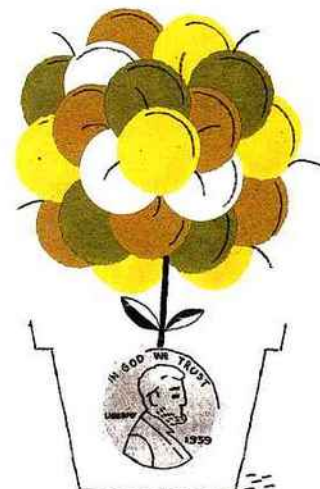
0 € → C'est ce qu'il vous en coûtera pour offrir votre paire de runnings usagées à cette association qui s'occupe ensuite de les envoyer en Afrique. Mieux, vous pouvez changer vos chaussures un peu plus souvent, afin d'offrir des paires de belle qualité et en bon état (www.africanrun.org).

37 € → C'est le montant qu'il suffit de donner pour qu'un enfant happé par une mine antipersonnel puisse, grâce à une prothèse, retrouver le plaisir de marcher (www.handicap-international.fr).

3000 € → C'est la somme que vous pouvez collecter en courant et en intégrant le programme Courir pour les enfants, de l'association La Chaîne de l'espoir. Cette somme permettra de faire venir un enfant en France pour qu'il puisse être soigné et opéré. Vous pouvez aussi tout simplement devenir coureur solidaire pour l'association et transformer chacune de vos foulées en bonne action, tout en bénéficiant de l'appui des autres coureurs lors de l'entraînement hebdomadaire sur Paris (www.courirpouresenfants.org).

15 € → C'est le montant des droits d'inscription pour La Course du souffle, une course qui a lieu chaque année dans le bois de Boulogne, en septembre. La totalité des droits d'inscription, ainsi que les dons, est reversée à l'association Vaincre la mucoviscidose, pour lutter contre cette maladie qui atteint les voies respiratoires (www.sport-up.fr/lacoursedusouffle).

0 € → Mais du temps à consacrer en tant que bénévole pour La Course contre la faim. Le principe ? Des courses partout en France, organisées par les établissements scolaires, écoles élémentaires, collèges ou lycées, dans le but de récolter de l'argent pour l'association Action contre la faim (www.coursecontrelafaim.org). Si vous faites partie du corps enseignant, vous pouvez aussi y participer avec votre classe.



C'EST LEUR VIE LE SENS DE LA COURSE

Courir un marathon, c'est valorisant n'est-ce pas ? Mais courir un marathon avec un jeune autiste, qui n'est pas autonome, c'est encore plus gratifiant...

PAR GRÉGORY MARTIN

Je peux l'avouer aujourd'hui :

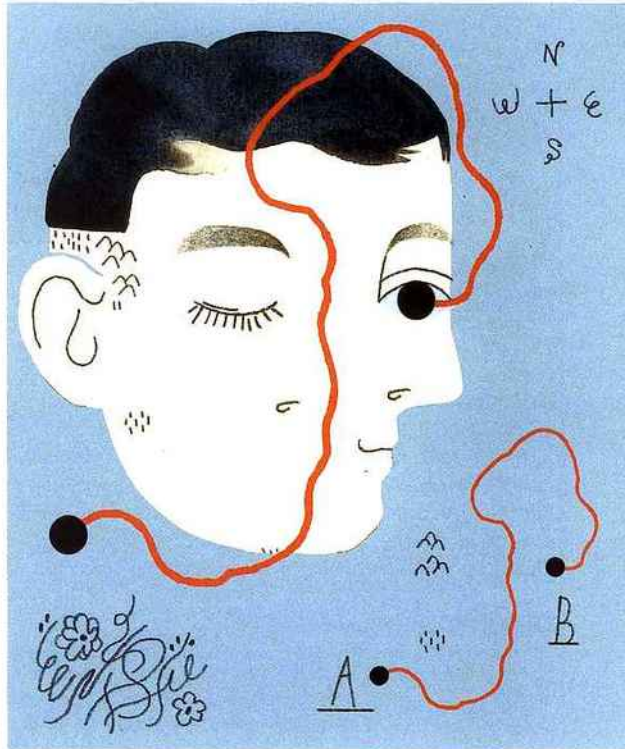
celui que j'étais avant, il y a une dizaine d'années, est à l'opposé de celui que je suis désormais. J'étais superficiel et égoïste. J'étais aussi et déjà un coureur. Mais un coureur qui ne courait que pour lui : rester en forme, garder la ligne, évacuer le stress... Il faut dire, pour ma défense, que j'avais un job très prenant, où l'apparence compte beaucoup et dont la principale satisfaction était le montant du chèque à la fin du mois. Pour tout vous dire, j'étais analyste financier. Je faisais des placements pour de gros, de très gros clients. Cela ne veut pas dire que j'étais sans cœur, mais simplement que je n'avais pas vraiment le temps de penser aux autres ! Et puis la vie vous réserve parfois des surprises, pas forcément agréables. La crise, les doutes... Le chômage. Et une longue période de dépression. Qu'est-ce que je voulais faire de ma vie ? Qu'est-ce qui était important finalement ? Cela a été une longue période de remise en question et, au bout de cette réflexion, je me suis rendu compte que je voulais autre chose, autre chose que de la reconnaissance et de l'argent, autre chose que du stress et de la pression.

Retour aux sources

Je voulais faire quelque chose de plus humain, me sentir plus utile. J'aurais adoré pouvoir me reconverter et embrasser une profession plus en accord avec mes convictions. Mais ce n'est pas facile de prendre un virage à 180 degrés après 40 ans, si l'on ne peut pas repartir pour 5 ans d'étude. Alors, j'ai misé sur la course.

Je cours depuis que j'ai 20 ans environ. J'avais fait pas mal d'athlétisme au lycée et j'ai continué pendant mon cursus dans le supérieur. Heureusement ! Je cours sur différentes distances et j'aime bien faire un trail de temps en temps. Mais j'avoue que mon truc, c'est le marathon. J'en ai 12 à mon actif : Paris, Berlin, La Rochelle, Le Médoc... Je suis insatiable ! J'ai même participé au mythique Marathon de New York, il y a 7 ans. Un souvenir impérisable.

Mais la course, malgré tout, ça se pratique seul... Il n'y a pas vraiment de quoi aider les autres, se rendre plus utile. C'est ce que je croyais jusqu'à ce dîner, il y a un an, chez mon frère. Mon neveu, Jonathan, le fils de mon frère et de sa femme, Lisa, est autiste. Il a 18 ans et je me suis toujours senti proche de lui, même si je ne me suis pas réellement im-



plié dans sa vie ou dans son éducation. Je sais que ce n'est pas toujours évident pour ses parents d'autant que Jonathan présente un autisme sévère : il n'est pas autonome et, par moments, vraiment difficile à gérer. Au détour d'une conversation, mon frère me parle du désir de Jonathan de bouger un peu plus et de son envie de relever un défi. Ça a fait « tilt » dans ma tête et j'ai immédiatement proposé à mon frère de le préparer et de courir un marathon avec lui. Après avoir disserté sur les possibilités et les limites d'un tel projet, ils étaient enthousiastes. Mieux, emballés. Et Jonathan aussi, d'après ce que j'ai compris.

Pour tout l'or du monde

Nous nous sommes entraînés de deux à trois fois par semaine pendant huit mois. Je dois avouer que cela n'a pas été simple tous les jours. Mais les progrès de Jonathan ont été constants et pas uniquement du point de vue de la course : traverser la route ou s'arrêter à un feu étaient des choses qu'il ne savait pas faire tout seul. Il a donc fallu sacrément s'adapter. En fait, l'entraînement ne se résumait pas à courir, travailler sa vitesse ou son endurance, comme pour une préparation classique de marathon. Il y avait nettement plus de variables avec lui ! Par exemple, Jonathan ne supporte pas les changements. Il a besoin des mêmes repères, sous peine d'être complètement tétanisé si c'est l'inconnu. Nous nous sommes donc inscrits au marathon de la ville la plus proche et j'ai axé l'entraînement sur le circuit officiel de la course.

La course a eu lieu le mois dernier. Bien sûr, mon temps n'était pas la priorité. Ma priorité était de gérer Jonathan, veiller à ce qu'il boive régulièrement, lui donner ses gels et ses barres aux moments stratégiques, vérifier que ses lacets n'étaient pas défaits... Mais quelle satisfaction quand nous avons vu la ligne d'arrivée ! Et quelle émotion quand j'ai découvert la fierté briller dans les yeux de ses parents juste après la course... Ça, ça vaut tous les temps de la terre... et tout l'argent du monde ! Et vous savez la meilleure ? C'est qu'il a de bonnes dispositions pour la course Jonathan... En plus, il adore ça. Depuis, nous continuons nos entraînements. Mais je vais bientôt devoir lui trouver un nouveau coach, car il ne va pas tarder à courir trop vite pour moi !

AVEC VINCENT DEL-CLD

Courir pour la bonne cause



MA PREMIÈRE COURSE ? LES BOUCLES D'OR, dans le bois de Vincennes, il y a deux ans, raconte Céline, 38 ans. Pourquoi je me suis inscrite ? Parce que j'avais non seulement envie de me lancer sur une

course, mais aussi parce que je n'arrivais pas à sauter le pas. Le fait que cette course soit caritative m'a fait oublier tous mes complexes ! Et oui, quand on peut aider son prochain, cela permet de se dépasser à tous les niveaux. « Sur Les Boucles d'or, à chaque fois que vous faites un tour du circuit (2,5 kilomètres), une somme est reversée à 1 000 femmes, 1 000 vies, une association qui lutte contre le cancer du col de l'utérus. Ça m'a motivée pour courir, bien plus que s'il n'y avait pas eu cet enjeu supplémentaire. » Au final, c'est non seulement une bonne action pour l'association qui récolte des fonds, mais aussi pour vous !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Vous pouvez sélectionner les courses auxquelles vous voulez participer à partir de ce critère-là. Aujourd'hui, de très nombreuses manifestations ont une visée caritative affirmée et vous n'aurez aucun mal à trouver votre bonheur. Bien souvent, ce sont des distances adaptées aux coureurs de tous les niveaux. Inutile donc d'être un coureur chevronné. On peut tout à fait courir solidaire en étant débutant. Restos du cœur ou Téléthon (voir nos pages Calendrier ou www.le-sportif.com), associations de lutte contre le cancer du col de l'utérus ou le cancer du sein (les parcours [Odyssea](http://www.odyssea.info) www.odyssea.info notamment, ou La Parisienne, www.la-parisienne.net), associations de défense des droits de la femme (La Marseillaise, www.lamarseillaisedesfemmes.com), ou n'importe quelle association de votre choix (la Course des héros, www.coursedesheros.com, pour laquelle vous devez réunir 300 euros de dons pour pouvoir participer)... En fait, il y a l'embaras du choix !



Courir écolo

PARCE QUE LA SOLIDARITÉ PASSE AUSSI PAR LÀ : PRÉSERVER notre planète pour ne pas consommer toutes ses ressources et penser aux générations futures. Gaétan, un jeune coureur de 16 ans, est totalement investi dans ces nouvelles problématiques environnementales. « Depuis l'école primaire, je participe chaque année avec ma classe aux journées "ville propre". C'est étonnant ce que l'on peut ramasser à chaque fois dans les campagnes. » Aujourd'hui, Gaétan, grand amateur de trail, court régulièrement. Mais il emporte toujours avec lui un grand sac-poubelle pour tout nettoyer sur son passage. « J'aimerais réellement que les gens prennent conscience que la nature n'est pas une poubelle ! Mais il reste encore pas mal de chemin à faire ! »

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Course et nature : voilà une équation qui fonctionne plutôt bien... En principe ! De plus en plus d'amateurs de courses à pied ou de trails développent individuellement une démarche écocitoyenne : des gourdes au lieu de bouteilles en plastique, une inscription en ligne à la place d'un bon en papier à retourner, des tee-shirts et shorts en coton bio, etc. Il y a aussi de plus en plus de courses labellisées « écocitoyennes », qui font de vrais efforts pour limiter au maximum l'impact de la manifestation sur l'environnement et encouragent des initiatives très intéressantes : covoiturage pour se rendre sur la ligne de départ, gobelet consigné à usage unique, utilisation de vaisselle recyclée et biodégradable pour les repas d'après-course...

Braver les différences

COURIR EST UNE EXCELLENTE FAÇON DE DÉPASSER UN handicap, quel qu'il soit... « Lorsque Jenifer, ma meilleure amie, a partiellement perdu la vue suite à un accident de la route, cela a été le drame, explique Emmanuelle, une jeune Bordelaise. Elle s'est complètement enfermée, repliée sur elle-même. Elle qui était si sportive, si pleine de vie... Elle n'avait plus goût à rien. » Heureusement, le père de son amie, coureur convaincu depuis plus de vingt ans, la pousse dans ses retranchements et la persuade de chausser à nouveau ses baskets. « Le changement a été radical, continue Emmanuelle. Elle a retrouvé la joie de vivre qu'elle avait perdue avec l'accident et, surtout, elle a repris confiance en elle. Elle a pris conscience que, si elle pouvait courir avec son handicap, elle pouvait aussi faire tout un tas d'autres choses. »

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Tous les ans, au mois de mai, dans le bois de Boulogne, à côté de Paris, Handicap international organise Courir ensemble, un rendez-vous qui permet de récolter des fonds. Mais pas seulement... C'est une course qui voit concourir, côte à côte, handicapés et valides et permet ainsi de faire tomber des barrières (www.handicap-international.fr). Une autre course, qui a également lieu à Marseille, repose sur le même principe (La Course de l'intégration, www.algernon.fr). Courir aux côtés des handicapés, participer à leurs entraînements ou tout simplement aider à l'organisation de ces courses : il y a bien des façons de se sentir utile.