

## EDITO

### Avec l'âge !

Ce qui change :

- tu emmènes toujours avec toi une petite flasque d'eau (on sait jamais !)
- le moindre bobo met deux fois plus de temps à guérir (voire trois)
- si tu fais deux grosses séances d'affilée, le troisième jour tu es obligé de récupérer
- tu es beaucoup plus attentif à la météo
- tu maudis les dix premières minutes de ton entraînement
- tu regardes beaucoup moins ton chrono
- tu as du mal à perdre tes kilos de l'hiver
- tu bénis aussi le ciel de pouvoir continuer à courir (amen)
- tu penses être plus endurant... (juste parce qu'on a toujours rabâché ça quand tu étais jeune)
- tu penses avoir suffisamment d'expérience

Ce qui ne change pas :

- Tu coches toujours autant de courses sur ton calendrier
- Tu restes toujours autant compétiteur... même si pas dans les mêmes catégories
- Tu es toujours aussi heureux une fois que tu te reposes après une sortie
- Tu es toujours aussi chiant quand tu n'as pas couru
- Tu ne sais pas t'arrêter à temps ou prendre du repos quand il faut
- Tu n'en fais qu'à ta tête
- Tu es surexcité quand tu as réussi à battre ton chrono sur une petite portion de ton parcours d'entraînement
- Tu te dis toujours que ce que tu as réalisé l'année d'avant, il n'y aucune raison pour que tu ne puisses pas le refaire cette année (sauf que les années passent et passent !!)
- Tu penses avoir suffisamment d'expérience

Rémy Jégard

LE BILLET DE ALAIN

## "Etienne, l'enfant de Salles !"



Un petit coup d'oeil dans le rétro de ces dernières semaines. Tout d'abord les 5 et 10k de Saucats. Organisation toujours au top. Un peu moins de coureurs pour une épreuve à label régional dans un calendrier compliqué, coincée entre deux manches de cross. Coup de force de l'équipe de Marie-Christine Henry, qui malgré tout, a bien résisté. C'était la 33ème édition. Bravo à vous tous et merci. La semaine suivante, ce fut le rendez vous à Salles. Sous le soleil. Avec La Foulée des Sangliers qui en fait est un trail. Tout a été ok avec un bel investissement des bénévoles autour de Bernard Dumora et de Bébert Brousteau. Le nombre de participants augmente chaque année. Ce qui a été le cas lors de cette édition 2018. Alors que j'écris ces quelques lignes, au lendemain des Championnats de France de cross, je voudrais, alors que je parle de Salles, saluer le titre de Champion de France juniors d'Etienne Daguinos. Ce dernier a appris à marcher à Salles justement, chez son grand-père Bébert Brousteau qui doit être particulièrement fier du beau coup joué par Etienne lors de ce rendez-vous national. Il est vrai que ce garçon est tombé tout jeune dans la marmite. Toute la famille court. A bientôt Etienne.

Puis je me suis rendu à Cavanac avec le Trail du Passadou, ma deuxième intervention dans le département de l'Aude, après le Trail du Phoebus, il y a deux ans. Une occasion pour me faire connaître dans ce département où je réside désormais. J'ai trouvé dans ce village de viticulteurs, près de Carcassonne, une organisation bien rodée, une maîtrise parfaite du sujet par l'équipe des Coureurs et Marcheurs de la commune. Merci à Patrick Schmitt, à Karine Uguet pour votre confiance et merci au Président de la CDCHS Didier Gaspar. Epreuve conviviale qui se termine par un buffet. Génial. Pas complètement perdu sur course puisqu'en effet du côté de la chronométrie je retrouvais le boss de Chrono Start, Olivier Bizard également organisateur du Trail du Cas-soulet à Verfeil (le 7 octobre). Pour une épreuve qui participe au Challenge de la Convivialité. Pour les semaines à venir, vous pourrez me retrouver le 17 mars au Trail du Marensin, manche du Challenge des Trails Nouvelle Aquitaine à Vielle-Saint-Girons dans les Landes, puis le 18 à la Foulée Audengeoise, Trail à Audenge en Gironde. Le 31 mars, ce sera la tournée des Cuviers à Listrac en Gironde puis le 1er avril les 10 Miles à Capbreton de nouveau dans les Landes, avec un petit coucou en passant à Michel Jazy....

A bientôt. Les beaux jours arrivent, du moins je l'espère, avec de beaux rendez vous.

Alain Letard  
alain.letard@sfr.fr

Running Mag

Poitou-Charentes-Aquitaine

est édité par la société R.P. Presse  
au capital de 400 €.

Lieu dit "Fournéri" 81500 Teulat

Remy : Tél.06 13 36 08 87

E.Mail: krj@sfr.fr et runningmag@sfr.fr

Rédaction :

Lieu dit Fournéri 81500 Teulat

Directeur de la publication : R.  
Jégard Gérant de la société :  
Rémy Jégard

Ont collaboré à ce numéro :

Kris - Alain Létard - Nathalie Würry  
- Max Migoli

Montage : Rémy

Impression : Occitane Imprimerie  
- Avenue Jean Baylet - 31095  
Toulouse Cedex 9 - Tél.:  
0562113448

(Ce journal est imprimé  
dans le respect de l'en-  
vironnement)

N° ISSN : 1967-0214

N° Commission paritaire :  
0223K83326

ABONNEMENTS 1 an : 17 €  
Abonnement de soutien : 76 €

Prix TTC aux taux de 2,10 %

Retrouvez toutes les infos, les résultats, les photos de vos courses sur le site de Running Mag :  
[www.runningmag-aquitaine.fr](http://www.runningmag-aquitaine.fr)  
et n'hésitez pas à nous contacter au 0613360887 pour profiter des différentes offres promotionnelles !