

## EDITO

### **Strava ou pas strava**

Je pense que beaucoup d'entre vous connaissent depuis longtemps l'application Strava. Moi perso, je m'y suis mis depuis pas trop longtemps comme je ne suis pas forcément un grand adepte de toute la technologie liée à la course. Mais j'avoue que je me suis vite pris au jeu... Le petit souci, c'est qu'on se rend compte bien vite qu'il y a plein de « segments » référencés un peu partout et qu'on peut plus courir aussi cool ou relax qu'avant. Y a toujours un moment où tu tombes sur une côte que tu aimerais bien te « farcir » ou bien une portion où tu te dis quand tu y passes : « c'est pas possible là, je suis trop lent, il faut que j'accélère si je peux redescendre dans le classement ! »

Le problème pour moi, c'est que l'autre jour, j'ai gardé ma Suunto pour mettre à la table à la maison et comme la fonction GPS était enclenchée, j'ai constaté que je me trainais à près de 2km/h. Du coup j'ai commencé à accélérer pour monter à 7km/h puis à 10km/h. J'étais tout content mais du coup, je sais pas si vous avez déjà essayé de prendre des assiettes et des verres dans les placards chez vous tout en gardant une bonne vitesse de base, mais c'est chaud patate quand même !!

Je me suis donc créé un segment dont je détiens forcément le record. Je mets désormais la table pour quatre personnes en 1'18" en parcourant au total 5 « aller-retours » table-cuisine pour un total de 58m45 !! Bon, il vaut mieux quand même que personne ne se trouve sur le passage à ce moment-là... Je vous raconte pas tous les autres segments que j'ai ainsi « ouvert » dans la maison !

Rémy Jégard

LE MOT D'ALAIN LETARD

### **"La découverte de beaux trails..."**



"Week-end découverte sur l'insistance de Thierry Breuil et de Philippe Marchegay pour aller animer le XTRAIL CORREZE DORDOGNE à Argentat. Epreuve qui accueillait pour l'occasion de sa 3ème édition le « Championnat de France » de trail pour celles et ceux qui travaillent chez Decathlon. Une épreuve fabuleuse, circuits, environnements, ambiance, professionnalisme des organisateurs, gentillesse des bénévoles... Accueil, convivialité. L'occasion de croiser Adeline Roche, Sebastien Janiaud, Francis Garnier, Lucie Jamsin et Gilou Guichard, parrain de cette épreuve (Quel plaisir de retrouver Gilles à titre personnel). Une épreuve à noter sur vos agendas 2019. Nathalie Wurry vous en dira d'avantage dans ce numéro du journal. Nathalie que j'ai eu l'occasion de recevoir sur ce podium d'Argentat. De la place que j'occupais sur ce trail « Que du plaisir » ! Trail qui au bout de 3ans d'existence vient d'intégrer le groupe des 100 plus beaux trails de France.. Le week-end suivant, voilà quelques années qu'ils me sollicitaient, je suis allé voir de plus près nos amis du TGC (TRAIL DES GORGES DU CHAMBON) en Charente Limousine à Eymouthiers. Deux week-ends fantastiques après Argentat. Eymouthiers, pratiquement les mêmes réflexions, tant ces organisateurs, eux mêmes coureurs savent ce qu'organiser veut dire. Coup de chapeau à vous et à vos équipes. Là aussi épreuve à noter absolument sur vos agendas pour 2019. Le projet est même en route pour le TGC, changement de lieu de départ, augmentation distance, circuit déjà reconnu. On ne traîne pas chez les Dumont et au team 16. Gros, gros mois, après cette découverte de ces deux trails, je vais faire un tour sur une manche du Challenge de la Convivialité et des épreuves « Festivales » à Verfeil pour le fameux trail du Cassoulet. Vous savez, cette épreuve dont je vous parle très souvent au micro. Et sur le journal. Pour Marc Montal et Olivier Bizard, ainsi que tout leurs bénévoles, c'est toujours plus haut., toujours plus fort, toujours plus de participants. Plus de 2000, toujours plus d'ambiance, toujours plus de déguisements, toujours plus d'animation, et ce, malgré la pluie, présente pour la première fois dans l'histoire du trail du Cassoulet. Vraiment quel plaisir de tenir le micro depuis 10ans sur cette épreuve la plus festive de la région. Le journal reviendra en détail sur cette épreuve. Ne changez rien, de vous à moi, quelques uns du Challenge ont été bluffés. J'ai les noms. Rendez vous à Jarnac pour le Marathon du Cognac. Puis je suis venu animer l'épreuve de Blanquefort. Voilà quelque temps que je n'aurais pas eu l'occasion de venir saluer ceux d'Oxygene, cela date des derniers 10km sur route. Le format de ces deux jours, format que je connais bien, une épreuve de nuit le samedi, plusieurs courses de jours a connu un beau succès sportif et populaire. Dernière épreuve pour le TTD Gironde et victoires confirmées pour Martine LEROUX et Herve TARIS. Toute l'équipe de Francois Lebrun est à féliciter et a remercier. Super organisation et super accueil. Grand merci les amis. Même la pluie a épargné les participants. Je serai présent à Arsac (33) à Mont de Marsan pour le marathon (40), à La Brede (33), à Montagrier pour le trail (24) à Jarnac pour le marathon du Cognac (16).

Vous savez, pour beaucoup d'entre vous, que je réside dans le département de l'Aude. Département dévasté dans la région de Carcassonne, la plus touchée. Les trailers, coureurs, organisateurs se mobilisent afin de venir en aide à la population qui a tout perdu. Les organisateurs du Trail Cathare à Cucugnan lance un appel aux dons .

Association 3A : Béatrice Fabre au 06 86 35 87 95. Mille mercis !

**Alain Letard**  
alain.letard@sfr.fr

**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 !**

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](mailto:krj@sfr.fr) et [runningmag@sfr.fr](mailto: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 %