

JOGGING

INTERNATIONAL

CADEAU !

Indispensable pour progresser



**Carnet
D'ENTRAÎNEMENT
2010 - 2011**

SÉANCE COURTE

**«EH COACH !
J'AI 30 MN
DEVANT MOI,
JE FAIS QUOI ?»**

ÉQUIPEMENT TRAIL

**Tous les indispensables
de votre rentrée**

**REPRENDRE TÔT LA COURSE
APRÈS UNE DÉCHIRURE...
C'EST POSSIBLE**

ÉCHAUFFEMENT

COMMENT Y PRENDRE GOÛT !

TECHNIQUE DE PRO

**“ En respirant
par le ventre,
j'ai amélioré
ma course ”**

**Améliorer votre
endurance**

**COURIR PLUS LONGTEMPS...
ET COURIR PLUS VITE !**

**LA MÉTHODE À SUIVRE : ALLURES,
EXERCICES, SEMAINES TYPES...**



France métropole : 4,95 € - BEL : 5,95 € - LUX : 6,00 € - AND : 4,95 €
CH : 10,90 FS - PORT : 2,00 € - DOM (hors Indes) : 5,95 €
DOM (Indes) : 5,95 € - TOM (hors Indes) : 5,95 € - TOM (Indes) : 8,00 €
CAN : 9,95 \$CAN - MAR : 7,00 \$D - ZONE CPA (hors Indes) : 3,00 € CA



PARTIR COURIR



Le Vietnam, ce ne sont pas que des rizières. Qui l'eût cru ? Il y a également du désert, pour le plus grand bonheur des coureurs. Et des petits ponts en bois pas très stables pour se faire quelques frayeurs.



LES FOU EN ÉQUILIE

Dans un décor de rêve, mais sous une chaleur parfois torride, Les premières Foulées du Vietnam ont eu lieu courant mai. Près de quatre-vingts participants ont participé aux six étapes de cette épreuve. Au fil des jours, ils ont couru au milieu de dunes gigantesques avant d'attaquer des ascensions vertigineuses ou des épreuves le long de torrents fougueux. De quoi développer ses qualités naturelles et puiser au fond de soi. Emotions fortes et souvenirs garantis !

TEXTE ET PHOTOS PIERRE LEPIDI



LÉES DU VIETNAM

RE ENTRE CIEL ET TERRE

Saigon, un matin d'avril. Le soleil se lève à peine et des bataillons de scooters arpentent déjà les rues de cette grande ville du sud du Vietnam. En cadence, rythmée par les feux de la circulation, la procession prend parfois des airs de défilé militaire. Le trafic est déjà dense et chacun tente de se faufiler à travers la jungle urbaine. Derrière le conducteur de l'engin, s'entassent un, deux, voire trois passagers... Garder l'équilibre dans ces conditions relève du défi. A côté de cette armée en casque blanc, un homme d'une vingtaine d'années fait son jogging sur un trottoir. Il slalome entre les passants et les étals. Il est concentré, son regard est fixe. Lui aussi fait tout pour garder l'équilibre et garder son rythme malgré les obstacles.

UNE COURSE AUX CENT FACETTES

L'histoire du Vietnam a prouvé que l'équilibre et le rythme sont deux qualités qui ont fait la force de ses habitants. Il fallait également posséder ces qualités pour venir à bout de ces premières Foulées du Vietnam, qui se sont déroulées du 12 au 25 mai. Les quatre-vingts concurrents s'en souviendront longtemps. Car eux aussi, sur les sentiers escarpés de la forêt vietnamienne, sur les ponts de singe au-dessus des torrents fougueux ou lors d'ascensions interminables sous

un soleil de plomb, ils se sont mis en quête de cette double maîtrise. A l'occasion, certains ont pu méditer cette célèbre citation d'Albert Einstein, « *La vie, c'est comme une bicyclette. Il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre !* ». Les concurrents ont couru sur tous les terrains que le Vietnam est susceptible d'offrir : dans les dunes de Mui Né, dont la blancheur et la hauteur (une trentaine de mètres) auraient fait pâlir de jalousie tous les passionnés de désert, le long des rivières, face à des temples séculaires, en bord de plage, en traversant des villages encouragés par des rangées de spectateurs... Entre amis ou en famille, ils se sont soutenus dans l'effort. Car la course à pied est affaire de solidarité. « *Après la Turquie et l'Ouzbékistan, voici donc le Vietnam. On retrouve pas mal de copains. SDPO (l'organisateur) est comme une grande famille* », ►►►



LA BAIE DE HA LONG, UNE MERVEILLE DU MONDE

On ne peut visiter le Vietnam sans visiter la baie de Ha Long, que tout le monde s'accorde à considérer comme l'une des merveilles naturelles du monde. Située à 170 km à l'est de Hanoi, elle constitue un paysage de toute beauté. En vietnamien, Ha Long signifie « descente du dragon ». La légende raconte qu'un dragon, animal à la valeur hautement bénéfique au Vietnam, serait à l'origine de ce paysage et de ces pitons ciselés. C'est en se débattant avec sa longue et puissante queue, que le vigoureux animal aurait entaillé la montagne. Ensuite, son plongeon au fond de la mer de Chine aurait provoqué l'augmentation du niveau de l'eau, expliquant ainsi pourquoi la mer n'en dévoile que les sommets rocheux. La légende raconte enfin qu'il revient séjourner dans la baie de Ha Long deux fois par an, au solstice d'été et à l'équinoxe d'automne pour domestiquer les courants marins. Les marins de la région y croiraient toujours. La vérité est que cette baie est considérée comme l'une des plus belles au monde (avec celle de Rio Janeiro) et que c'est justifié. L'archipel est entièrement formé par des îlots rocheux et calcaires, dont les formes sont souvent surprenantes, un brin mystérieux. On dit qu'il y a près de 3000 îles et îlots dans cette partie

occidentale du Vietnam, dont près de 2000 sont recouverts de végétation. Certains îlots sont composés de grottes et offrent des criques et des plages magnifiques, tandis que d'autres amènent à des lacs intérieurs. Dans la baie, quelques rares îles sont peuplées par des villages de pêcheurs, le plus souvent flottants. Depuis décembre 1994, la baie, qui s'étend sur 1500 km² dans le golfe du Tonkin, est inscrite au Patrimoine mondial de l'Unesco. La baie de Ha Long a été le théâtre de plusieurs batailles navales. Ce labyrinthe a permis à l'armée vietnamienne de stopper les soldats chinois à maintes reprises. À la fin du XVIII^e siècle, la baie servit également de refuge aux pirates, que personne ne parvint jamais à déloger... Durant la colonisation, les Français ont cartographié la baie et ont baptisé certains îlots. Durant la guerre du Vietnam, de nombreux passages ont été minés par les États-Unis, ce qui représente encore une menace aujourd'hui. Pour visiter la baie, il n'y a rien de plus simple. Il suffit de se rendre à l'embarcadère et d'embarquer pour un jour ou deux à bord d'une jonque à voile lattée, une embarcation typique de cette région du globe. Et de vivre un moment délicieux comme celui que les participants à ces Foulées ont connu.



UN RAID PLEIN DE

déclarait Joël Morand, un concurrent venu avec son épouse, Marine, participer à cette première édition. Pour trouver son rythme de course, il a fallu se transcender et chercher au plus profond de soi. « J'ai vraiment le sentiment d'avoir dépassé mes limites, confiait Elisabeth Combe sur la ligne d'arrivée de la dernière étape. Les encouragements des autres concurrents m'ont permis de me dépasser ! Il y avait vraiment une ambiance exceptionnelle. » Certaines côtes étaient franchement abruptes – l'ascension de dunes s'est parfois faite à quatre pattes – et il a fallu les gravir sous une chaleur accablante (près de 42°C lors de la première étape). Les épreuves étaient des trails, des vrais : dans la plus pure tradition de ces voyages à l'autre bout du monde. Le décor touchait parfois au superbe. Sur des tracés longs d'une vingtaine de kilomètres, on évoluait un jour sur un sable fin qui contrastait avec le bleu du ciel et celui de la mer de Chine, et le lendemain dans une forêt ombragée de pins. Parce qu'elle a eu lieu dans un décor grandiose (dans la région de Dalat, au centre-est du pays) et qu'elle a permis aux concurrents de jouer les funambules en quête d'équilibre sur des ponts de singe, la cinquième étape, dite des Chutes du Tigre, restera longtemps dans les mémoires. « De l'avis de tous, ces Foulées du Vietnam ont été une réussite, s'est félicité Jean-Claude Le Cornec, organisateur et fondateur de SDPO. Je vais prévoir une nouvelle édition dans ce pays et sur d'autres parcours, en mai 2012. »

UNE FEMME PREND LE POUVOIR...

L'histoire retiendra que c'est une femme (50 % des participants inscrits à cette course étaient de sexe féminin) qui est sortie vainqueur de la fournaise vietnamienne. Sylvie Mathis a vaincu les dunes de sable, la chaleur et tous les autres concurrents au terme des six étapes de course. Elle devient, après quinze années de course organisées par SDPO à travers le globe, la première femme à monter sur la



Chaleur intense mais jamais suffocante, les conditions étaient plutôt bonnes pour tenir le coup durant les six jours d'épreuves.



SURPRISES ET DE DOUCEUR

plus haute marche du podium. De Saïgon à Hanoi, en passant par Dalat ou Phan Tiet, elle a donc imprimé son rythme et sa cadence. Son maillot jaune, elle l'a définitivement consolidé lors de la quatrième étape, disputée sur 19,5 km aux environs du village de Phan Lam. Ce tracé, qui comprenait une ascension avec des passages à près de 12 %, était probablement le plus dur de tous. Mais Sylvie Mathis, à la veille de ses quarante ans, a une bonne mémoire et un mental d'acier. Durant l'épreuve, elle se remémorait certains passages d'un célèbre livre de Stephen King. Son titre est simple, évocateur, « Marche ou crève ! »

LA FIN D'UN VOYAGE INOUBLIABLE

Il y a la course mais il y a aussi tout le reste. Combien de souvenirs resteront graver à jamais dans la tête des concurrents ? Un soleil radieux réchauffait la baie de Ha Long, en ce jeudi 20 mai. Très haut dans le ciel, des oiseaux planaient au-dessus des flots. Les concurrents en avaient terminé de la compétition. L'heure était à la détente, au plaisir. C'était le dernier jour du voyage et il fallait maintenant profiter. Répartis à bord de plusieurs jonques en bois, ils ont largué les amarres en fin de matinée. Dans le golfe du Tonkin ce jour-là, la mer ressemblait à un lac. Elle était douce, calme, apaisante. A bord des embarcations à l'heure de l'appétit, une brise légère s'engouffrait dans les larges fenêtres qui donnaient sur la mer. En repensant à ses souvenirs de course ou à ses proches restés à l'autre bout du monde, chacun a contemplé la côte qui s'éloignait lentement.

Les jonques se sont ensuite faufilees entre les îlots, sculptés par le vent et les vagues au fil des millénaires. En fin d'après-midi, après avoir hissé ces magnifiques voiles latées de couleur rouge, les jonques ont jeté l'ancre près d'une plage, le temps d'une baignade dans le golfe du Tonkin. Puis, le soleil s'est mis à afficher clairement son

attrance vers l'ouest. A l'intérieur des cabines, chacun s'est alors mis sur son « 31 ». En début de soirée, des chaloupes sont alors venues conduire les concurrents dans une grotte, isolée au fond de la baie. Celle-ci avait été spécialement aménagée pour cette soirée de gala. Sur les murs, des centaines de bougies l'éclairaient : comme dans un rêve magnifique... Après la remise des récompenses, les verres se sont levés. La sono (livrée dans l'après-midi d'on ne sait où ?) a craché quelques tubes et tout le monde s'est mis à chanter, à danser... Question de rythme et d'équilibre, encore... Comme dans un tourbillon, chacun a oublié sa condition, son statut, ses douleurs et ses problèmes. Les Vietnamiens qui assuraient le repas se sont mêlés à la fête, qui a pris de longues minutes durant la forme d'une douce hystérie collective... Peut-être même d'une transe ?

Après le repas, les participants ont rejoint leurs jonques. Sur les ponts régnait cette ambiance particulière de toutes les fins de voyage. Au cœur de la nuit, la joie se mêlait à la nostalgie. Sur les ponts, il y avait une centaine de participants enivrés de bonheurs et des milliers d'étoiles qui brillaient dans le ciel. ■

où, quand, COMMENT ?

CLASSEMENT

1^{er} Sylvie Mathis - 2. Jean-Pierre Derome, à 14 mn - 3. Philippe Rosset, à 37 mn

ORGANISATION

SDPO (Sport Développement Performance Organisation), 16, rue Jean-Cocteau, 95350 Saint-Brice-sous-Forêt.
Tél. 01.39.94.01.87. www.sdpo.com

PROCHAINES COURSES

- Les Foulées de La Havane se dérouleront du 13 au 22 avril 2011.
- La deuxième édition des Foulées du Vietnam aura lieu en mai 2012, sur un parcours différent.