



+ CARNET D'ENTRAÎNEMENT EXCLUSIF SPÉCIAL FILLES ! 

# RUNNING

POUR ELLES

14

décembre / Janvier 2013

## SPÉCIAL MINCEUR

**PROGRAMME  
BIEN COURIR**  
POUR BIEN MINCIR

**DIÉTÉTIQUE**  
TOUT SAVOIR SUR  
LE RÉGIME SUÉDOIS

**12** PETITS CONSEILS  
valent mieux  
QU'UN GROS RÉGIME !

### QUIZZ

Faites le point sur  
**VOTRE POIDS !**

**ENTRAÎNEMENT**  
PASSEZ L'HIVER  
**AU TOP !**

**Santé**

**LES DÉRÈGLEMENTS  
DE LA THYROÏDE  
À LA LOUPE**



**10** exos  
pour une foulée  
**EFFICACE !**

**ELLES  
RACONTENT**

- FOULÉES DE LA SOIE <
- MARATHON DE BERLIN <
- GRAND TRAIL SAINT JACQUES <
- RED BULL ELEMENTS <
- MARSEILLE-CASSIS <
- TRIATHLON DE LA BAULE <

L 11870 - 14 - F: 5,95 € - RD



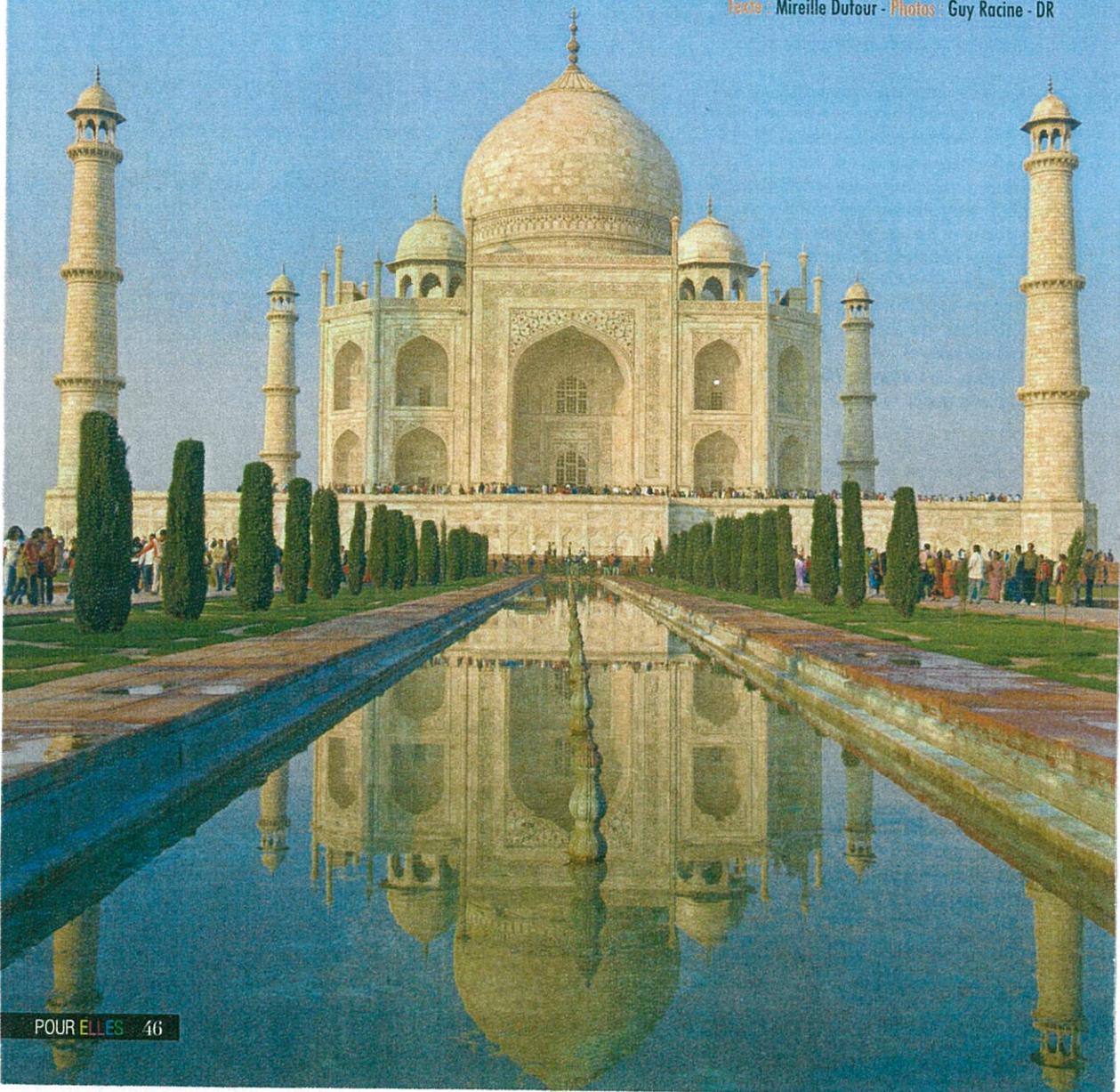


Elles racontent...

# MAGIC INDIA !

En 2002, les Foulées de la Soie, en Chine, lui avaient laissé des souvenirs inoubliables, pensez donc : courir sur la muraille de Chine, dans le désert de Gobi ! Dix ans plus tard, Mireille renouvelle l'exploit en Inde, cette fois. Un récit haut en couleur.

Texte : Mireille Dufour - Photos : Guy Racine - DR



Elles racontent



Tradition, modernité et course à pied...

et marche. Je passe la ligne d'arrivée poursuivie par les enfants. Les 10 km de Jodhpur devaient être une récupération du semi de la veille, ce n'est pas le cas ! Dès le départ, je sens que mon organisme ne suit pas, comme de nombreux coureurs, je suis victime de problèmes intestinaux et me retrouve rapidement en queue de peloton. Le moral en prend un coup lorsque je m'aperçois que je suis derrière la « voiture balai ». Avec détermination quand, au détour du portail d'entrée de l'école de Chopasni, je découvre une haie d'écoliers en uniformes agitant des petits drapeaux français et indiens. La suite sera magique : installés à l'ombre de tentes dressées pour nous, les enfants présentent le spectacle préparé depuis plusieurs jours en notre honneur. Oubliée la fatigue, je savoure : des danses traditionnelles mais aussi des démonstrations de gym acrobatique. Les écoliers nous montrent leurs dessins et nous demandent des autographes ! Leurs sourires, leur gentillesse, sont gravés dans ma mémoire. Pour nous remettre de nos efforts nous partons pour la visite de la citadelle et du bazar de la tour de l'horloge. Installés dans des tuk-tuks, c'est parti pour une course effrénée à travers les rues grouillantes de Jodhpur. Les chauffeurs sont des as de la conduite, se frayant un passage au milieu des piétons, des vaches, des

motos à grands coups de Klaxon. Un grand moment d'excitation mais aussi de frayeur !

### LE BAPTÊME DU FEU

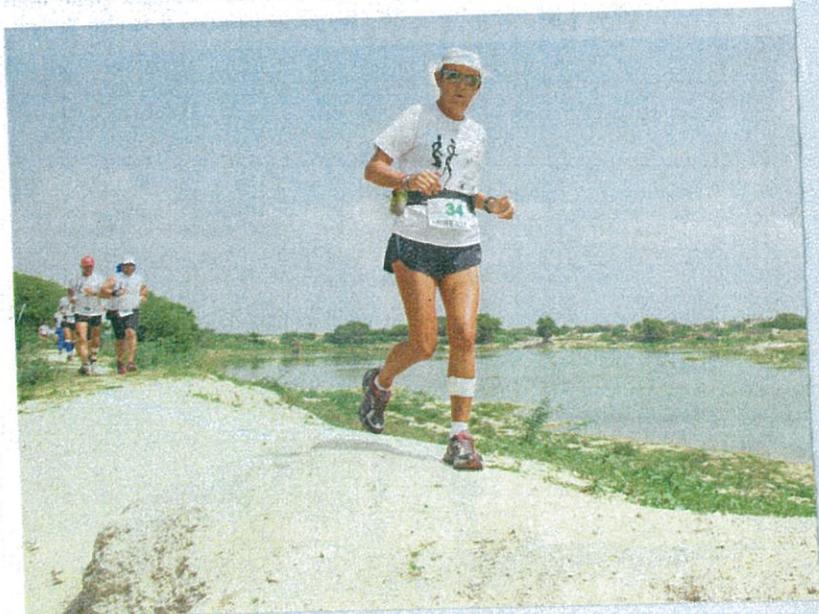
C'est à bord d'un avion spécialement affrété pour SDPO que nous quittons Jodhpur pour Chandigarh. Finies la moiteur et la chaleur du Rajahstan, direction Shimla, capitale de l'Himachal Pradesh, au pied de la chaîne de l'Himalaya. Le voyage en bus tient du parcours du combattant, la loi du plus fort prévaut, la route est pourtant étroite, sinueuse, défoncée... Le chauffeur passe à grand renfort d'avertisseur, double dans les virages ! La ville

de Shimla s'étire sur le flanc escarpé d'une colline à plus de 2000 mètres d'altitude, c'est donc une épreuve de montagne qui nous attend. Peu habituée au trail, c'est mon « baptême du feu » : 16 km et 1200 mètres de dénivelé positif. Dès le départ je décide de profiter, la végétation est dense, nous traversons des hameaux, croisant des vaches, des moutons, je me paie le luxe d'une descente jusqu'au torrent où une vieille dame me fait comprendre que je fais fausse route : je remonte vers les rubalises. Malgré la difficulté, je termine avec le sourire, les cuisses meurtries mais la tête pleine de belles images. Le soir, alors que je retrouve le staff médical pour soigner mon bobo au tendon,

Juste l'Inde  
à découvrir  
et à ressentir  
seule.

Anne, marcheuse enthousiaste, me fait part de ses sentiments : « Cette étape m'a permis de me trouver seule dans la nature et de croire un instant que j'appréhendais ce pays sans témoin, sans guide, juste l'Inde à découvrir et à ressentir seule ».

Après une nouvelle journée de transfert, nous atteignons Manali, point



de départ de nombreux trekkings dans l'Himalaya. C'est une caravane de 35 4x4 qui nous conduit au village de Saur où débute la course. Le souffle est court et j'effectue la montée au milieu des cultures locales en marchant pour atteindre 2400 mètres. Heureusement, le chemin va plonger à travers une forêt de cèdres, la descente est agréable, sous le regard amusé des militaires postés le long de la route : le Tibet n'est qu'à une cinquantaine de kilomètres... L'arrivée se fait dans le petit village de Naggar où nous sommes salués par des danseurs. A peine ai-je récupéré de cette étape que me voici sur un semi ! Là pas de chemin forestier mais une route vallonnée qui n'est pas fermée à la circulation. J'assiste donc à la fabrication artisanale du goudron, au séchage d'herbes au milieu de la route, je slalome au milieu de véhicules en tous genres, j'évite les vaches... Je dois redoubler de vigilance en profitant du paysage : montagne magnifique, neiges de la chaîne de l'Himalaya, torrents impétueux à mes pieds. Cette neuvième étape que j'appréhendais ne me laisse que de beaux souvenirs !



Un comité d'accueil enthousiaste.



## ACCUEILLIS PAR LES MOINES TIBÉTAINS

Dharamsala ! C'est là que se déroulent les deux dernières étapes. La première porte bien son nom : la montée de Dharamsala. Après avoir été déposés à 750 mètres d'altitude, la course se déroule presque exclusivement en montée sur 10 km. Je n'aime pas les côtes et passe en mode marche. La route en lacets est bordée d'une végétation luxuriante : cèdres rouges, rhododendrons, plantations de thé. Je savoure ! Les derniers kilomètres, en descente, me permettent de rallier avec facilité le stade de cricket, sport national, où, après un tour de piste, je passe la ligne d'arrivée, encouragé par les autres coureurs. La dernière étape a lieu au-dessus de Dharamsala, dans le quartier de McLeod Ganj, siège du gouvernement tibétain en exil. Notre arrivée ne passe pas inaperçue, en effet, le principe du contre la montre impose le départ d'un coureur, accompagné d'un mar-

queur, toutes les 30 secondes. C'est donc dans la cohue que nous nous élançons, parmi piétons et véhicules. Une montée de 4 km nous conduit à un temple où nous faisons demi-tour pour nous retrouver dans le village au milieu des étals. Il faut redoubler de vigilance mais l'image de l'arrivée restera à jamais dans ma mémoire. Imaginez : la banderole des Foulées a été tendue à l'entrée du temple du Dalaï Lama. Nous sommes accueillis par les coureurs mais aussi par les moines tibétains, nullement perturbés par notre incursion ! Une leçon de zénitude mais surtout de tolérance. La présence de sa sainteté le Dalaï Lama a réuni la communauté des fidèles et c'est avec respect que nous sommes témoins de leur rassemblement méditatif.

La soirée de clôture se déroule dans l'enceinte du stade. Dans l'avion qui nous ramène à Paris, j'ai l'occasion de faire plus ample connaissance avec Odyle, un petit bout de femme à l'ac-

cent du Sud Ouest, qui a bouclé toutes les étapes avec une étonnante facilité : depuis sa retraite, en 2005, elle a participé à deux Marathons des sables (le troisième est programmé), à la Diagonale des Fous, la Transmartinique, les 100 km de Belves... sa spécialité : les trails. Une bien belle rencontre ! Une fois encore je reviens comblée. J'apprécie de pouvoir concilier découverte d'un pays hors des grands axes et passion de la course. Pour me rassurer, avant le départ, je me dis toujours que, si je suis trop fatiguée, je n'aurai qu'à rejoindre le groupe des marcheurs mais, cette année je ne l'ai toujours pas fait, c'est bon signe, non ?

## EN BREF

Les Foulées de la Soie en Inde sont organisées par SDPO ([www.sdpo.com](http://www.sdpo.com)). Prochaine édition : du 25 septembre au 3 octobre 2013. Mais aussi les Foulées du Montenegro en mai 2013.