

NOUVEAU

LE 1^{ER} MAGAZINE DE COURSE À PIED 100% FÉMININ

RUNNING

#23

POUR ELLES

Juin/Juillet 2014

**PROGRAMME
TRAIL**
SAUTEZ LE PAS

**ÊTES-VOUS
UNE PRO**
DE LA RÉCUP ?

FORME

7 EXERCICES
POUR SE FAIRE
DE BELLES JAMBES

DIÉTÉTIQUE
MANGEZ TOUT CRU

BEAUTÉ
NON AUX
CAPITONS !

DOSSIER
DÉBUTANTES

- ▶ 5, 10, 20 KM : NOS BONS PLANS
- ▶ NUTRITION : TOUT POUR ASSURER
- ▶ GAINAGE : 8 EXERCICES MUSCLÉS
- ▶ VOTRE IT LIST PRÉ-COURSE
- ▶ VÉCU : PREMIER DOSSARD

RENCONTRE

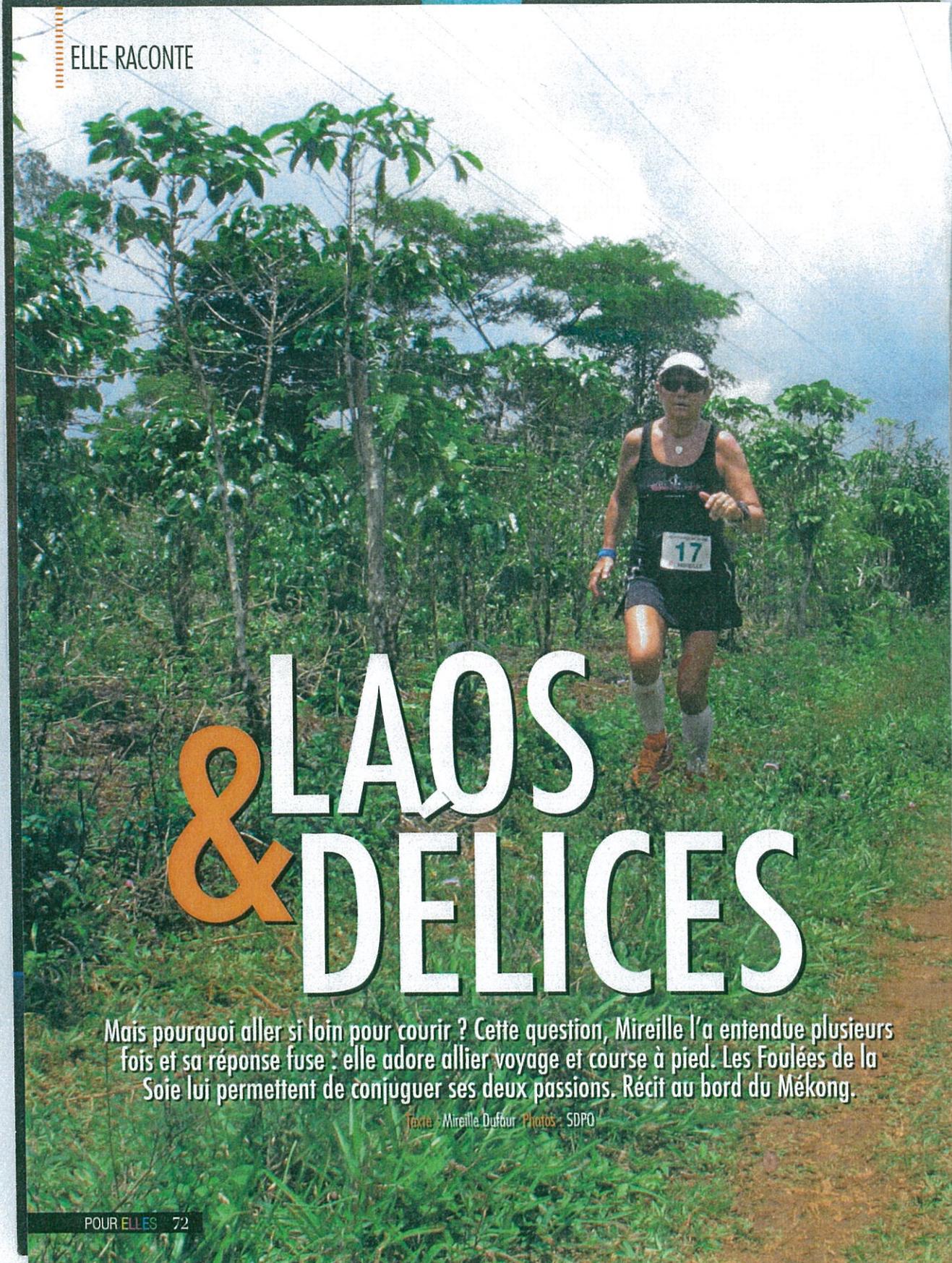
ANNA FROST
L'ULTRA BLONDE DU TRAIL

L 11870 - 23 - F: 4,95 € - RD



DÉCOUVERTE : LE YOGA, C'EST POUR MOI ?

ELLE RACONTE



& LAOS & DELICES

Mais pourquoi aller si loin pour courir ? Cette question, Mireille l'a entendue plusieurs fois et sa réponse fuse : elle adore allier voyage et course à pied. Les Foulées de la Soie lui permettent de conjuguer ses deux passions. Récit au bord du Mékong.

Texte : Mireille Dufour Photos : SDPO

Après l'Inde, la caravane de SDPO, composée de 56 coureurs et 22 marcheurs s'arrête au Laos. Un programme de six étapes qui part de la capitale Vientiane pour aller vers le sud en longeant le Mékong. Pour cette 19^e édition, aucun jour de repos et une inconnue : les conditions climatiques.

AU THAKET !

Nous quittons Vientiane pour rallier le départ des 10 km, où coureurs et marcheurs parcourront la même distance. Fine au début, la pluie s'intensifie à mi-parcours, mais la chaleur est supportable, il faut juste prendre garde aux ornières creusées par les récentes pluies. L'arrivée s'effectue dans un « village loisirs » où nous admirons une démonstration de boxe lao. L'après-midi est consacré à la visite du Vat Sisakhet et du parc des Bouddhas. Deuxième étape, nous quittons Vientiane pour un transfert de 360 km jusqu'à Thaket. En route, nous visitons le Vat Prabath (« vat » signifie « temple »), avant d'atteindre le départ dans le parc national de Ban Hat Kai. Le parcours de 13 km présente un dénivelé important et le soleil est de la partie. J'adopte ma méthode : je cours et... je marche. C'est ainsi que je vais réussir à appréhender ces successions de côtes avant d'aborder la descente vers l'arrivée. Je reste prudente car mon genou est fragile. C'est par un petit pont de bois aux lattes irrégulières que nous quittons la piste pour atteindre les cascades de Tad Xai, le monotrace est ombr-

JE ME PRÉSENTE...

Mireille, 64 ans bientôt, retraitée de l'enseignement. Ne compte pas s'arrêter de courir et de voyager...tant que la forme est là !



Surnommé le Royaume du Million d'Éléphants, le Laos, longtemps tenu à l'écart, s'ouvre peu à peu au monde.

gé, le cadre est paradisiaque ! Après un dernier effort les chutes sont là ! Certains coureurs se jettent à l'eau, je me contenterai de rafraîchir mes jambes fatiguées. Nous avons droit à un spectacle donné par une école de jeunes danseuses venues nous accueillir.

UN FIL PORTE-BONHEUR

Le gros morceau arrive avec cette troisième étape : le semi-marathon de Pha Lem. Il me faut composer avec le facteur chaleur : je mouille ma casquette, remplis mes gourdes et m'élance prudemment sur la piste bordée de cultures et de rizières. Les quatre ravitaillements en eau me serviront de repères car rapidement je me retrouve seule. J'apprécie la traversée des villages où des enfants, regroupés à l'ombre des arbres m'acclament. Malgré mon expérience de ce genre de course, j'ai toujours la chair de

poule. Puis c'est l'arrivée sur la place de Pha Lem. Les villageois sont là et nous avons droit à la cérémonie du Baci pour honorer l'hôte de passage. Nous quittons le village un fil blanc noué au poignet, nous devons le garder sept jours en guise de porte-bonheur. Le soir nous voici à Savannakhet, chef-lieu de la province construite en 1894 par les Français. Le départ de la quatrième étape s'effectue après une halte au temple de Vat Lattamalangsi où l'on peut admirer un bouddha couché de 15 m. Les 15 km ne présentent pas de difficulté mais je ressens la fatigue du semi de la veille, la piste sablonneuse ne me facilite pas la tâche et c'est avec soulagement que j'atteins l'arrivée dans le temple de Bonsox. Les moines se sont regroupés pour assister aux podiums. Le contraste est saisissant : d'un côté les coureurs, fatigués, en sueur, de l'autre des moines et novices qui nous observent. Une image surgit à mon esprit : deux ans plus tôt, en Inde, notre arrivée à l'entrée du temple du Dalaï Lama à Dharamsala, saluée par les moines tibétains. C'est pour vivre de tels instants que je reviens à chaque fois !

UNE CASCADE DE JOIE

Nous posons nos bagages à Taksé, chef-lieu de la province de Champasak : notre hôtel se trouve à proxi-

ELLE RACONTE



Applaudie par les villageois.

mité de salons de massages où pour l'équivalent de 4 euros je confie mes pieds endoloris. Il reste deux étapes et je le sais, j'irai jusqu'au bout sans passer par la case « marcheurs ». C'est sur le plateau des Boloven, à 1100 m d'altitude, que nous allons démarrer. Cette région agricole est l'une des plus dynamiques du Laos et la fertilité du sol favorise la culture du thé, du café et du poivre. Le départ se fait attendre, les pluies de la nuit ont rendu impraticables certaines portions du parcours et l'équipe de SDPO doit en tracer et sécuriser un nouveau. Pour patienter nous dégustons du thé et des fruits mais gare aux sangsues qui prolifèrent dans l'herbe ! Enfin, nous partons pour 17 km. La température est supportable, le parcours ne présente pas de difficultés techniques mais ça glisse ! Je prends mon temps pour profiter des plantations de café, du bruit des cigales qui me rappelle ma Provence, des papillons multicolores autour de moi. Non mais Mireille, tu te rends compte de ce que tu vis ? Après avoir traversé un pont de bois branlant qui enjambe un torrent, une côte bien raide se présente. Mains sur les cuisses, je monte en marchant. Pour atteindre l'arrivée aux cascades Tad Fan, il faudra composer avec le terrain glissant,

je cours au milieu du chemin, sur l'étroite bande herbeuse car, dès que je m'en éloigne, mon pied dérape et je me fais des frayeurs ! Quelques envolées sans gravité émailleront cette étape. J'arrive saine et sauve pour admirer les chutes d'eau de 120 m.

BÉNIE PAR LES BONZES

La sixième et dernière épreuve débute par un événement hors du commun. Avant le départ, nous par-

“ Dans chaque village, des enfants m'acclament. C'est pour de tels moments que je reviens à chaque fois. ”

ticipons à la cérémonie de donation aux bonzes. C'est donc épaules et genoux couverts, pieds vers l'arrière, dans un silence respectueux que nous distribuons dans la coupe argentée de chaque bonze, un peu de riz gluant, un paquet de soupe déshydratée et une friandise qui vont constituer leur repas. C'est après avoir reçu leur bénédiction que nous prenons le départ. 15 km

sous un soleil qui déjà tape fort. La première partie longe le Mékong et nous profitons d'un peu d'ombre mais rapidement nous atteignons une piste de terre rouge et j'ai beau chercher, il n'y a pas d'ombre. Je dois arriver aux temples de Vat Phou coûte que coûte, et comme d'habitude je cours, je marche. Dans la traversée des villages je salue les enfants par un « sabaidee », qui signifie « bonjour ». Leurs sourires me redonnent du courage et je profite de l'instant. Un buffle vautré dans une mare semble s'interroger sur nos motivations ! Je dépanne mon mari assoiffé en sacrifiant une de mes gourdes et enfin, la longue ligne droite, ancienne voie royale bordée de sculptures me mène jusqu'au temple de Vat Phou, classé au patrimoine de l'Unesco au pied de la montagne Bassac. Voilà, c'est fini, je suis partagée entre soulagement et tristesse. Le lendemain, la récompense : une excursion sur l'île de Khong. Après la traversée en pirogues nous accostons sur l'île où nous attendent des vélos. Nous irons ainsi jusqu'aux chutes d'eau de Lphi, impressionnantes, et qualifiées de « Niagara de l'Asie ». La soirée de clôture se déroule au bord du Mékong. C'est la tête remplie d'images inoubliables que je reviens de cette expérience. Une fois de plus, je suis allée au bout mais l'essentiel reste la découverte du Laos hors des sentiers battus et les rencontres et partages avec les populations locales.

Les Foulées de la Soie au Laos ont été organisées par SDPO.
www.sdpo.com

Prochaine édition : 20 ans déjà !
Les Foulées de la Soie en Indonésie sur l'île de Java du 2 au 13 août 2015.