

PLEIN AIR

Alors on court...

L'intérêt pour le *running* n'a jamais été aussi grand. Les courses se multiplient, les clubs et les coachs également. Au-delà du bien-être et de la performance, les coureurs recherchent du plaisir, de l'émotion et des liens sociaux. Conseils pour s'y mettre et témoignages.

Texte **Joëlle Challandes** Photos **Maria Moschou, David Marchon**

Compétitions affichant complet, clubs qui ouvrent tous azimuts, avalanche de vidéos d'influenceurs: la course à pied – ou *running* – connaît un véritable boom. «Sur route comme en trail, sur des sentiers, l'engouement augmente chaque année de manière impressionnante», confirme Fabrice Pellegrini, coach et fondateur du club genevois «Cours Toujours». De plus en plus de *runners* choisissent de se faire accompagner pour progresser, et l'offre suit: «Nous sommes nombreux à répondre à la demande», assure notre interlocuteur. Selon lui, le succès ne tient pas qu'à la performance: la dimension sociale joue également un rôle clé. Sorties collectives, rendez-

vous informels, séances parfois gratuites: autant d'occasions de courir et de rencontrer du monde. Les Romands qui témoignent dans ces pages évoquent par ailleurs l'émotion que ce sport leur procure et l'équilibre qu'il leur apporte.

Autre atout majeur: la simplicité. Mettre ses baskets et s'élancer en petite foulée n'a rien de sorcier. «Nous sommes faits pour courir! Il est évident qu'on y prend du plaisir, une fois la première étape un peu rebutante dépassée», observe Fabrice Pellegrini. Les gens qu'il accompagne ont rapidement envie de courir davantage. Côté matériel, la tendance est aux chaussures «maximalistes», reconnaissables à leurs semelles épaisses, réputées plus confortables. Le coach tempère: «On n'a pas besoin de matériel spécifique pour avoir une foulée efficace.»

L'importance du ressenti

Médecin du sport, Laurent Koglin rappelle, quant à lui, tous les bénéfices de la course à pied: «Elle fait du bien aux articulations et aux muscles, mais aussi au cerveau, avec un potentiel très positif sur le mental et

→ Page 20



Laurent Koglin
Médecin du sport, il invite à courir en restant à l'écoute de son corps.

PHOTO RAFFI MAGHESIAN



Le jogging peut aider à se reconstruire: le jeune Vaudois Nathan Chiara en est convaincu.

→ la qualité du sommeil.» Pour limiter le risque de blessures, il conseille d'alterner les sports et de veiller à un apport énergétique suffisant, y compris si l'on court pour perdre du poids. Rien ne vaut une alimentation variée et équilibrée, à ses yeux. Il encourage par ailleurs l'échauffement. «C'est comme une voiture: il faut que le moteur chauffe avant d'accélérer», glisse-t-il, avant d'insister sur un principe clé: l'écoute de son corps. «Quand on débute, il faut y aller progressivement, pour que les tissus s'adaptent et récupèrent après chaque sortie. C'est un sport adapté à tout le monde, à condition de trouver le bon dosage», souligne le spécialiste, qui exerce à l'Hôpital de La Tour à Meyrin (GE).

Enfin, le médecin tord le cou à certaines idées reçues: ni l'arthrose, ni une tendinite ne constituent un frein absolu à l'entraînement. Tout se joue, là encore, sur le ressenti et la progression. Si la douleur apparaît, on s'arrête. Si tout va bien, on continue, mollo et crescendo! ■

Addiction positive

Le Morgien Nathan Chiara est tombé amoureux de la course à pied il y a deux ans, presque par hasard. Un jour, «histoire d'essayer», il accompagne sa maman Caroline, adepte de jogging, lors d'un entraînement. Il y prend tout de suite goût et, de fil en aiguille, le duo mère-fils rejoint La Côte Runners, «un club inclusif, avec d'excellents coachs».

La progression de Nathan est rapide. En 2025, il participe à une vingtaine de courses et monte à plusieurs reprises sur le podium. Une dynamique qui renforce son estime de soi et nourrit sa motivation. «Me prouver que je suis capable d'aller au bout de mes objectifs, et vivre un état d'euphorie après la ligne d'arrivée, c'est exaltant», confie-t-il. À ses yeux, le *running* peut aider à se reconstruire. Il le compare à une forme «d'addiction positive», bénéfique pour le corps et pour le mental. «Cela m'a donné beaucoup de force quand je n'avais pas le moral. J'ai peut-être couru un temps après une partie de moi; désormais, je ne cours plus qu'après les chronos», sourit celui qui s'apprête à fêter ses 17 ans.

Étudiant à l'École de commerce de Morges et engagé dans le scoutisme, le jeune homme estime que la course à pied reste accessible, à condition «d'être prêt à souffrir au début». Son conseil: croire en soi et persévérer. «Un jour, vos efforts paieront. Si le travail ne porte pas ses fruits tout de suite, ce n'est pas grave, la course n'apporte que du bien», assure-t-il.

Attaché à l'esprit de groupe et aux liens qui se créent au fil des sorties, Nathan se réjouit que son club organise, pour la première fois, une étape du Tour du Pays de Vaud. Cette course à travers le vignoble aura lieu à Tolochenaz le mercredi 19 août, dès 19 h.

NATHAN CHIARA



Compétitrice dans l'âme, l'adolescente neuchâteloise Milla Pittier se sentirait perdue sans le sport.



À fond!

MILLA PITTIER

Écolière en sport-études à La Chaux-de-Fonds et membre du club d'athlétisme de la ville, Milla Pittier s'illustre avant tout en ski de fond, à l'image de son grand frère Ilan. Admiratrice des performances du Norvégien Johannes Høsflot Klæbo, l'adolescente de 15 ans nourrit un rêve: participer un jour aux Jeux olympiques et y briller, comme ce dernier.

En parallèle du ski nordique, elle chausse aussi régulièrement ses baskets, dès qu'elle en a l'occasion. «J'adore l'effort physique et m'évader en courant, que je sois seule, avec quelqu'un de ma famille ou entre amis», confie la jeune fille. À celles et ceux qui aimeraient se lancer, elle conseille de commencer par un itinéraire plat, en forêt, histoire de «ne pas être dégoûtés la première fois».

Le 7 juin, Milla prendra le départ, pour la deuxième année consécutive, de la Course féminine suisse à Berne. Lors de sa première participation, sur 5 km, elle avait terminé 4^e de sa catégorie. «C'était ma première course aussi fréquentée. J'ai beaucoup aimé l'ambiance et le fait de côtoyer l'élite de près. En plus, ma sœur et ma maman ont également couru, c'était très sympa», raconte l'habitante des Hauts-Geneveys (NE).

Celle qui consacre une grande partie de son quotidien au sport assure ne ressentir aucun sacrifice. La plupart de ses amis sont eux aussi des sportifs et vivent, comme elle, au rythme des compétitions. «C'est une chance de pouvoir faire autant de sport à mon âge», conclut-elle. Pour éviter la fatigue, la jeune athlète mise sur trois piliers: un sommeil de qualité, une bonne hydratation et des étirements en suffisance.

FÊTE POPULAIRE

40^e Course féminine suisse à Berne

Sponsorisé par Coop, le plus grand événement sportif féminin de Suisse aura lieu pour la 40^e édition le dimanche 7 juin prochain. Des fillettes aux aînées, plusieurs milliers de coureuses de tous âges et de tous niveaux longeront un parcours au cœur de Berne, encouragées par un public chaleureux. Cinq distances leur sont proposées, allant de 500 mètres à 10 km. L'après-midi, lors de la Coop Family Run (1,6 km), des filles nées entre 2010 et 2023 courront en binômes, avec des accompagnatrices adultes de leur entourage. Avec la Supercard Hello Family,

vous bénéficiez de 40% de réduction sur une place au départ de la Coop Family Run (offre limitée).



Envie de vous inscrire? Scannez le code QR!

De l'émotion

JULIEN HAYOZ

Marié et père de quatre enfants âgés de 16 mois à 8 ans et demi, Julien Hayoz jongle avec un agenda serré. «Je cours après... le temps! Mais si je m'accorde trois quarts d'heure à une heure par jour pour aller m'adonner à mon sport, je me sens mieux dans ma tête. Je deviens plus efficace dans mes tâches et plus agréable pour mon entourage», sourit l'enseignant de 40 ans.

Pendant près de 20 ans, le Fribourgeois a chaussé les crampons sur les terrains de football. Il y a 13 ans, il a bifurqué vers la course à pied, séduit par la liberté qu'offre la discipline. «Il suffit d'une paire de baskets et on peut partir à n'importe quelle heure», explique-t-il. Amateur de trails en montagne, il s'entraîne sans musique ni podcast dans les oreilles: «Dans la nature, il y a tant de sons ressourçants.»

Compétiteur depuis l'enfance, l'habitant de Cressier (FR) apprécie l'état d'esprit propre à la course. «Pendant l'épreuve, c'est chacun pour soi, mais des liens se tissent dans les vestiaires et autour des buvettes.» Son coup de cœur va aux Courses du Mont-Terrible, dont la 10^e édition se déroulera du 17 au 19 avril dans le canton du Jura. «C'est très bien organisé, avec une équipe extraordinaire et un vrai sens de l'accueil», souligne-t-il.

Au-delà des chronos et des podiums, Julien Hayoz court pour l'émotion. Le 1^{er} février dernier, pour soutenir une cagnotte participative en faveur de sa petite-cousine Charlotte, blessée lors du drame de Crans-Montana, le coureur amateur s'est lancé un défi hors norme: de 3 h du matin à 20 h, il a parcouru 32 fois une boucle de 4 km. Plusieurs centaines de personnes sont venues l'encourager et, pour certaines, courir à ses côtés. Une journée de solidarité qui l'a profondément marqué. Charlotte est toujours aux soins intensifs. Elle doit encore subir de nombreuses interventions.



Grâce à la course à pied, Julien Hayoz dit être plus efficace au quotidien. Il a suscité un élan de solidarité pour sa petite-cousine, blessée dans l'incendie du Constellation, à Crans-Montana (VS), et toujours aux soins intensifs.

Marie-Laurence Mottas s'entraîne volontiers au bord du Léman. La sexagénaire se prépare pour les 100 km de Bienne, un rendez-vous incontournable pour elle.



Infatigable

Le 5 juin, à 22 h, Marie-Laurence Mottas s'élancera sur le légendaire tracé des 100 km de Bienne. Ce sera sa 24^e participation! Alternant trotinement et marche, l'habitante de Saint-Cergue (VD), 63 ans, devrait franchir la ligne d'arrivée près de quatorze heures plus tard: 13 h 38 l'an dernier, ce qui lui a valu la 2^e place de sa catégorie. «Le parcours est magnifique. Il forme une boucle que j'aime beaucoup, entre le Seeland et le canton de Soleure», raconte-t-elle. Son objectif, cette année, est de terminer sans devoir «forcer l'effort». Son époux et des amis l'accompagnent chaque année en tant que «suiveurs»: ils l'encouragent et la ravitaillent à certains postes. Un soutien précieux.

Marie-Laurence Mottas a découvert la course à pied dans la quarantaine, avec l'envie de boucler une première course. La passion a rapidement pris le dessus. Seule ou en groupe, la Vaudoise n'a cessé de courir depuis lors, sans jamais se blesser. Elle a notamment participé aux marathons de Genève, Berlin et New York. Ce dernier l'a particulièrement marquée: «L'ambiance y est extraordinaire, avec deux millions de spectateurs!»

Lorsque son mari lui demande après quoi elle court, Marie-Laurence Mottas sourit. Elle ne fuit rien, dit-elle, mais trouve dans l'effort un sentiment de liberté: être dehors, à petites ou grandes foulées, admirer les paysages et écouter le chant des oiseaux. Elle se garde toutefois d'idéaliser la discipline. «Il faut de la volonté. La météo ne donne pas toujours envie de sortir», reconnaît-elle. Et durant une course, la secrétaire de profession admet ne pas toujours s'écouter, allant chercher au-delà de la douleur l'euphorie de l'arrivée.

À L'AGENDA

Défi biennois en perspective

Les Courses de Bienne auront lieu les 5 et 6 juin prochains, avec Coop comme sponsor principal. Êtes-vous prêt à relever le défi, seul ou en équipe? Plusieurs parcours sont prévus, par exemple de 10 km, 21,1 km ou... 100 km.

Offre Supercard: 20% de réduction sur votre inscription, dans la limite des offres (toutes les catégories sauf la Coop Kids Run).

Offre Hello Family: 50% de réduction sur votre inscription pour la Coop Kids Run, dans la limite des offres. Selon leur année de naissance, les plus jeunes courront entre 150 et 1500 m.

Pour bénéficier des offres:
www.coop.ch/courses-de-bienne

MARIE-LAURENCE MOTTAS

JOËLLE CHALLANDES

RÉDACTRICE



PHOTO HEINER H. SCHMITT

Si ses baskets la suivent partout, ses pieds, eux, font volontiers grève.

