

#418

AOÛT 2019

JOGGING

International

**DITES
STOP
AU POINT
DE CÔTÉ!**



Santé

**Et si vous étiez
dopé sans
le savoir?**



ENTRAÎNEMENT

Votre été

sans limites!

✓ **Vitesse, perte de poids,
renforcement...
Nos 5 plans en 4 semaines**

✓ **Frottez-vous au kilomètre
vertical**

✓ **Comment progresser
à plus de 50 ans?**

✓ **Apprenez à courir
avec votre chien**

REPORTAGES

◀ **Adidas 10K Paris**

◀ **Marathon de Genève**

◀ **Trails d'Angers**

◀ **One&1**

RIX METROPOLE : 4,95 EUROS
BEL/LUX : 5,50 € - DOM S : 5,90 € - ESP/PORT/CONY/TURCE : 5,80 €
TOM S : 810 CFP - CANADA : 9,50 CAD - MAROC : 68 MAD
SUISSE : 7,90 CHF - TUNISIE : 11 TND

LE CALENDRIER DE VOS COURSES ESTIVALES

L 17488 - 418 S - F: 4,95 € - RD



SOMMAIRE



Actus

6 **L'actu du running**

Shopping

10 **Nouveautés**
La sélection de *Jogging*



4 // JOGGING international // AOÛT 2019

Entraînement

16 **Progression de saison**
Un été sans limites



24 **Oldies but goodies**
Les Masters du jeu

30 **Kilomètre vertical**
Droit au but

36 **La force du groupe**
Ensemble, c'est tout

44 **Plans sur la comète**
4 semaines pour 5 objectifs

52 **Séances exigeantes**
À toute vitesse

54 **Mental**
Jouer avec ses objectifs

58 **Tests fondateurs**
Faites dans la nouveauté le jour J!

60 **Sparring partner**
Le chien, meilleur ami du runner



Marathon Grand Public des Jeux de Paris 2024 : premiers qualifiés

418
Août 2019



Crédit de couverture: Vincent Ly

Le prochain numéro de Jogging International sortira le 13 août

Je m'abonne
p. 107

Santé

- 70 Point de côté**
Petite mise au point
- 72 Dopage**
Ces agents dopants insidieux

Magazine

- 74 Interview**
Ugo Ferrari: « Je veux viser l'UTMB! »

Équipement

- 82** Asics Gel-Cumulus 21
- 83** Hoka One One Evo Rehi
- 84** Saucony Kinvara 10
- 86** Tee-shirt Crazy Idea Delta Prime
- 87** Lacets Unchain

Route

- 90 Tous finishers**
Adidas 10 K Paris:
tourisme à haute vitesse



- 94 Tous finishers**
Marathon de Genève,
la Suisse à suivre
- 96 Prochains dossards**
Vos courses en France

- 100** Vos marathons dans le monde

Trail

- 102 Tous finishers**
Tout Angers bouge,
les surprises en ville
- 106 Tous finishers**
One & 1, nouveau et déjà bien né
- 108 Prochains dossards**
On vous aide à choisir

Finish

- 110 Calendrier**
333 courses
du 11 juillet au 15 août
- 114 Humeur**
La grosse polémique

TOUT ANGERS BOUGE

ANJOU... FEU !!!

Épreuves essentiellement urbaines, les courses de Tout Angers bouge, dixième du nom, ont encore permis de découvrir les trésors plus ou moins cachés de la cité du Maine-et-Loire, qu'on la connaisse (presque) par cœur ou qu'on y fasse ses premières foulées.

Nicolas Gardon, photos organisation

Allez, on prend ses doigts et on compte : quatre trails de 8 à 30 km, un relais à deux sur le 30, une montée de marches, des courses enfants et familles, deux marches nordiques, une course de serveuses et garçons de café. Avec tout ça, on arrive à une bonne dizaine de raisons de préparer ses petites affaires de trail pour aller faire un tour du côté d'Angers chaque année (bon, du coup, on n'a pas assez de doigts...). Enfin, de trail, pas forcément : on est en fait ici sur un évènement principalement dédié à l'exploration urbaine. Pour preuve : sur la Tournée des Ducs et ses 30 km, épreuve la plus verte du lot, on compte 50 % de nature pour 50 % de ville. Inutile, donc, de s'armer de ses bâtons préférés, puisque c'est sur escaliers que la plupart des montées et descentes se font.

Mais une fois qu'on s'est mis ça en tête et que nos instincts les plus montagnards ont été placés en pause, ce Tout Angers bouge, qui fêtait sa 10^e édition cette année, est un vrai bonheur, surtout quand on ignorait tout de la ville jusqu'à présent. Les organisateurs ont en effet l'art de dénicher des parcours originaux qui permettent de jouer les explorateurs urbains. Alors oui, il y a les dernières centaines de mètres qui se font à l'ombre du fameux château de la ville, imposant symbole de pierre, mais dans la grande tradition du trail urbain, c'est loin d'être la seule surprise qui →



Les escaliers font partie de l'ADN de Tout Angers bouge. Au propre comme au figuré, ils donnent du relief à cette course à l'identité majoritairement urbaine.

Parce que courir est aussi un plaisir

LES ÉDITIONS J.A.M.T.



EN VENTE SUR NOTRE SITE

www.boutique.lerivier.com



Le week-end célèbre la course à pied sous toutes ses formes, dans des cadres variés de la ville. Clinique, collège, boîte de nuit... les parcours se réinventent chaque année.



ESPRIT D'ESCALIER

Moment fort de ce dimanche de courses : le défi Saint-Maurice. Le principe est aussi basique qu'exténuant : 170 mètres et 103 marches à gravir le plus rapidement possible. Un premier tour éliminatoire, des demi-finales pour dix coureurs, puis une finale qui voit les meilleurs relever le défi en moins de 30 secondes. Honnêtement, rien qu'à les regarder cavalier face à la cathédrale, on sent la douce montée d'acide lactique et le goût du sang nous envahir la bouche ! D'autant que les marches pavées sont loin d'être régulières, ce qui ajoute un peu de difficulté à l'ensemble...

attend le touriste angevin néophyte. Ainsi, le parcours du 30 km serpente sans arrêt dans la ville, comme pour mieux marquer la volonté de l'organisation de ne rien faire loucher à ses protégés d'un jour.

DÉNIVELÉ SURPRISE

On passe des découvertes architecturales qui nous font réaliser d'incessants sauts dans le passé à des percées plus étonnantes et modernes, comme ce passage en plein milieu d'une boîte de nuit, sans oublier des remises au vert avec, par exemple, une découverte de l'arboretum du parc Gaston-Allard,

Découvertes architecturales, moments inédits, passages rafraîchissants... Tout Angers bouge ne laisse rien de côté



un moment rafraîchissant pour une journée de course qui ne l'était pas vraiment... On entre ainsi de plain-pied dans l'intimité d'une ville qui ne demande qu'à se dévoiler. Si bien que même les habitués des lieux se régaler : « Je suis angevin depuis ma naissance, c'est-à-dire 1981. Autant dire que je pensais connaître "ma" ville par cœur. Mais tous les ans, le trail urbain me surprend, me permet de pousser des portes fermées en temps normal. Vous en connaissez beaucoup, vous, des épreuves qui vous font traverser des collèges ou des cliniques ? Dit comme ça, ça fait un peu bizarre, mais ça apporte vraiment un côté inédit et surprenant, d'autant que les tracés changent très régulièrement : à chaque fois, on est dans la nouveauté. Et on a même des surprises sur le dénivelé : quand on regarde le tracé du parcours sur Internet avant la course, on est en fait loin du compte. Bah oui, je ne connais pas beaucoup de calculateurs de parcours qui sont capables de vous donner le dénivelé positif que l'on doit avaler sur les escaliers à l'intérieur d'un bâtiment ! »