

LE P'TIT JULIEN

... recherche des partenaires de footing

Pour se mettre au sport, le P'tit Julien a décidé de rechercher des camarades de footing. Dans notre société hyperconnectée, il s'est rendu sur Internet et a découvert le réseau social *Jogg.ir*. Une plateforme dédiée à la course à pied qui permet de mettre en relation les amateurs de cette discipline présents dans un même secteur et pensée pour les débutants, afin d'entretenir leur motivation. Le P'tit Julien pensait avoir trouvé l'outil idéal pour s'y mettre pour de bon cette fois. Hélas, il n'a trouvé aucune session dans le Brivadois ! L'appel est lancé.

QUAND LA TECHNOLOGIE PERMET DE PRÉPARER SON JOGGING SUR MESURE



OUTILS NUMÉRIQUES. Pour s'évader en pleine nature. Régulièrement, de nouveaux sites fleurissent sur la toile, tels www.run-tastic.com, www.calculineraires.fr ou www.openrunner.com. Les joggeurs peuvent y consulter des circuits existants ou en créer de nouveaux, personnalisés, et connaître le nombre de kilomètres et le dénivelé. Des outils bien utiles dans le Brivadois, puisque si des parcours balisés de VTT ou de randonnée existent, ce n'est pas le cas pour la course à pied. Avec les applications Runkeeper, Runtastic ou Strava, chacun peut définir un planning d'entraînement, suivre un parcours en temps réel, définir des segments « défis », etc. Dans les versions payantes, il est même possible, pour motiver le coureur, de programmer une bande-son qui s'adapte aux baisses de régime de ce dernier ou de se faire courser par une horde de zombies virtuels. ■

Brioude → Vivre sa ville

LOISIRS ■ Avec le retour du printemps, il est l'heure de rechausser ses baskets pour arpenter la région

Les secrets d'une course à pied réussie

Les jours rallongent et se font plus doux. L'occasion pour les sportifs du dimanche et les coureurs plus aguerris de (re)découvrir les nombreuses pistes du bassin brivadois.

Lydia Berthomieu
bridoude@centrefrance.com

La course à pied, il y a ceux pour qui c'est au quotidien, ou au moins régulièrement. Et ceux pour qui c'est un vieux souvenir ou un objectif. Voici, pour ces derniers, une liste des choses à savoir avant de se lancer.

1 Tous types de chemins.
« Nous avons la chance d'avoir des terrains très variés », sourit Philippe Portal, coach au Club athlétique Brioude (CAB). Marc Chiarisoli, le trésorier, ajoute : « On peut monter en difficulté petit à petit ».

2 Des parcours pour débutants.
La plaine qui entoure Brioude, de Cohade à Vieille-Brioude, le long de l'Allier, est un terrain propice pour débuter. « C'est une zone plate, avec de grandes pistes, souvent fréquentées et sans dangers », souligne Marc Chiarisoli. « Au départ du stade [du Dr Jalenques], il y a beaucoup de chemins entre les champs. C'est aussi pratique car c'est tout proche de la ville, comme à la Bageasse », complète Philippe Portal.

3 Les plus techniques. Pour ceux qui ont déjà quelques kilomètres derrière eux, des circuits plus techniques sont à découvrir sur les massifs de part et d'autre de Brioude. En direction de Paulhac ou Lavaudieu. « Ces secteurs sont plus vallonnés, souvent plus nature et les sentiers plus étroits », déclare Marc Chiarisoli. « Mais ces zones sont aussi plus délicates donc il vaut mieux ne pas s'y rendre seul ». A l'image du parcours en direction de Vazeilles, via Entremont. « Les chemins sont cabossés et à fort dénivelé, prévient Philippe Portal, mais les sentiers sont nombreux, donc des boucles de 10 à 25 km sont réalisables ».

4 Les circuits « touristiques ». La vallée de La Senouire, en allant sur Lavaudieu, est un circuit prisé par les habitués pour sa belle vue et, en été, pour son sous-bois. « Mais il n'est pas recommandé pour les débutants », précise le trésorier du

Les parcours de footing à Brioude et ses alentours

○ Tous les parcours partent du stade du DR Jalenques (10-12, avenue de Lamothe)

BRIOUDE/BEAUMONT/COHADE

Traverse de Brioude, montée en direction de Paulhac par le chemin de la Chaumière, et poursuivre vers Beaumont. Puis contournement de l'aérodrome le long du ruisseau de Vendage jusqu'à Cohade.

15 km, dénivelé 190m.

BRIOUDE/COHADE

Parcours en plaine, en suivant le bord de l'Allier, jusqu'à Cohade.

11 km, dénivelé 14 m.

BRIOUDE/LAMOÛTHE

Début le long de l'Allier par la route de Cougeac, puis direction Lamothe. Retour en passant derrière le lycée Agricole Bonnefont.

13 km, dénivelé 130 m.

BRIOUDE/PAULHAC/SAINT-LAURENT-CHABREUGES

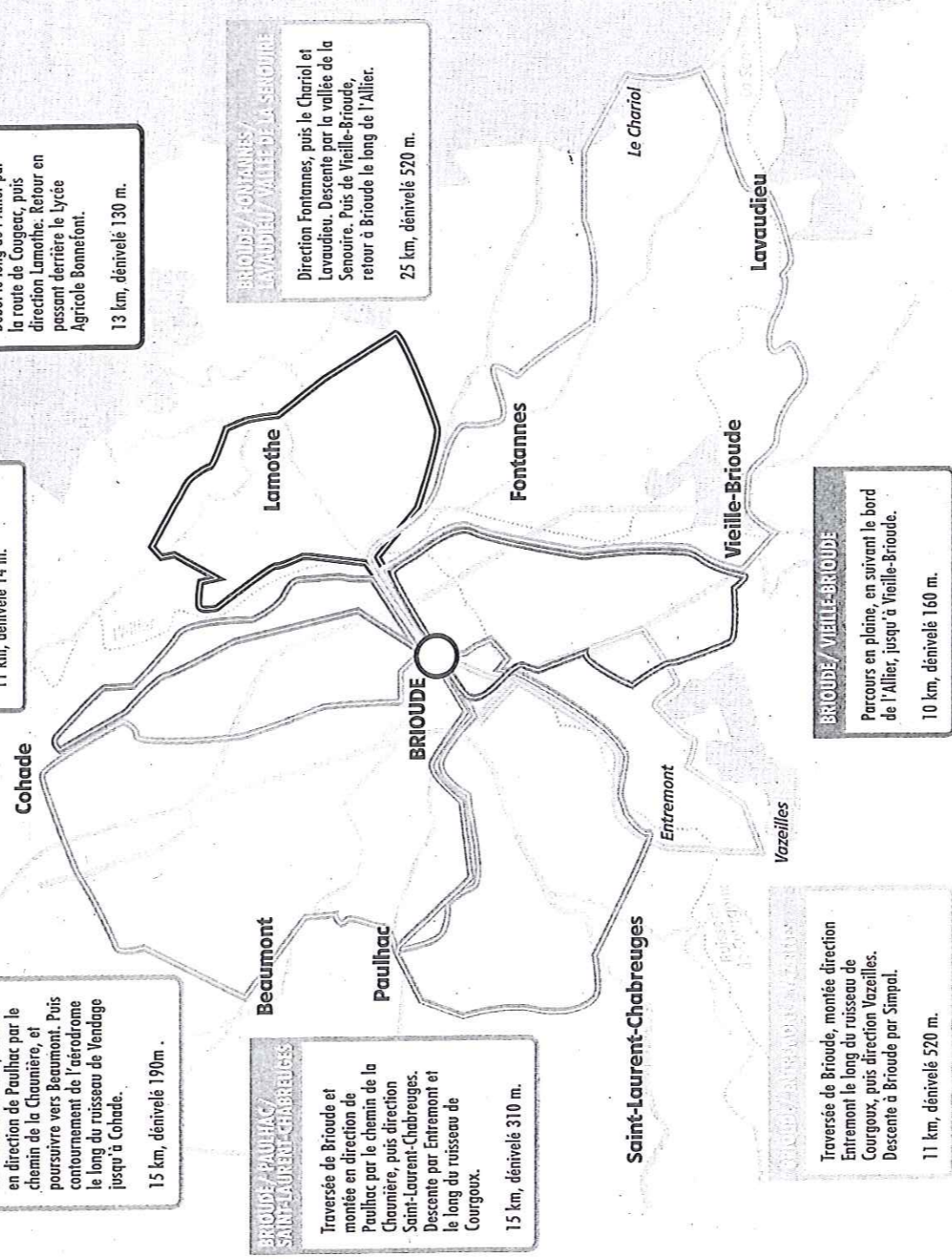
Traverse de Brioude et montée en direction de Paulhac par le chemin de la Chaumière, puis direction Saint-Laurent-Chabreuges. Descente par Entremont et le long du ruisseau de Courgoux.

15 km, dénivelé 310 m.

BRIOUDE/COHADES/LAVAUDIÉU/VALLÉE DE LA SENOUIRE

Direction Fontannes, puis le Chariol et Lavaudieu. Descente par la vallée de la Senouire. Puis de Vieille-Brioude, retour à Brioude le long de l'Allier.

25 km, dénivelé 520 m.



Infographie : Juliette Huron, LA MONTAGNE

CAB. Tout comme pour la vallée de l'Allier vers Villeneuve, Lavoute-Chilhac et Saint-Illipe.

5 L'effet de groupe. « A plusieurs, on se perd moins et c'est motivant car on est tenté de se dépasser », commente le coach. Mais pour s'aérer l'esprit, c'est la course solitaire.

6 Avoir un bon équipement. « Il faut absolument éviter les baskets à 15 euros, insiste Philippe Portal, c'est mauvais pour les tendons et les muscles. Les chaussures ont une durée de vie

de 800 à 1.000 km, au-delà l'amorti est usé ». Selon ce dernier, il faut investir 80 euros minimum pour une paire.

7 Pour ne pas se blesser. Il est déconseillé de faire plus de 45 minutes de course pour commencer. « Il ne faut pas aller au-delà de cinq sessions par semaine », averti le coach. Ce qui compte c'est aussi d'alterner les types de pistes. « Il faut privilégier les chemins tendres, carrossables et sans ornières, signale Philippe Portal, et ne pas

abuser des routes ». Enfin, l'entraînement est une phase essentielle. Au moins 10 à 15 minutes. « Pour avoir une activité intensive il est conseillé de faire du renforcement musculaire ».

8 Une bonne préparation. Pour élaborer un parcours, il y a les cartes papier. Mais pour une pratique régulière, l'achat d'un montre GPS peut se justifier. Internet fourmille aussi de sites et d'applications pour les coureurs (*voir ci-dessus*). « Avec ces outils personnalisables on peut enre-

gistrer des parcours et des performances ou encore connaître le dénivelé », lance le coach.

9 Un club dynamique. Pour s'entraîner en club, le CAB propose deux séances adultes. De 18 heures à 19 h 30 le mercredi et le vendredi pour des joggings plus ludiques.

10 Une région à parcourir. Pour varier les plaisirs, le département dispose de nombreux parcours propices à la course à pied. Seule condition : prendre son véhicule. ■