

LE MOT DE CLAUDY BENOIT

## EDITO

### Humilité 2.0 !

Force est de constater qu'à notre époque, les réseaux sociaux ont pris le pas sur l'information. Parfois cela me semble être une bonne chose, tant la mobilisation peut être importante et rapide dans certains cas. Et parfois cela me semble être une mauvaise chose, tant certaines personnes qui n'ont absolument rien à dire, arrivent à se faire un nom à force de posts judicieusement positionnés. Finalement cela me fait toujours un peu peur. Comme la peur du vide en fait. Dans le domaine de la course à pied, pour ne parler que de ce que je connais un peu, je pense que l'on est trop souvent confronté à la même problématique. Certains postent des photos où on les retrouve à chaque fois dans leur meilleure posture, toujours à leur avantage, en train de finir un entraînement ou en plein entraînement et au fil des likes qu'ils génèrent, ils se sentent plus ou moins obligés de continuer dans ce sens. C'est le syndrome du « plus je suis aimé, plus j'ai envie que l'on m'aime ! ». Cela n'est évidemment pas condamnable puisque c'est franchement humain. Mais au fil du temps et des mois qui passent, on a vraiment ce sentiment de néant qui envahit la toile. « J'ai terminé ce marathon ! » « J'ai vraiment souffert ici » « J'en ai chié là ! » Le « posteur » se dédouble pour ne plus être lui-même mais bien la personne qui ne pense plus qu'à « poster » le bon cliché, le bon moment. Et plus il y a de gens qui s'identifient à lui et plus il se dit qu'il a raison de faire ainsi. C'est le cercle vicieux. La « décérébratisation » par excellence.

Alors vous allez me dire ; « Oui mais chacun poste ce qu'il veut et cela le regarde, c'est sa vie et si en plus ça plaît aux gens ! » Et vous aurez bien raison forcément.

Mais ce qui fait peur, c'est qu'au bout du compte, il n'y a plus aucun message qui passe. Juste du vent. Et on en finit par se demander même ce qui est une vraie performance, un véritable exploit... Tout se mélange et le posteur se transforme alors à une sorte d'« im-posteur » et il ne s'en rend malheureusement même plus compte, persuadé qu'il est d'être devenu « quelqu'un », adulé et reconnu par ses pairs.

Aussi s'il y a bien une valeur qui doit pouvoir ralentir ce processus, à défaut de l'inverser, c'est l'humilité. Je pense qu'il faut savoir rester humble face à ce que l'on fait et ce que l'on accomplit. Je sais pertinemment qu'il n'y a pas de petit ou de grand exploit que chacun réalise son propre exploit avec ses capacités et ses valeurs mais à force sans cesse de répéter « j'ai terminé ça », « je suis allé au bout là ! » et bien cela perd tout son sens, toute sa saveur.

Comme si finalement juste aller au bout de sa rue, bientôt, allait devenir le vrai exploit de toute une vie !

Sachons rester humbles ! Ne cherchons pas à en faire trop et surtout, surtout ne prenons pas pour argent comptant tout ce qui est posté sur le mur !!!

Rémy Jégard

## "Là où tout a commencé !"



On ne le rappellera jamais assez, avant de tomber dans un oubli irréversible, notre belle histoire de la course pédestre, qui rassemble des dizaines de milliers de pratiquants chaque week-end dans notre hexagone, a débuté petitement le 22 juillet 1973 entre Marvejols et Mende. Ce jour là, sous un chaud soleil estival, et contre toutes les prérogatives fédérales, ce sont 163 pionniers de la course du hors stade qui se sont élancés depuis le foirail de Marvejols, sur les 23km300 (de l'époque) du parcours ralliant la ville de Mende. L'ascension du col du Goudard allait bien sur (déjà) marquer les

esprits, mais c'est surtout sa descente (pas encore goudronnée) qui devait éprouver les organismes et rendre pour certains la fin de course difficile.. c'est toujours pareil de nos jours en fait !..ce jour là René Murat de St Etienne l'emportait en 1h21mn55s, tandis que chez les dames, qui étaient hors la loi et donc interdites de courir, Denise Seigneuric de St Denis, était la plus véloce en 2h07mn24s...dans la foulée de cette épreuve, c'est le mouvement militant SPIRIDON qui allait naître et lutter pour la reconnaissance de cette discipline et des organisateurs, face à une fédération avide de récupérer à sa façon cette pratique populaire.. seuls les anciens se souviennent..mais quel bonheur de se souvenir de cela !..rendez-vous donc pour la «45e», ce dimanche 23 juillet !

Claudy Benoit



**CHRONO-START**  
CHRONOMETRAGE SPORTIF  
Tél. 06 95 33 28 52 - chrono-start@orange.fr  
[www.chrono-start.com](http://www.chrono-start.com)

Inscrivez vous en ligne pour les mois de mars et avril sur [www.chrono-start.com](http://www.chrono-start.com) :

- Ikalana, le 15 août
- Trail de la Mouline, le 26 août
- Marathon des Ousailles, le 27 août
- Trail des Châteaux, le 27 août
- Trail des Dingos, le 3 septembre
- La Gaillacoise, le 9 septembre
- Le Trail des Dingos, le 10 septembre

Ont collaboré à ce numéro :  
Kris - Pierre - Thomas  
Géry d'Afum team - Benoît - Cécile Michielan

Running Mag est édité par la société R2 Presse au capital de 2.000 F

9 Impasse du col du soulor  
31240 L'union

Remy : Tél.06 13 36 08 87 et Tél. Fixe. 05 31 22 66 24

E.Mail: [runningmag@sfr.fr](mailto:runningmag@sfr.fr)  
Directeur de la publication : Rémy Jégard  
Directeur de la Rédaction : R. Jégard

Impression : Occitane Imprimerie - Avenue Jean Baylet - 31095 Toulouse Cedex 9 - Tél.: 0562113448 (Ce journal est imprimé dans le respect de l'environnement)

N° ISSN : 1626-9500  
N° Commission paritaire : 0518K80535

Abonnement 1 an : 19 €  
Abonnement de soutien : 76 €

Prix TTC aux taux de 2,10 %