

## EDITO

### Le départ !

Il y a toujours ces quelques jours qui précèdent la course - ta course, celle où tu t'es préparé pendant de longues semaines voire de longs mois - où tu n'es plus tout à fait toi-même...

Et tu as beau y être préparé, tu a beau avoir l'habitude, tu ne peux pas faire autrement. Le stress monte doucement et tu ne penses quasiment plus qu'à ça. Mais c'est une petite peur et elle est si douce finalement quand on la connaît et qu'on sait la gérer. Car c'est elle qui fait aussi que la vie est un peu plus intense qu'à l'accoutumée et cela n'a pas de prix.

Je ne comprends toujours pas ceux qui vous disent qu'ils s'en foutent, qu'ils ne ressentent rien et qui partent la fleur au fusil en vous expliquant qu'ils sont juste là pour prendre du plaisir et qu'on ne va pas en faire tout un plat non plus. Et bien si justement, tout l'intérêt de la chose, tout l'intérêt à mes yeux en tout cas, de prendre part à un ultra ou à une telle course, c'est parce que c'est différent, parce que l'on sait que l'on va souffrir, parce que l'on sait qu'il y aura des moments de doute, des défaillances, des blessures... Pourquoi sinon vouloir prendre part au départ si c'est pour faire la même balade que tu as faite déjà tant de fois ? Pourquoi s'inscrire si ce n'est pour aller chercher un petit quelque chose en plus ? Non, croyez moi, quand une heure avant le départ, tous assis serrés les uns contre les autres, on attend déjà d'être libéré, d'être lâché, personne ne fait le guignol. Tout le monde sait que ça va être long, que ça va être dur, que ça va faire mal et personne n'a l'air de prendre cela à la légère.

Après la course, mais seulement après, tout le monde pourra bien dire et écrire ce qu'il voudra ; qu'il en a pris plein les yeux, qu'il en a bien profité, qu'il n'a pas forcé du tout même... mais en tout cas, dans ces moments qui précèdent le départ, alors là, on est tous pareil. Tous en quête de cette adrénaline qui monte doucement et qui nous tient facilement éveillée et cela même à 3h du mat ! Sinon qu'est-ce que nous ferions là ?

Rémy Jégard

## LE MOT DE CLAUDY BENOIT

### "La cross-country en pointe !"



Pointes longues ? pointes courtes ?...c'est toujours la grande question que se posent les coureurs avant le départ d'un cross. Il est vrai que parfois les pointes ne sont pas nécessaires, mais la culture de la discipline, et les véritables spécialistes, préfèrent les circuits boueux et exigeants, où il est préférable d'évoluer avec des chaussures bien «cloutées». La saison en Occitanie a déjà bien débuté, avec notamment le cross de la Saucisse à St Jean du Gard (4 novembre), qui en était à sa 47e édition !..et se poursuit bien sur avec pas mal de rendez-vous spectaculaires et fédérateurs. Côtés championnats, cela va débiter essentiellement le 13 janvier 2019, date de la plupart des départementaux, puis ce seront les championnats de Zone, ou quarts de finale des championnats

de France, qui sont programmés le 3 février 2019 à Narbonne et à Saint-Girons. Enfin, la grande finale Occitanie, demi-finale des championnats de France, qui devrait être une belle fête, se déroulera le 17 février à Caussade, sur le circuit herbeux du stade de la Piboulette. Caussade et le Club Athlétique Caussadais, qui avaient organisé un championnat de zone en 2018, vont donc recevoir le gratin des coureurs de «labours» d'Occitanie..un rendez-vous incontournable, pour pouvoir se qualifier aux FRANCE de Vittel du 10 mars 2019...à vos pointes donc !

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) :

- Le Trail des Portes de l'Ariège, le 1er décembre
- La Launag'Etoile, le 2 décembre
- Le Trail des Oufs, le 15 décembre
- Le Trail des Rois, le 13 janvier
- La Ronde Givrée, le 27 janvier
- Le Trail de l'Aqueduc, le 27 janvier
- L'Embusquade, le 3 février
- Le Trail des Fontaines, le 9 février

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

Lieu dit Fournier  
81500 Teulat

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

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

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 : 0523K80535

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

Prix TTC aux taux de 2,10 %