

## MON RDV RUNNING



## Défi Mizuno 20 km de Paris

# DÉBRIEF DE L'ÉQUIPE VITAL

**Neuf lectrices de Vital et Soasick, notre journaliste, ont relevé le défi lancé par Mizuno : courir les 20 km de Paris. C'était le 11 octobre dernier. Une expérience sportive et humaine, riche en émotions, que Félicia, Marie et Nathalie nous racontent !**

*Propos recueillis par Soasick Delanoë*

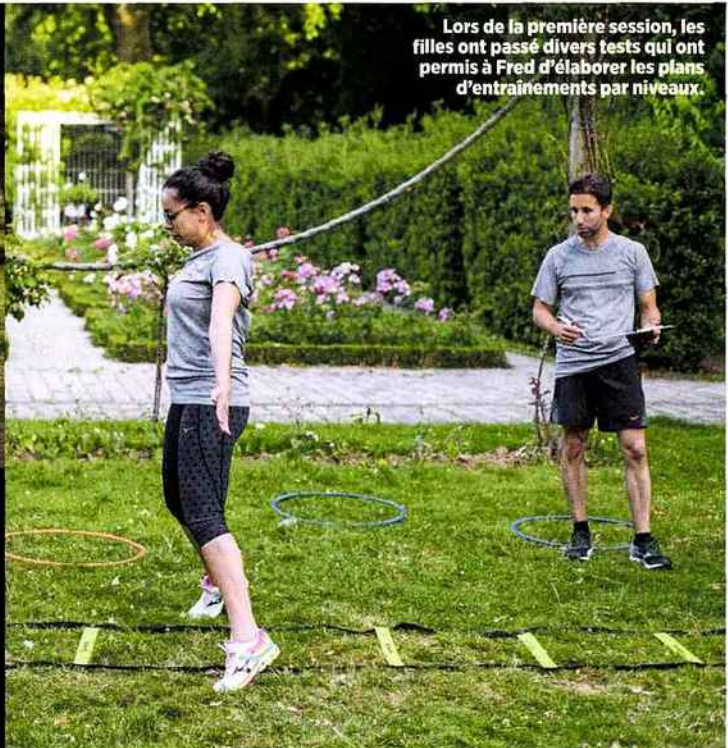
**T**out a commencé quand l'équipementier Mizuno nous a contactés pour nous proposer un défi...

Celui de faire participer aux 20 km de Paris neuf lectrices n'ayant jamais couru une telle distance. Et comme chez Vital on est joueur, c'est avec grand plaisir qu'on a accepté de relever ce challenge ! Après un casting qui a permis de sélectionner des filles ultra motivées, l'aventure pouvait commencer. Fin juin, date du premier entraînement aux côtés de deux autres équipes de 10 personnes partantes pour le même défi Mizuno. Frédéric Coelho, le coach chargé de cette mission, a pris en main la fine équipe. Au programme, 6 trainings communs dans Paris + un

plan d'entraînement personnalisé sur 12 semaines. Pour motiver les troupes : une page privée Facebook sur laquelle le coach et les membres de la team n'ont cessé d'échanger. Et ce, jusqu'à la veille de la course, le 10 octobre ! Trois mois durant lesquels les runneuses, en total look Mizuno, se sont entraînées sans relâche, encouragées par un coach hyper fédérateur, qui a aidé les filles à obtenir des résultats au-delà de leurs espérances. Au final, le défi a été relevé avec succès, toutes ont couru les 20 km ! Aujourd'hui, l'équipe reste très soudée et a même prévu de partir en week-end de prépa au ski pour relever un prochain défi : le semi-marathon (21,097 km) de Paris en mars ! \*



Après les vacances d'été, la team s'est retrouvée au parc de Saint-Cloud pour une séance en plein air.



Lors de la première session, les filles ont passé divers tests qui ont permis à Fred d'élaborer les plans d'entraînements par niveaux.

## Le coach



**Fred, 40 ans**

- **Son plan d'entraînement :** 4 séances par semaine
- **Son objectif :** 1h 20
- **Son chrono :** 1h 22 (avec embouteillage sur les 2 derniers kilomètres sur les quais étroits)
- **Son prochain challenge :** servir de lièvre au marathon de Paris en avril 2016

## 3 des filles



**Félicia, 29 ans**

- Elle a commencé à courir à peine 2 mois avant le début du défi.
- **Son plan d'entraînement :** 2 séances hebdo en moyenne
  - **Son objectif :** terminer les 20 km en moins de 2 h 30
  - **Son chrono :** 2 h 24 (avec un arrêt pipi dans les bois)
  - **Son prochain challenge :** le semi-marathon de Paris en 2016



**Marie, 30 ans**

- Courait 2 fois par semaine depuis 3 ans, a fait des courses mais jamais plus de 15 km.
- **Son plan d'entraînement :** 3 séances hebdo
  - **Son objectif :** boucler la course en moins de 2h
  - **Son chrono :** 1h 53 (première de la team Vital !)
  - **Prochain challenge :** le semi-marathon de Paris en 2016, un marathon en 2017 !



**Nathalie, 31 ans**

- Elle a commencé à courir il y a un an, des petites séances de 30 minutes sur tapis et une sortie plus longue en extérieur une fois par semaine. Elle avait déjà participé à plusieurs courses de 10 km.
- **Son plan d'entraînement :** 3 séances hebdo
  - **Son objectif :** terminer les 20 km en 2h (dans ses rêves les plus fous)
  - **Son chrono :** 2 h 10 (avec un arrêt pipi de moins d'une minute)
  - **Son prochain challenge :** le semi-marathon de Paris en 2016.



La veille de la course, Fred et ses Vital Girls étaient excités de venir retirer leur dossard sur le stand VIP de Mizuno.



A cause d'un petit bug d'organisation dans les sacs de départ, les membres de la team ne sont pas partis ensemble... Mais se sont tous retrouvés à l'arrivée.



# Ce que nous ont dit les filles...

## Avez-vous suivi votre plan d'entraînement à la lettre ?

**Félicia :** Oui, et j'en suis fière ! Ce n'était pas toujours évident et je me suis souvent levée très tôt pour aller courir vers 6 h du matin. Je ne voulais pas que mon entraînement empiète sur ma vie de famille car j'ai deux fils de 3 et 7 ans et il était hors de question de sacrifier le peu de temps que je pouvais passer avec eux le soir après le travail.

**Marie :** Oui, mais au feeling, car je n'avais pas de montre cardio. Je me suis trouvée une copine qui courait moins vite que moi pour me forcer à courir lentement une fois par semaine. Afin de ne rater aucune séance, il m'est arrivé de me lever à 6 h du matin pour m'entraîner et parfois d'aller courir à minuit le samedi soir (en subissant les moqueries de mes amis)... J'en ai « chié » mais j'étais super motivée !

**Nathalie :** Oui, hormis quelques séances de fractionné que j'ai zappées. J'ai aussi fait une petite pause pendant mes vacances... Mais j'ai parfois ajouté une séance d'endurance à mes 3 séances hebdomadaires. J'allais en salle sur tapis le matin avant d'aller travailler ou à ma pause déjeuner. Pour le reste, je courais déjà 10 km une fois par semaine en extérieur avec une team de quartier donc j'ai continué.

## Qu'avez-vous préféré et moins aimé durant ces 3 mois d'entraînement ?

**Félicia :** J'ai adoré le côté « groupe » : les entraînements communs nous ont permis de faire connaissance et la page Facebook, sur laquelle nous posions nos questions et nos ressentis, était riche d'échanges et de soutien entre les membres de la team. Ce qui m'a moins plu, c'étaient tous ces runs d'endurance où il fallait courir vraiment très lentement. Je me posais souvent la question de leur utilité. Ma première séance de fractionné a été très éprouvante aussi !

**Marie :** Le fait que Fred soit très présent lors des entraînements communs et via la page FB sur laquelle la team Vital était très présente. Cette page était importante pour le partage et la cohésion du groupe. Même si les premières séances de fractionné m'ont fait souffrir, j'ai adoré me faire mal et sortir de ma zone de confort... J'ai senti

assez vite que je progressais en technique et en chrono. J'ai même progressé en sociabilisation, car devoir parler et courir avec des inconnus n'était pas une mince affaire pour moi !

**Nathalie :** J'ai beaucoup apprécié l'écoute de Fred et sa disponibilité. J'avoue que je l'ai énormément sollicité et j'ai suivi absolument tous ses conseils. La page FB a permis de se motiver les uns les autres et de se rapprocher aussi ! J'ai appris à courir lentement et mieux. Avant j'y allais à fond en me faisant violence et sans apprécier mes sorties. Aujourd'hui j'ai pris conscience de l'importance des variations d'allure en running.

## Comment s'est déroulée la course ?

**Félicia :** Je suis partie doucement en surveillant mon cardio comme du lait sur le feu en me répétant : « Ne te grille pas dès le départ, garde tes forces pour la fin. » Au 12<sup>e</sup>, j'ai eu les larmes aux yeux car c'était la première fois que je parcourais cette distance. Au 15<sup>e</sup>, j'ai senti que je faiblissais un peu mais les encouragements des supporters m'ont redonné la pêche. Au 19<sup>e</sup> km, j'ai pensé à la team, à Fred qui nous a si bien préparées, à mes enfants, à mon mari et à ma maman qui m'a soutenue à chaque instant... et j'ai été envahie par l'émotion. Quand j'ai franchi la ligne d'arrivée, j'étais fière et... la plus heureuse du monde !

**Marie :** J'étais si excitée, j'avais tellement attendu ce moment que je suis partie un peu vite sur les 5 premiers km... Au premier ravito, Fred me double comme une fusée en m'encourageant et ça me rebooste ! Je zappe le ravito du 10<sup>e</sup> km... regrette au 11<sup>e</sup>, mais ne lâche rien. Arrivée au 15<sup>e</sup> km, une orange, de l'eau et ça repart ! Les acclamations et encouragements des gens sur les trottoirs et au-dessus des ponts me donnent l'envie

de me dépasser. Je me surprends car j'en ai encore sous le pied tandis que certains ralentissent ou s'arrêtent. Je vois la ligne d'arrivée, j'accélère et je la franchis le sourire aux lèvres. Je surkiffe !

**Nathalie :** Je pars avec l'objectif de ne pas courir trop vite et surtout de prendre du plaisir ! Je lorgne régulièrement mon cardio et au 5<sup>e</sup> km, j'ai trouvé mon rythme de croisière. Je me sens bien et au 11<sup>e</sup> km, je passe même un coup de fil à mes parents qui sont surpris mais savent que je suis un peu fofolle ! Arrivée au 15<sup>e</sup>, j'en ai un peu marre de courir mais j'ai toujours la forme et mon moral est au top. D'autant que les spectateurs sont de plus en plus nombreux et encourageants. Au 18<sup>e</sup> km, je donne tout et j'accélère jusqu'à la ligne d'arrivée. Je suis tellement heureuse et fière de moi que j'ai envie de me jeter des fleurs et des confettis !

## Qu'est-ce que cette expérience vous a apporté ?

**Félicia :** J'ai beaucoup plus confiance en moi ! Je suis fière de donner à mes fils l'image d'une maman sportive et je trouve que je suis plus zen et patiente qu'avant. Je fais plus attention à mon alimentation (merci Fred !) et j'ai perdu quelques kilos. Le running est devenu une véritable passion et j'ai envie de m'inscrire à plein de courses !

**Marie :** Avant je courrais 1 à 2 fois par semaine pour mon bien-être, pour éviter d'être grosse et pouvoir manger ce que je voulais. Aujourd'hui, je fais attention à ce que je mange, je m'entraîne 3 fois par semaine à différentes allures et je saoule mes potes pour qu'ils viennent courir avec moi. J'ai appris sur moi et sur le running (ma nouvelle passion). Je me sens beaucoup mieux dans mon corps et dans ma tête.

**Nathalie :** L'envie de me perfectionner et d'apprendre à courir mieux et plus longtemps. J'ai appris à modérer mes efforts et à prendre du plaisir à courir, ce qui n'était pas le cas auparavant. J'ai aussi envie de me créer des challenges pour éviter de rester dans ma zone de confort. \*

**Cette riche expérience a créé des liens forts entre Fred et ses protégées ! D'ailleurs, ils ont des tas de projets ensemble. Pour commencer, les filles se sont toutes inscrites au semi-marathon de Paris 2016 ! Affaire à suivre...**