

Running

SPÉCIAL POIDS Attitude

COURIR POUR MINCIR

- > 15 MESURES POUR PERDRE 2 À 3 KG
- > VOTRE PLAN SPÉCIAL MINCEUR
- > 7 QUESTIONS ESSENTIELLES POUR MAIGRIR

10 KM VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT AVEC VOTRE CARDIO

APPRENEZ A COURIR AVEC UN

GPS



FORME

L'ART DU GAINAGE



PORTRAIT FLASH

Alain Pagès,
40 ans, marié, deux enfants,
habite Saint-Georges, dans le Lot et
Garonne

Licencié depuis 15 ans au Stade
Villeneuvois

Principal trait de caractère : « Borné,
quand j'ai une idée en tête, je n'en
démords pas »

Ce qu'il déteste : « Les personnes qui
disent tout savoir, les « moi je »

Sa devise : « Un coureur à pied doit
courir avec des rêves dans sa tête et
non avec de l'argent dans sa poche »

Son atout de coureur : « Je n'aban-
donne pas, quel que soit le résultat
à l'arrivée »

Son point faible : « Je m'attache un
peu trop à tous les éléments en rapport
avec la course, au détriment de la vie à
la maison »

Ses chaussures fétiches : « Je n'en ai
pas. Toutes les paires que j'ai portées, je
les garde en souvenir dans mon grenier.
Impossible de m'en débarrasser »

Son moment favori pour courir : « Le
soir après le boulot, ou alors le week-end
sur les courses du coin pour retrouver
mes copains »

Son meilleur souvenir : « Mon premier
100km de Belvès. Le rêve d'un gamin
réalisé »

Au compteur : 40 050km

Ses performances :
38mn43 sur 10km (2001)
1h25mn sur semi (1992)
3h02mn09s sur marathon (2005),
4h26mn06s sur 50km (2009),
9h26mn51s sur 100km (2006)
66km sur 6h (2006)

Les courses qui le font rêver : « La Dia-
gonale des Fous, l'UTMB, Spartathlon,
Badwater... Toutes ces courses qui nous
font poser comme question, où sont les
limites de l'homme ? »

Son site : www.alainpages.net

444km à travers LE PAYS OCCITAN

Pas besoin d'aller au bout du monde pour réaliser de beaux défis... Alain Pagès habite Monségur, dans le Lot et Garonne. Et savez-vous combien il y a de Monségur - sans « t » - en France ? 4 seulement ! Tous dans le Sud-Ouest ! Alors ce pompier volontaire a décidé de rallier ces 4 villages en courant pour la bonne cause. Mais aussi pour épancher sa soif d'endurance.

Alain Pagès s'est pris de passion pour la course à 15 ans, comme on s'amourache d'une jolie fille pendant les vacances d'été, sur la côte Atlantique. C'était en 1987. L'adolescent emboîte le pas d'un couple de quadras qui profite de ces congés pour faire quelques foulées. Rendez-vous à jeun tous les matins pour un 10km le long de l'Océan. Puis, cette petite cure de remise en forme joue les prolongations. En rentrant dans le Lot et Garonne, Alain continue de courir, seul, 16km deux fois par semaine. Comme autour du stade avec les copains d'école, ce jeune passionné prend ses entraînements comme de

A 16 ans, Alain rêvait déjà de courir un 100km

vraies compétitions : « *Mon adversaire, c'était mon chrono. A cette époque, j'étais néophyte. Il n'y avait personne pour me conseiller. J'étais passé de 1h45 à 1h15 sur mon parcours de 16km. Puis, au mois de décembre de cette année 1987, mes parents se sont résignés à me faire prendre une licence dans un club d'athlétisme* », raconte-t-il.

Trop jeune pour l'ultra !

Du haut de ses 16 ans, l'athlète en herbe veut aller plus loin, courir plus longtemps. Il rêve de 100 bornes, cette épreuve mythique le fascine déjà. Mais son entraîneur d'alors calme ses ardeurs : « *Tu es trop jeune, les ultras, ce ne sera pas avant tes 30 ans !* ». Alors il attend, patiemment. Et en profite pour goûter à toutes les distances, tous les types les terrains pour satisfaire son appétit sportif grandissant : 3 000m steeple, 5 000m, 10km, cross, trails, puis un premier semi en 1987 en 1h28mn, suivi, 10 ans plus tard, d'un marathon en 3h53mn.

Une passion chronophage

14 années se sont écoulées jusqu'à ce qu'arrivent ses 30 printemps. Enfin ! Alain épingle son dossard de centbornard à Belvès, le 30 avril 2000. Ce jour, il s'en souvient comme si c'était hier. Escorté par son père en vélo, il réalise son rêve de gamin. Un rêve qui a duré 11h02 et qui lui colle toujours aux semelles. Ce métronome du bitume en a ensuite bouclé 7 autres, avec un meilleur chrono en 9h26mn.

Insatiable, il voudrait passer ses journées à courir. Pour lui, un coureur à pied doit courir avec des rêves dans sa tête et non avec de l'argent dans



> Arrivée au Marathon de Monaco, avec ses deux filles.

sa poche. Mais, vous savez ce que c'est... Pas facile de concilier cette passion chronophage avec son métier de dessinateur en bâtiment, sa vie de famille et son engagement de pompier volontaire. Pourtant, ce quadra fringant s'est lancé un challenge de plus grande envergure.

Son défi, il n'est pas allé le trouver bien loin. Tout commence à Monségur, fief familial, dans le Lot et Garonne. Monségur, où « le Mont de la Sécurité ». Et pourquoi ne met-on pas de « t » à Monségur ? Cette curiosité orthographique finit par l'intriguer. Un jour, le coureur fouille sur Internet et découvre qu'il n'existe que 4 « Monségur » en France. Tous situés dans sa belle région, en Gironde et ainsi que dans les Landes. Il trace un trait pour relier ces 4 cités occitanes sur Google Earth : pile 444km. L'idée l'emballa : il ralliera ces 4 Monségur en 6 jours, en courant de 62 à 85km. Et surtout, il en profitera pour fédérer les bonnes volontés. Car ce pompier a créé une association, les Défis occitans, destinée à récolter des fonds pour les orphelins de pompiers. Il recherche également des partenaires pour subvenir aux frais de son défi. Le départ est prévu le 24 octobre, au pied du premier panneau.



> Sur le Trail des 4 Châteaux



SES 444KM À LA LOUPE

- Etape 1 : Monségur (47) à Monségur (33) : 74km
- Etape 2 : Monségur (33) à Roquefort (40) : 85km
- Etape 3 : Roquefort (40) à Monségur (40) : 58km
- Etape 4 : Monségur (40) à Monségur (64) : 62km
- Etape 5 : Monségur (64) à Condom (32) : 81km
- Etape 6 : Condom (32) à Monségur (47) : 84km