



interview

Claude Chervet, 41 ans, traductrice, a couru La Parisienne 4 fois

Claude, apprendre à apprécier le sport passe avant tout par une appropriation ou une ré-appropriation de son corps. Qu'apprécies-tu aujourd'hui en pratiquant le yoga et la course à pied alors que tu détestais le sport quand tu étais plus jeune ?

J'ai l'impression d'avoir découvert mon corps. Et maintenant que je le ressens, j'apprécie de le faire fonctionner et de le voir évoluer, tout comme j'ai toujours eu l'habitude d'exercer mon esprit. Le yoga et la course à pied me permettent de sentir que mon corps est bien vivant !

Michel Marguinot, illustrateur et créateur des affiches de La Parisienne

Michel, en t'écoutant, la course à pied devient une poésie à parcourir, un voyage à vivre. Veux-tu transmettre aux Parisiennes l'alchimie de la course à pied ?

Egaré trop longtemps sur les pistes d'athlétisme, de la compétition, de la performance, j'ai véritablement retrouvé le bonheur de courir lorsque la course a repris pour moi son sens premier : me déplacer d'un point à un autre, par les chemins, les sentiers, sentir le vent sur ma peau, le parfum de la nature, franchir les collines, les rivières, exister simplement sur cette terre en faisant corps avec elle, en respirant son air à pleins poumons, en buvant son eau. Alors l'effort est un bonheur, chaque foulée m'envole, les kilomètres défilent et la course devient voyage, un grand voyage dans l'espace et dans la vie.

3 séances d'entraînements ont été organisées par La Parisienne et Nike pour préparer les femmes à la course du mois de septembre. L'objectif de ces rendez-vous était d'accompagner et conseiller les Parisiennes selon leur niveau : Déesse (débutante), Gazelle (intermédiaire) ou Etoile (avancé) et d'aider chaque femme à progresser à son rythme au fil des séances.



Ces rendez-vous étaient l'occasion de consulter un médecin des Mutuelles de Paris pour obtenir le certificat médical obligatoire pour participer à la course.

La Parisienne est accessible à toutes les femmes, à condition :

- d'**avoir une santé** qui puisse fournir l'effort demandé au corps durant 6 km

- d'**avoir un entraînement** régulier et adapté plusieurs semaines avant la course

La convivialité de La Parisienne était au rendez-vous avec l'équipe de 40 coachs Nike, Laurence et Lucie, les deux Master Trainers ultra dynamiques qui ont initié les Parisiennes à l'échauffement Bollywoodien qui fera danser les femmes avant la course le 7 septembre !

Prochain entraînement dimanche 19 octobre pour préparer les journées hivernales. Un entraînement La Parisienne-Club Med Gym en salle. Places limitées. Informations et inscription en ligne sur la page www.la-parisienne.net/entraînements.php