

RUNNING YOGA



Le yoga au service des runners

Un nouveau concept inédit « made in France »

« **Ouah** ! Enfin une méthode qui a compris la tradition du yoga sans en perdre l'essence : la connaissance de soi. Une méthode qui ne réduit pas la pratique du yoga à l'aspect postural, mais permet de créer des schémas mentaux prenant en compte corps, souffle, observation et concentration. On apprend le dépassement de soi avec douceur et bienveillance, le tonus juste et équilibré et le relâchement dans l'effort »

Mylène Murot,
Responsable pédagogique
du DU de Yoga de l'université de Lille



RUNNING
yogis



LE RUNNING, un nouvel art de vivre

Le running est devenu un véritable phénomène de société. On compte environ 13 millions d'adeptes en France, qui s'adonnent à la pratique plus ou moins régulièrement, soit environ 25% de la population. Mais pourquoi cet engouement ? Au-delà de la performance et du chrono, en plus d'être en bonne santé, d'avoir une bonne hygiène de vie et de se défouler, les pratiquants disent rechercher du loisir, du partage, des émotions et de la découverte.



LE JOGGING *est mort,* vive LE RUNNING

Il y a quelques années, la course à pied, autrefois appelée « jogging » ou « footing », n'était pas aussi « tendance ». Les réseaux sociaux, et notamment Instagram, où l'on ne compte plus les publications relatives à cette discipline, ont grandement participé à sa démocratisation et l'on parle aujourd'hui de la communauté des runners.

LE RUNNING EN CHIFFRES

13 millions de pratiquants en France (25% de la population)
+ 1 million de coureurs entre 2015 et 2016

En 2017, **52%** des runners envisageaient de participer à une course
51% d'hommes et **49%** de femmes

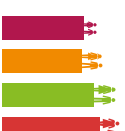
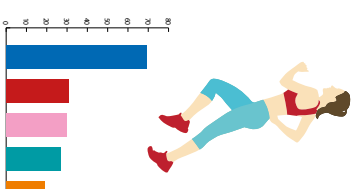
MAIS POURQUOI COURENT-ILS ?

- 69%** Pour la santé
- 31%** Pour la détente
- 30%** Pour le contact avec la nature, les paysages
- 27%** Pour soigner son apparence physique (poids, silhouette)
- 19%** Pour le dépassement de soi

QUEL ÂGE ONT-ILS ?

- 15-24 ans > 21,6%**
- 25-34 ans > 20,7%**
- 35-49 ans > 27,6%**
- 50 ans et plus > 30,2%**

Autre phénomène de société, le yoga, connaît un engouement spectaculaire, avec plus de 2,5 millions de pratiquants en France (environ 5% de la population adulte) et pas moins de 300 millions d'adeptes dans le monde.



PUBLICATIONS INSTAGRAM

- #running** 44 128 791 publications
- #run** 33 358 532 publications
- #runner** 12 947 865 publications

RUNNING YOGA

un concept français unique au monde

Le Running Yoga est une approche professionnelle extrêmement concrète, précise et pratique, née de la rencontre du running et du yoga. Cette méthode, mise au point en 2015 par Bénédicte Opsomer et Pascal Jover, adeptes et pratiquants assidus des 2 disciplines, permet de booster son running par une pratique spécifique du yoga. Ce concept unique et novateur, basé sur la biomécanique, promet d'améliorer ses performances, d'apprendre à mieux respirer et d'installer le relâchement au coeur de l'effort, pour que courir reste toujours un plaisir !

« Le travail postural, notamment de rectitude du dos et d'ouverture des épaules, permet d'améliorer la posture de course, de gagner en légèreté, en puissance, et optimise le fonctionnement du diaphragme qui doit monter et descendre comme un piston. Ensuite, la souplesse, c'est comme la VMA (vitesse maximale aérobie), ça se travaille. Or, pour un coureur, il est important d'avoir une bonne souplesse de la chaîne musculaire postérieure. Elle donne de l'allonge sur la foulée et réduit les risques de blessures ».

Pascal Jover, co-fondateur de la méthode

« Le Running Yoga est un concept qui applique les principes du yoga pour améliorer le vécu en course à pied. Pascal et moi nous sommes basés sur plus de 20 ans d'expérience dans la pratique du yoga et du running pour créer cette approche ».

Bénédicte Opsomer, co-fondatrice de la méthode

LES BIENFAITS

L'avis du docteur Michèle Penka

« Running Yoga est une approche véritablement efficace et complète qui apprend à gérer sa respiration, adopter les bons mouvements et la bonne posture. En permettant de mieux gérer l'énergie et les apports nutritionnels et de surmonter la fatigue, on agit en prévention des blessures ; parce que courir ne s'improvise pas ! ».

Docteur Michèle Penka.

Médecin Spécialiste en Nutrition Fonctionnelle & Micronutrition
Fondatrice de My Geia



CONCRÈTEMENT, *ça se passe comment ?*

Le Running Yoga peut être enseigné de façon hebdomadaire, comme un cours de yoga, de Pilates ou de fitness. Les séances, constituées d'un temps théorique, d'un temps postural et d'un temps à l'extérieur, s'adressent à tous les coureurs en leur proposant un cheminement progressif vers une façon de courir plus efficace. Ils apprennent notamment à installer le relâchement dans l'effort en se réappropriant leur respiration et leur schéma corporel. Les groupes sont volontairement limités pour un suivi personnalisé.

UNE PRATIQUE *qui n'est pas réservée aux coureurs confirmés*

Du débutant au compétiteur en quête de performances, chacun pourra constater rapidement les bénéfices de la méthode Running Yoga.



LES DÉBUTANTS

et les coureurs occasionnels découvrent le plaisir de courir en évitant les traumatismes.

LES TRAILEURS

apprennent à affiner leurs ressentis intérieurs pour améliorer leur gestion de course, atteindre leurs objectifs en y prenant toujours plus de plaisir.

LES MARATHONIENS ET COUREURS SUR ROUTE

apprennent à libérer leur souffle, à placer le relâchement dans l'effort et à booster leurs performances.







PASCAL JOVER, le sportif venu au yoga

Pascal a acquis une grande expérience de la compétition, de la stratégie et de la gestion de course. Pour lui, qui pratique la course à pied de longue distance (triathlon, marathon, trail et ultra), running et yoga sont aussi intimement liés que deux fibres d'ADN.

C'est en 1996, lors de sa formation d'ingénieur à l'INSA de Lyon qu'il découvre la course à pied. Rapidement, il participe à un semi, puis un marathon et démarre le trail. En 1999, son activité professionnelle le conduit à Paris, où il prend une licence à la section triathlon du Stade Français. Son programme d'entraînement hebdomadaire inclut une séance modestement baptisée « la posture », dont les bénéfices sur le reste de l'entraînement le laissent stupéfait. C'est cette première approche du yoga pour le sport qui lui permettra de participer aux championnats du monde de triathlon longue distance à Nice, un an à peine après avoir commencé le triathlon. Par la suite, délaissant sa carrière d'ingénieur, il se forme à la médecine traditionnelle chinoise et nutritionnelle, qu'il exerce en consultation et en tant que conférencier pendant dix ans. En complément, il se forme à l'école française de yoga du Sud Ouest d'Evian, école de formation d'enseignants de yoga sur quatre ans.



BÉNÉDICTE OPSOMER, la yogini venue au sport

Bénédicte est diplômée de l'École Française de Yoga de l'Énergie du Sud Ouest. Elle s'est aussi formée à diverses lignes de yoga (Vengar, Ashtanga yoga, yin yang yoga). La course à pied est pour elle une autre manière de mettre en pratique ses connaissances du yoga.

Bénédicte commence très jeune à courir le monde ; elle grandit en Côte d'Ivoire, étudie au lycée français de Madrid, parcourt la Roumanie, l'Inde et le Brésil, où elle découvre le yoga, apprend le portugais et prend plaisir à courir le long des plages de Leblon, Ipanema et Copacabana. À 40 ans, elle court son premier marathon et se passionne pour le trail, qu'elle découvre grâce à Pascal. Elle est finisher sur de nombreuses courses et marathons. Elle enseigne un yoga nourri et enrichi de toutes ses expériences à travers le monde. Les formations continues en yoga et la course à pied font partie de son développement personnel. Elle pratique également la réflexologie plantaire.

Les chemins de Bénédicte et Pascal se croisent en 2006 à l'École Française de yoga du Sud Ouest à Bordeaux. De l'union de leurs polarités et de leurs 20 ans d'expérience du yoga et du running naît le concept Running Yogis en 2015. Face à la demande croissante, ils créent en 2018 une Académie de formation d'où sortent chaque année une quarantaine d'ambassadeurs diplômés, qui, à leur tour, enseignent le concept en France, en Belgique et en Suisse.



NATHALIE MAUCLAIR, membre de l'équipe de France de trail & Ambassadrice Running Yoga

NATHALIE COURT SON PREMIER MARATHON il y a 10 ans, alors qu'elle est dans sa quarantième année, sur un défi lancé par un ami. Pour elle, qui pratique la course à pied comme un loisir et qui n'est pas spontanément attirée par le sport, c'est une révélation qui va chambouler sa vie. Les entraînements de running se mettent à occuper une grande partie du temps libre de cette infirmière hyperactive. Rapidement, les performances sont à la hauteur de l'investissement. En 2014, elle est initiée au yoga par d'autres coureurs qui le pratiquent régulièrement. La rencontre avec cette discipline n'est pas une évidence pour elle et il lui faut s'accrocher pour en comprendre les bienfaits et finalement ne plus pouvoir s'en passer (aujourd'hui, elle le pratique quotidiennement).

SA RENCONTRE AVEC RUNNING YOGA : En 2018, Pascal, qui a eu vent de sa pratique du yoga, l'invite à un week-end de formation. L'approche pédagogique, les postures adaptées à la pratique du running... elle est convaincue. Bénédicte et Pascal lui préparent un programme personnalisé pour les championnats du monde de trail en mai 2018. Depuis, elle a rejoint l'équipe des ambassadeurs Running Yoga et sera diplômée en décembre 2019. En complément, elle suit une formation universitaire et se destine à une carrière de coach en sport santé et préparation mentale en entreprise.

« En rencontrant Bénédicte et Pascal, j'ai mieux compris pourquoi cette pratique était si riche et m'apportait tant. En identifiant les postures spécifiques du yoga bénéfiques pour le runner, ils ont su construire une approche innovante : le Running Yoga. Par cette pratique intégrée à sa préparation, le coureur est mieux armé pour relever son défi sportif. Cela est encore plus vrai quand il s'agit de trails longs et d'ultra trails pendant lesquels il faut savoir mobiliser tout son potentiel pour être finisher. »

UN PALMARÈS QUI LAISSE RÊVEUR : vainqueur de l'UTMB (Ultra Trail du Mont Blanc), du Grand Raid de la Réunion (la Diagonale des Fous), double championne du monde de Trail...

OÙ LA RETROUVER CET ÉTÉ ?

2 juin : Tout Angers Bouge (49)
21 – 30 juin : l'Ultra Marin - Golfe du Morbihan (56) – 177 km.

OÙ RENCONTRER LES AMBASSEDEURS RUNNING YOGIS dans les mois à venir ?

Dimanche 11 août et samedi 21 septembre 2019 à Paris

Bénédicte et Pascal, ainsi que plusieurs ambassadeurs, animeront des ateliers de Running Yoga tout au long de la journée !

21 - 28 septembre Running Yoga à Cadix en Espagne (Séjour Running Yogis et tourisme). Ouvert à tous.

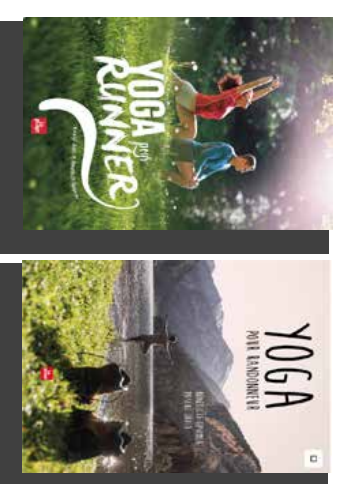
19 & 20 octobre 2019 à Fontainebleau :

Week-end d'initiation à la méthode Running Yogis. Une belle parenthèse « zen et sportive » en présence des fondateurs, Bénédicte et Pascal. Ouvert à tous.



DEUX OUVRAGES GO-ÉCRITS PAR BÉNÉDIGTE OPSOMER ET PASCAL JOVER ...

... considérés aujourd'hui comme les référents français en matière de yoga pour l'activité physique et sportive. Ils participent à l'expansion du yoga dans les disciplines sportives telles que le tennis, l'équitation, l'escalade, le golf ...



Yoga Pour Randonneur aux éditions La Plage
 « ce livre amical et très concret vous donnera toutes les clés pour faire de votre marche un accomplissement du corps et de l'esprit »

Christophe André
 Psychiatre et psychothérapeute
 Co-auteur du best-seller « A nous la liberté » paru en janvier 2019

RUNNING YOGA *pour ceux qui courent...*

... à toutes jambes, ventre à terre, au coude à coude, à fond de train, à perdre haleine, après le temps, comme des dératés, comme des perdus !



www.running-yogis.com (nouvelle version du site web en cours de construction)

Contacts Presse

Lauren Fulsebakke +33 (0)6 33 28 80 06 / laurenfulsebakke@gmail.com
Aude Pollet-Thiollier +33 (0)6 68 00 71 58 / audepolletthiollier@gmail.com

Contacts Running Yogis

Bénédicte Opsomer +33 (0)6 78 71 17 01 / cosmose.ben@gmail.com
Pascal Jover +33 (0)6 31 04 33 10 / cosmose.pascal@gmail.com