



Améliorer ses performances grâce au RUNNINGYOGA

Actuellement en fin de formation pour devenir ambassadrice de la discipline, Nathalie Mauclair, traileuse de haut niveau, m'a proposée de participer à une séance de **RUNNINGYOGA** à Paris. Très curieuse de découvrir ce nouveau concept, c'est avec un grand plaisir que j'ai accepté sa proposition.

Nathalie me met donc en relation avec les fondateurs de « **RUNNINGYOGIS** », Bénédicte et Pascal, avec qui je m'organise pour venir sur Paris et intégrer le stage de formation en cours, et ainsi vivre l'expérience avec le groupe, le temps d'une matinée.

Sachant que : 1-je n'ai aucune expérience en Yoga et ne le pratique jamais, 2-je suis passionnée de running depuis de longues années, et que 3-je pars du principe que l'ouverture d'esprit fait avancer, et que les rencontres sont toujours enrichissantes.

Et qu'il faut toujours rester à l'écoute de nouvelles méthodes pour se remettre en question et se renouveler !!

Donc, je me dis que cette opportunité de découvrir le **RUNNINGYOGA** est une chance que je dois saisir. Sans regret ! Bien au contraire même. J'ai passé une belle matinée sur Paris, en compagnie d'un groupe très sympathique, qui m'a donnée envie d'approfondir dans la découverte de cette pratique.

Et qui m'a même donnée un sentiment de frustration de devoir m'échapper avant la fin de la journée

Un concept né de l'expérience de deux passionnés

Bénédicte OPSOMER et Pascal JOVER m'ont chaleureusement accueillie au sein de leur groupe, avec bienveillance et gentillesse. On sent de suite leurs qualités humaines et la richesse dans leur personnalité.

Ensemble, ils ont mutualisé leurs nombreuses expériences de vie, pour créer leur structure et l'orchestrer en binôme. Et ils s'en sortent extrêmement bien, et développe ce concept des « **RunningYogis** » avec brio, malgré leurs différences de parcours.

Question à Pascal : Comment vous êtes-vous rencontrés et comment est née cette envie de vous associer pour monter cette structure ?

« Nous nous sommes rencontrés à l'école de Yoga de Bordeaux. Bénédicte entre New Delhi et Bordeaux et moi, en pleine reconversion professionnelle : à l'école de médecine chinoise, et en même temps l'école des enseignants de yoga.

Nous étions les seuls à courir dans l'école, donc la rencontre s'est faite naturellement et nous avons observé que nous utilisions « la mudra » pour courir de façon intuitive et naturelle, cela nous a fait rire et la conversation autour du running et du yoga A commencé et la méthode a planté son premier germe !

C'est comme ça qu'est arrivé ce choix de créer une méthode : Ça s'est fait naturellement. Nous donnions des cours de yoga de l'énergie. Ce n'était pas habituel, car déjà à l'époque, nous enseignions à deux, ce qui était assez nouveau : une voix féminine et une voix masculine.

Nos élèves nous demandaient : vous courez ? Donnez-nous des tuyaux ! Nous avons commencé à répondre à une demande. Nous avons regardé autour de nous ce qui se faisait déjà pour les coureurs et il n'y avait rien : rien n'existait. Alors on a plongé !

Peu après, Bénédicte a pris son téléphone pour en parler à une maison d'édition, et le projet de **YogapourRunnera** séduit les Editions La Plage.

Le germe des **RunningYogis** devenait de plus en plus concret ! »

Un concept qui rassemble malgré les différences

Dans le groupe que j'ai retrouvé à Paris, des personnes venant de différents horizons et différentes régions, animées par des motivations variées.

Toutes et tous passionnés de sport et de running, voyant le yoga comme un moyen intéressant d'enrichir leur pratique, d'apporter du confort dans leur vie, ou encore des nouvelles axes de réflexion dans leur métier.

Bénédicte et Pascal sont là pour leur enseigner leur concept. Ce dernier étant lui-même né de divergences.

Question à Bénédicte et Pascal : Avez-vous la même approche du concept « **RUNNINGYOGA** » à la base, ou avez-vous été « obligés » de faire des compromis pour mettre en place une approche commune ?

« Bénédicte qui courait depuis longtemps, souhaitait partager sa façon intuitive de pratiquer le yoga auprès des runners. Alors pour le fun elle a lancé des cours de yoga pour les coureurs... c'était en 2015. Ensuite Pascal avec son background d'ingénieur a apporté une touche plus formelle et structurée (définition d'une progressivité, d'objectifs pédagogiques etc).

Nous avons des tempéraments très différents et nos approches du yoga et de la course sont assez éloignées. Bénédicte est la yogini venue au sport et Pascal le sportif venu au yoga. Alors forcément il a été nécessaire de trouver un juste milieu.

Heureusement la pratique du yoga nous aide à arrondir les angles. En écoutant le point de vue de l'autre, nous avons ainsi pu mettre en place une méthode qui parle à tout le monde, du débutant à sportif élite, du coureur en quête de performance au coureur loisir.

La richesse des **RunningYogis** réside également dans cette divergence (qui parfois nous épuise) car nous sommes constamment en train de « recalibrer » notre façon de « faire à deux », je dirais même « d'être à deux ». Comment ? pourquoi ? sont des interrogations mutuelles constantes et parfois nous aimerions mieux suivre un chemin tout tracé sans se poser de questions...

Donc pour répondre à la question : OUI nous sommes constamment « obligés » de faire des compromis. Nos approches du concept **RunningYoga** sont différentes car nous sommes différents. Mais elles le sont exclusivement sur la forme (la manière dont cette aventure continue d'évoluer, la façon dont ce concept va continuer à être enseigné, etc). Pas sur le fond !

C'est donc une grande richesse...cette approche commune n'est en effet « pas figée » : cela donne donc beaucoup de valeur à l'Académie **RunningYoga**, donc à la formation que nous avons élaborée pour enseigner notre méthode.

Nous formons 3 groupes de 14 enseignants seulement par an. Chacun de ces groupes est unique avec 7 femmes et 7 hommes. Notre rôle c'est de leur enseigner le cœur d'un concept. Le pourquoi d'une progression pédagogique ainsi faite.

Nous prenons soin des 42 personnes qui nous font confiance à Paris, Lyon et Bordeaux pour les amener sur un chemin afin qu'ils puissent être capables et qu'ils aient le plaisir au bout du chemin de partager à leur tour cette nouvelle approche du yoga.

Nous sommes en 2019, le yoga existe depuis des milliers d'années, nous louons cet art de vivre qui nous permet de courir depuis des années dans le plaisir des efforts !

Nous l'avons mis par le biais de la pédagogie **RunningYogis**© à portée de main des runners afin qu'ils puissent eux aussi profiter de cet art de vivre qui n'est pas qu'une simple méthode pour étirer son ischio-jambier dans une « jolie posture » ou une simple méthode pour se régénérer dans une posture qui porte un nom sanskrit « qui sonne bien » ! »