

ANNECY-LE-VIEUX CE SAMEDI À 16H30, UNE INITIATION EST PROPOSÉE SUR LE VILLAGE DE LA MAXI-RACE, INSTALLÉ SUR LA PLAGE D'ALBIGNY

Le running yoga a trouvé son souffle !

À l'occasion du grand week-end de courses, un atelier pratique, gratuit et ouvert à tous, sur le yoga au service des coureurs, fera découvrir une méthode qui permet de se dépasser sans se faire mal. A priori, la course à pied et le yoga n'ont pas grand-chose en commun, si ce n'est qu'ils sont deux pratiques sportives à succès : 13 millions de personnes courent régulièrement en France, alors que deux millions et demi s'adonnent au yoga. Pourtant, dans une course aussi longue et difficile que la Maxi-Race, la pratique du yoga peut s'avérer un atout non négligeable. Un yogi aura tendance à posséder une foulée plus efficace, une meilleure posture ou encore un souffle plus apaisé. Autant d'atouts qui peuvent rendre une course beaucoup plus agréable et éviter quelques-unes des souffrances ressenties au bout de l'effort.

En 2015, deux coureurs chevronnés et adeptes du yoga, Bénédicte Opsomer et Pascal Jover, ont eu l'idée de concilier les deux sports et de créer le concept de "running yoga". L'an dernier, une académie de formation a même été fondée, d'où ressortent des ambassadeurs diplômés.

Des ambassadeurs sur tous les fronts

À l'occasion du week-end de la Maxi-Race, qui va réunir près de 10 000 coureurs sur l'ensemble des neuf courses proposées, un atelier pratique sera proposé à ceux qui voudraient tester les exercices de

yoga qui influent à la fois sur le souffle, le corps, l'observation et la concentration.

Aurélia Chiron, psychologue installée à Aix-les-Bains, et Geoffroy Bamberger, tous deux ambassadeurs du running yoga, animeront l'atelier. Concrètement, les participants expérimenteront la respiration naturelle, l'importance du mouvement des épaules dans une foulée de trail ou encore les points d'appui dans le sol.

Un autre ambassadeur, Olivier Jean, d'Aix-en-Provence, prendra lui le départ des 83 km de la Maxi-Race, l'épreuve phare, qui boucle le tour du lac d'Annecy par les montagnes stricto sensu. De la théorie à la pratique, il y a finalement à peine quelques dizaines de milliers de pas !

