



J'aime pas courir !

[Échauffement]

PAR MARIE-LAURE BAYLE

Shopping



La plupart des gens que je connais courent. Mais pour la majorité, Ironman est un super-héros et un marathon, une subtile métaphore pour dire tournée des bars. Ils n'utilisent jamais le mot « running ». Eux, ils vont juste courir. Ou alors ils font un petit jogging, ou un footing pour les plus nostalgiques. Et pourtant ils courent régulièrement. Parfois plusieurs fois par semaine à l'approche de l'été. C'est pour cette majorité silencieuse du monde du running que je m'insurge aujourd'hui.

C'est quoi ces pages de shopping que l'on retrouve dans chaque numéro de *Runner's World* ? Qui a besoin d'un GPS pour faire le tour du pâté de maison ? À part la jeune personne en couverture du numéro précédent, qui peut courir en soutif dans un parc le soir ? (*Madame, j'aurai par ailleurs quelques questions à vous poser : par où suez-vous ? Vous souriez, pourtant vous courez : qu'est-ce que vous prenez ?*)

On le voit bien, RW ne se soucie guère de l'équipement du gentil jogger suant du dimanche (*je ne dis pas ça pour vous, Madame, je suis sûre que vous êtes très sympas malgré vos abdos*). Qu'à cela ne tienne, profitons de cette chronique pour traiter enfin le sujet : Que mettre pour faire

son jogging ? Laissons le soin aux experts de nous choisir des baskets (on dit aussi « tennis » dans le milieu du non-running) et un soutien-gorge adaptés, parce que comme des études très sérieuses et très scientifiques l'ont brillamment démontré : « le sport ça fait mal, faut pas déconner avec ça ».

Pour faire le tour du pâté de maison ou du parc il y a plusieurs écoles de pantalon. J'ai un ami franc-comtois qui ne court qu'en poum-poum short Adidas vintage bleu électrique, il dit que ça fait ressortir son côté brésilien. Soit. Un autre s'est engagé à faire renaître dans la sueur les grandes heures du pantalon ethnique de loisir (façon Johnny Clegg période « Asimbonanga »). Personnellement, je

suis plus de l'école Rocky : je ne cours qu'en survêtement, ça met idéalement en valeur mes muscles fuselés dans l'effort. Pour le haut, les spécialistes de la mode et de la vie citadine s'accordent à dire que courir est la seule et la dernière occasion (avec le ménage) de porter des t-shirts à message. Après, tout dépend de l'occasion. Tout comme il y a une tenue *ad hoc* pour courir un 10 km, un marathon ou un trail, il y a un t-shirt adapté à votre sortie dominicale ou vespérale. Pour le jogging de récupération, après le marathon foie gras des fêtes et la course de relais réveillons-galettes des rois-chandeleur (ma Badwater personnelle), je recommande le t-shirt de hard rock de vos années collège : noir, hostile, il affichera clairement vos intentions (« Appetite for Destruction », « Suicidal Tendencies »...) et dissuadera quiconque de commenter le débit ou l'odeur de votre sudation. Pour la sortie « les gens sont nuls, je vais courir, ça me changera les idées », optez pour un t-shirt fédérateur touristique. Il y aura forcément dans le flot des gens que vous croiserez quelqu'un à qui ça rappellera quelque chose et qui vous sourira. Dans ces moments-là, j'aime afficher ma quiche-pride*, j'arbore un magnifique t-shirt I love NancY (c'est comme I love NY sauf qu'il y a écrit anc en tout petit, une idée géniale de l'office du tourisme pour que les vacanciers viennent se dorer la couenne dans le bassin minier). Bref, quand je le mets pour courir à Paris, je m'attire forcément un regard de sympathie et ma sortie a rempli tout son office. Lors d'une sortie drague, le t-shirt de la fac que vous n'avez pas fréquentée, du film auquel vous n'avez rien compris ou de la cause à laquelle vous n'avez pas donné sera du plus bel effet.

Je n'ai pas la prétention d'avoir fait le tour de la question mais j'espère avoir ouvert la voie à un RW plus démocratique, un monde du running où petits gros essoufflés et grandes blondes en soutif courent ensemble. En même temps, du moins...

* Fierté lorraine

ILLUSTRATIONS : SEON WINN ISTOCK.COM / TOTALLYJAMIE ISTOCK.COM (TÉTIÈRE)