

METTEZ-VOUS AU CARDIO POUR PROGRESSER

93 GUIDE D'ACHAT  
AUTOMNE/HIVER 09



Running  
Attitude

# Running

Attitude



# 25 CONSEILS

POUR RÉUSSIR  
VOTRE REPRISE

**PROGRAMME**

VOTRE ENTRAÎNEMENT  
**D'AUTOMNE**

ÉVITEZ DE REPRENDRE  
**DU POIDS**

COUREZ SANS RISQUE  
**DE BLESSURE**

20 CONSIGNES POUR RÉUSSIR  
**VOTRE COURSE FÉMININE**

**DERNIÈRE SEMAINE**

COMMENT S'ENTRAÎNER  
**AVANT UNE COMPÉTITION ?**

CROSS-COUNTRY :

**5 CONSEILS POUR RÉUSSIR VOTRE COMPÉTITION**

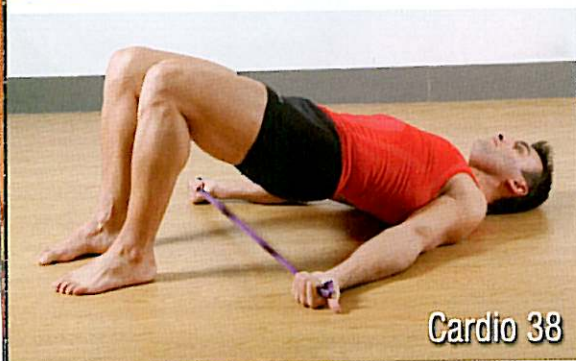
www.running-attitude.com

L 19362 - 09 H - F : 4,95 € - RD

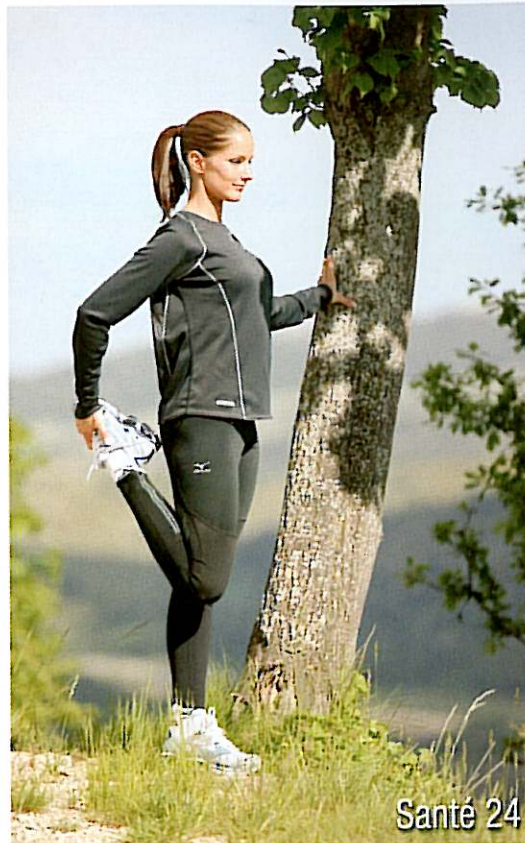
EDITIONS IRMA



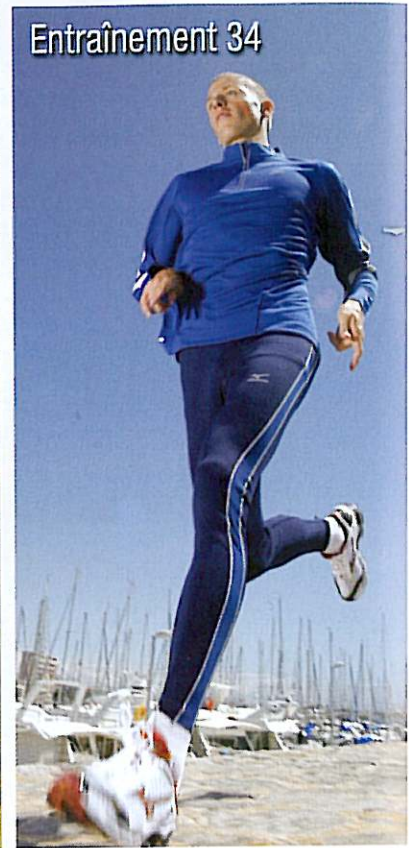
25 conseils 14



Cardio 38



Santé 24



Entraînement 34

## LES NEWS

Ici et ailleurs  
Produits

08  
12

### Marathons du monde

De Tokyo à Tozeur en passant par Bombay

10

## DOSSIERS

### DOSSIER REPRISE

Entraînement : la rentrée en pleine forme en 25 conseils essentiels  
Programme automne : reprenez l'entraînement  
Nutrition : évitez de reprendre du poids  
Santé : reprenez l'entraînement sans risque de blessure

14

### Entraînements

Progression : préparer le cross-country  
Cross-country : 5 conseils pour réussir votre compétition  
Dernière semaine : comment s'entraîner avant une compétition ?

26

28

34

### Forme

4 gestes essentiels pour mieux courir

30

### Femmes

20 consignes pour réussir votre course féminine

32

### Question du mois

Quelle attitude avant votre objectif ?

36

### Micro-trottoir

Quels sont vos objectifs de l'automne ?

37

### Cardio

Débutant : mettez-vous au cardio pour progresser

38

### Ultra

Mental : tout est dans la tête !

40

### Entraînement trail

Eduquez vos pieds au « tout terrain »

42

### Vétérans

Attention à la grippe A

44

## PORTRAITS

Didier Cartreau : une Intégrale de Riquet solidaire

46

Fabrice Leguicher : 5 marathons, 1 diabétique, 5 continents  
Organisateur : Sylvain Michel

48

49

## COURSES

Marathon du Finistère  
Succès sur la Côte des Légendes

50

Marathon du Mont-Blanc  
Autour du géant des Alpes

68

### La Toulousaine

La ville en rose

69

### Marvejols-Mende

Plus rapide que jamais

70

### Ultra Mongolia

Au pays de Gengis Khan

71

### 6000D

Dawa au pays des Géants

72

### Merrell Sky Race

Mondialisation du trail au pays des Cerces

73

### Grand Traversée

des Mélèzes du Mercantour

Le Mercantour en guise de cerise sur le gâteau

74

### 20km de la Côte de Granit Rose

A la découverte de la Côte de Granit Rose

75

### Foulées des 3 Clochers

Beau et dur à la fois

80

### Foulées de la Soie

Du nouveau sur la Route de la Soie

81

### 10 Miles Interceltiques

Au bout du FIL

82

### Régions

Des avant-premières et des rendez-vous  
Le calendrier du 13 sept. au 11 oct. 2009  
Des comptes-rendus de courses

83

9

9

### Challenges

Des nouvelles des circuits sur route

10

# PORTRAIT

Fabrice **LEGUICHER**

Texte : Alice MILLEVILLE

## 5 marathons, 1 diabétique, 5 continents



Fabrice Leguicher est diabétique insulinodépendant. Pour faire un pied de nez au diabète, il a décidé de courir 5 marathons sur les 5 continents en un an. Pour prendre la pleine mesure de ce défi, et de la ténacité du personnage, il faut remonter au jour où tout a basculé pour lui.

**F**évrier 1996, la vie de Fabrice Leguicher change du tout au tout en à peine quelques heures. Il est hospitalisé d'urgence suite à un malaise. Le couperet tombe : il est diabétique insulinodépendant et vient d'en réchapper. Gérer 4 piqûres d'insuline par jour, prendre obligatoirement 3 repas à heure fixe, bannir toute une liste dans son alimentation, se faire 6 tests de glycémie, ce sera désormais son lot quotidien. Et malgré ce protocole strict et contraignant, il ne sera jamais à l'abri d'un coma diabétique. Fêlard et bon vivant, ce trentenaire va devoir apprendre du jour au lendemain à éviter le stress. Son métier d'éclairagiste dans le spectacle devient incompatible avec cette maladie qui le fatigue et le rend vulnérable au moindre virus. Il perd donc son emploi. S'ensuit une spirale infernale : « *Je n'étais plus rien* », résume Fabrice.

« J'ai trouvé ma thérapie dans l'émulation engendrée par le sport »

### La course comme thérapie

Comme ce grand gaillard n'est pas du genre à se laisser abattre, il se met à courir. Pratiquer 3 séances de jogging de 40mn est en effet recommandé pour maintenir un équilibre glycémique et cardio-vasculaire. Mais ajoutées au protocole de santé déjà lourd, ces foulées sont contraignantes. Il s'accroche. Ce sport devient rapidement sa thérapie et lui permet de se reconstruire. Et il augmente la dose en réalisant qu'avec une séance supplémentaire par semaine, courir un marathon pourrait être envisageable. Ce premier défi, c'est tout un symbole !

En épinglant son premier dossard, il se remémore d'ailleurs ces mots échangés avec une infirmière lors de son hospitalisation. « *Comment vous sentez-vous Mr Leguicher ce matin ?* ». Fabrice qui, bien qu'au plus mal, n'avait pas perdu son sens de l'humour, répondit : « *La forme ! Je pourrais courir un marathon !* ». « *Ne vous leurrez pas, vous ne pourrez jamais courir cette distance !* », avait renchéri la soignante, sans tact.

Revanche. Trois ans plus tard, il s'élance pour 42km dans Paris, muni de son kit de soins (aiguilles, insuline et testeur de glycémie qu'il contrôlera en cours de route) et de morceaux de sucre. Il termine cette première après 3h40mn32s d'efforts. Le voilà marathonien. Il a dompté son diabète et surtout gommé son handicap, si sournois qu'il ne se voit pas.



« *Je ne peux pas me mettre dans le « rouge ». Le seul moyen d'être libre, c'est d'anticiper en permanence. Du coup, lorsqu'on est diabétique, on est contraint à la rigueur et on doit écouter son corps. En tant que coureur, ce sont des atouts. Parce que je suis marathonien, que je me dépense beaucoup, je m'octroie quelques petits extras de temps à autres, comme un verre de vin, ou encore une glace magnum double chocolat.* », explique le coureur.

### Défi logistique

Depuis, Fabrice a bouclé 17 autres marathons, la plupart en moins de 4h. Après celui de La Rochelle, de Sénart ou encore de Reims, il franchit une nouvelle étape en partant courir à l'étranger. A New-York, Helsinki ou plus récemment sur les Foulées du Yunnan en Chine, il lui a fallu gérer le décalage horaire, ses repas, donc ses injections, et emmener une valise digne d'un représentant en produits pharmaceutiques, avec bien sûr les justificatifs administratifs, les ordonnances et certificats pour passer les douanes sans problèmes.

Aujourd'hui, il s'apprête à concrétiser un défi encore plus audacieux. Son nom de code : 515 pour 5 marathons, 1 diabétique, 5 continents. Fabrice courra en 2010 à Marrakech, Paris, Nouéma, Pékin et New-York. Pourquoi un tel défi ? Un pied de nez à son diabète pour montrer qu'à force de persévérance et de volonté, on peut arriver à tout.

### Le diabète, qu'est-ce que c'est ?

#### Il existe 2 types de diabète

- Le type 1, dit **insulinodépendant**, qui touche Fabrice. Il concerne environ 500 000 personnes en France. Ce diabète est dû à un déficit en insuline. Le pancréas est détruit le plus souvent par un mécanisme auto-immunitaire, l'organisme se met à attaquer et détruire un de ses propres organes. Le traitement se fait par injections, de 1 à 5 piqûres, réparties au cours de la journée.
- Le type 2, dit **non insulinodépendant**, est aussi appelé diabète gras et concerne 2 500 000 personnes en France. Un des signes de ce type de diabète est un certain embonpoint. Cet excès de graisse rend les cellules moins sensibles à l'insuline, le sucre a tendance à rester dans le sang au lieu de passer dans les cellules. Dans ce cas, le traitement se fera sous forme de comprimés.

