

Courir pour le fun

À chaque kilomètre, on vous canarde de peinture. Et après 10 kilomètres, des milliers joggeurs-polichinelles dansent et font la fête. Voici les nouvelles tendances jogging saison 2014, où on note une percée des courses à obstacles.

Nathanaël JACQMIN

Si courir, ce sport assez simpliste qui consiste à mettre un pied devant l'autre et puis de recommencer vous ennuie, ce nouveau concept est pour vous.

« Aux États-Unis, c'est la folie depuis deux ans. Une cinquantaine de villes organisent ces courses en couleurs » nous explique Dimitri Starodouboff, qui lance la première Holi Run de Wallonie, à Mons, le 20 avril prochain et en prévoit déjà une seconde, à Liège, en 2015.

Le principe : vous payez 20€ pour le 5 km ou 30€ pour le 10 km. On vous offre des lunettes, un T-shirt blanc et un paquet de 100 grammes de poudre d'amidon colorée, complètement inoffensive. Et c'est parti, pour une ou deux boucles. Et à chaque kilomètre, dans une zone spécifique, on vous arrose de peinture, chaque fois une couleur différente. En fin de parcours, la musique monte, le DJ fait chauffer l'ambiance et chacun lance en l'air au même moment ses 100 grammes de poudre pour la grande fête des couleurs, qui peut durer toute la nuit. Une sorte de mixt entre festival et sport qui plaît beaucoup : plus de 10 000 coureurs lors de la Corlor Run l'an dernier à Tour et Taxi.

LAVENIR.NET

L'actualité jogging, le calendrier, les photos sur www.lavenir.net/jogging

Comme les commandos, ou presque...

Autre tendance : les parcours à obstacles. C'est assez nouveau chez nous mais en Angleterre, le Tough Guy (« la compétition des gars robustes ») est organisée depuis 1986. Plus de 10 000 participants s'y pressent. Moins de la moitié s'en sort... En Wallonie, la sauce prend aussi. L'an dernier, la Trolls X'trem Run, à Stamburges (Belœil), a enregistré 3 000 inscrits en à peine 15 h.

Comme pour les courses couleurs, le public visé n'est pas spécialement sportif. « Je dirais que 10 % viennent pour le chrono. Sans doute davantage en Flandre. En Wallonie, ces courses sont plus festives. Ce sont des entreprises, des groupes de copains qui participent. Certains n'ont même jamais couru ! Ils viennent pour s'éclater. Si les plus rapides mettent 1 h-1 h 30 sur un parcours, d'autres peuvent prendre 3 ou 4 heures. »

Plus lents mais plus malins... Car ils profitent davantage du parcours et du prix réclamé pour participer : entre 25 et 50€. « C'est justifié. Nous devons faire appel à des sociétés spécialisées pour réaliser certains obstacles. Les risques sont aussi plus importants que pour un jogging. Il y a donc tout un staff médical prévu sur l'épreuve », conclut Dimitri Starodouboff.





► Les courses à obstacles

De la gadoue et de l'eau, ce sont les ingrédients principaux pour ces courses à obstacles. Puis, chaque course a ses spécificités. Les palissades, verticales ou pas, les pneus, les bâches en plastique avec du savon noir, les ponts de singe, un dead ride, etc. Les obstacles les plus tendance : le ramping sous les barbelés ou les passages dans des fils électriques. *« On essaye chaque fois de montrer du jamais vu. »* Si on veut un parcours plus fun que sportif, on peut aussi imaginer certains passages dans la mousse avec, un DJ. *« Ce qui est assez sympa, c'est de prévoir aussi des obstacles impossibles à franchir seul. On doit faire appel à d'autres coureurs, cela force l'entraide. »*

À l'agenda

- **Le 6 avril** : la Crazy Run à

Bouillon, sur le thème médiéval. Un parcours exigeant de 12 km avec 20 obstacles et 500 mètres de dénivelé positif.

- **1^{er} mai**, la Spartacus Run, à Boom. La plus célèbre en Belgique avec plus de 8 000 coureurs.
- **24 mai** : la Strongmanrun, Zolder.
- **31 mai** : Razorback Run, à Daverdisse. Une première aussi.
- **28 juin** : la Battle of the Ardennes. Tout nouveau, à Durbuy.
- **30 août** : la Trolls X'trem Run, à Stamburges (Belœil).
- **Septembre** La race Against Nature, à Averbode.
- **Octobre** : La Neptunus Run à Nieuport.
- **25 octobre** : La Raid Dingue à Momignies (inscriptions le 15 mars).

ObjectifPhoto ASBL/IM Grulois



► Courses en couleurs

À Mons le 20 avril

La première Holi Run aura lieu le 20 avril prochain à Mons. La fête de Holi est à l'origine une tradition indienne. Les gens habillés de blanc se coloraient à l'aide de pigments de différentes couleurs symbolisant l'harmonie, l'optimisme, la vitalité, la joie et l'amour.

À la Holi Run de Mons, on est donc habillé de blanc au départ pour terminer le plus coloré possible à l'arrivée. Les inscriptions sont ouvertes depuis ce vendredi 21 février. <http://holirun.be>

À Bruxelles

En septembre 2013, 10 000 personnes avaient participé à la première Color Run de Bruxelles. Mais Golazo n'a pas encore communiqué la date pour 2014.

VincentLyky



► Trolls et zombies

Autre tendance dans les joggings, les déguisements. Au carnaval, à Noël,... Mais plusieurs parcours à obstacles ont des thèmes. Pointons en deux. **La Trolls X'Trem Run**, organisée par l'ASBL Belgian X'Trem Run). Elle aura lieu le **30 août**. Une course de 14 km avec des obstacles et des pièges et concours de déguisements en prime.

www.trollsxtremrun.com

Le **1^{er} novembre**, ne manquez pas non plus la **Crazy Run Zooombie**, à Dour. Ici, vous aurez deux vies symbolisées par des bandelettes que des zombies tenteront de vous enlever entre les obstacles. L'objectif étant d'arriver vivant.

www.crazyrun.be

ObjectifPhoto ASBL/IE Martens

