

« Le footing a changé ma vie »

ENTRETIEN

Auteure d'un cahier pratique paru il y a un mois aux éditions First, l'Angevaine Emmanuelle Jappert, qui sera pour la première fois ce dimanche au départ du 8 km, raconte son expérience heureuse avec la course à pied.

Depuis quand courez-vous ?

Emmanuelle Jappert : « Je m'y suis mise sérieusement il y a trois ans et ça a changé ma vie. Le footing m'a notamment donné l'élan pour lancer mon activité de consultante. L'activité physique renforce l'estime de soi, redonne confiance. À condition de ne pas en faire que le dimanche - c'était mon cas avant - mais trois fois au minimum par semaine pour ressentir tous les effets que génèrent cette abnégation, cette persévérance et cette hygiène de vie ».

Au risque d'en faire trop ?

« On peut en effet tomber dans la dépendance, surtout quand on se lance de grands défis, comme un marathon passée la quarantaine, et que toute la vie personnelle finit par tourner autour d'un tel projet. C'est à chacun de trouver sa propre recette, le bon équilibre, de se fixer des limites et d'être à l'écoute de son corps pour ne pas insister en cas de douleur. L'objectif, c'est d'aller chercher du plaisir ».

Comment s'astreindre à trois ou quatre séances par semaine ?

« Je les considère comme des rendez-vous auxquels je ne dois pas déroger, des rendez-vous avec moi-même. On n'a pas besoin de gourou pour s'y tenir. Il faut inciter les gens à être



Emmanuelle Jappert, 43 ans, auteure du « Running pour les nuls ». J. Sampieri

responsables et autonomes, à être leur propre coach. Dès que j'ai un trou dans mon agenda, j'enfile mon leggings et je suis partie ! C'est aussi une façon de travailler l'agilité mentale. Ce n'est pas inutile dans notre société... ».

Quels bienfaits ressentez-vous ?

« D'abord, je ne culpabilise plus de m'accorder du temps. Ensuite, j'ai gagné en énergie et je n'ai plus de problèmes digestifs car j'ai corrigé ma nutrition. Ce qui s'est passé tient un peu du miracle ! ».

Quel message transmettre à ceux qui détestent courir ?

« Qu'il existe d'autres activités ! L'essentiel, c'est de bouger pour éviter les maladies chroniques. Le corps n'est pas fait pour rester inactif. Il faut penser à donner ses coups de fil debout, marcher le plus possible. Il existe plein de leviers ».

Anthony PASCO

Séances de dédicaces au Quai

à 14 h 45 et 15 h 30