



Un présentation de : Tasmin Kelly(Huffpost)

Courir Avec Amis, C'Est Amusant!

Courir tout seul peut être monotone et ennuyeux, même en écoutant votre musique préférée. Et si vous courez seul, à la brunante ou dans l'obscurité, ça peut aussi être effrayant. Au lieu de partir à la découverte de nouveaux territoires, vous pouvez très bien vous en tenir au même trajet sécuritaire, mais ennuyeux. Pas très motivant, n'est-ce pas?

Se joindre à un club de course peut être un moyen de reprendre du plaisir à courir, tant que vous ne trouvez pas d'excuses pour rester à la maison et vous détendre, au lieu de vous engager à vous entraîner pour ce fameux 5 km.

Il faut avouer que ça peut être intimidant : aller à la rencontre d'une bande d'inconnus, tout de lycra vêtus, que vous imaginez sans peine vous laissant loin derrière. Cependant, dites-vous qu'il faut bien commencer quelque part. Les membres aguerris ne vous jugeront pas par vos temps, votre technique

ou votre expérience. Ils seront néanmoins véritablement heureux que quelqu'un d'autre « soit dans le coup » et choisisse de s'inscrire à leur club.

Les clubs de course sont bien plus inclusifs qu'on peut penser, et plusieurs donnent des séances pour les débutants. Vous y en trouverez plus d'un qui se sentent exactement comme vous. Vous ne resterez donc pas seul à tenter de rattraper ceux qui courent des marathons avant le petit déjeuner, ou encore immobilisé et à bout de souffle dans un quartier que vous ne connaissez pas.

S'inscrire à un club de course peut aussi améliorer votre vie sociale! Les réunions des clubs de course ont souvent lieu plus d'une fois par semaine, et se terminent parfois dans un charmant café des environs.

Faire partie de ce groupe, avec sa camaraderie bien à elle, peut devenir un des grands moments de votre semaine! C'est une excellente façon de s'engager à courir régulièrement, tout en se joignant à d'autres avec la même passion.

