

L'ÉCHAUFFEMENT

Avant de commencer ce livre, pour tout sportif qui se respecte, il est de bon ton de s'échauffer un petit peu afin d'éviter les foulures de syntaxe et autres claquages linguistiques. Mais l'échauffement, c'est comme les bonnes résolutions du réveillon: alors on va remettre ça à l'année prochaine et commencer dans le dur directement.

Les paléontologues et historiens de tout bord s'accordent à dire que la course est le sport originel. Quand nos ancêtres devaient taper leur meilleur sprint pour éviter de se faire becter par un tigre à dents de sabre, ils inventèrent les séances de seuil. Quand il fallait courser un mammouth sur plusieurs kilomètres jusqu'à l'épuisement, l'endurance fondamentale vit le jour.

Des millénaires plus tard, la course à pied est devenue un véritable phénomène de société. On estime à douze millions le nombre de coureurs en France, dont huit sortant au minimum une fois par semaine. En douze ans de pratique, j'ai vu les sentiers où j'ai-
mais gambader en solitaire devenir des autoroutes les week-ends de grand départ. J'ai vu les dossards pour des courses anonymes s'arracher en quelques jours comme des places pour le concert de Taylor Swift. Alors pourquoi un tel engouement? Certains vous répondront le Covid, d'autres les JO. Pour moi, la raison est beaucoup plus terre à terre. Mais pour y

répondre, il faut d'abord se poser une autre question: pourquoi court-on? Ou plutôt, pourquoi commence-t-on à courir?

L'amour-propre, voilà pour la majorité d'entre nous la véritable raison qui nous a poussés à enfiler une paire de baskets pour la toute première fois et à aller affronter l'extérieur à petites foulées. L'image de soi est le motif principal qui incite les sédentaires que nous sommes à nous faire mal intentionnellement sur des sentiers rocailleux ou dans des salles de sport qui sentent bon la criée.

N'allez surtout pas croire ceux qui refusent de voir la vérité en face et balancent à tout-va des discours bancals tapissés d'auto-astiquage d'ego. Vous en connaissez tous un dans votre entourage. Vous savez, ce pote ou ce collègue qui s'est mis à la course depuis deux semaines et qui se la joue comme s'il venait de plier sa cinquième Diagonale des Fous... Ces mecs qui vous parlent de VO_2 max, de VMA, et jettent des phrases toutes faites comme: «Si je me suis mis à la course, c'est avant tout pour améliorer mon hygiène de vie et me reconnecter avec mon moi profond.»

Soyons honnêtes! Si on se casse les genoux à courir des bornes et des bornes, c'est surtout pour perdre le gras que nous avons accumulé au fil des ans lors de fastueuses soirées raclette. Arrive alors la trentaine, et le p'tit bidou qui vient en sus. Là, deux choix s'offrent à nous: soit accepter notre sort et nous cacher derrière l'hédonisme pour continuer à vivre une vie de débauche fromagère, soit embrasser notre ego à pleine bouche et avec la langue, et nous

remuer pour partir galoper à la poursuite de notre silhouette d'antan. Vous n'aurez pas des abdos sail-lants, certes, mais au moins, vous limiterez les dégâts et pourrez reprendre sans mauvaise conscience une petite tranche de morbier.

Enfin, ça, c'est au début, car après vient le véritable attrait de la course à pied, celui qui vous pousse à vous inscrire à votre premier 10 km. Celui qui vous donne envie de vous challenger sur des défis qui, il y a peu, vous semblaient réservés aux fous à lier. Cette passion qui s'installe doucement dans votre vie pour fatalement se muer en: «Bordel, si je n'ai pas fait mes cinq sorties dans la semaine, je bute le chat!»

Avec ce livre, je me suis fixé deux objectifs: faire découvrir aux petits nouveaux tous les aspects de cette discipline qui me passionne depuis tant d'années, mais aussi et surtout que tous les coureurs plus aguerris se reconnaissent dans les pages qui vont suivre.

Pourquoi j'aime la course à pied? Parce que courir, c'est être libre. Pas de règle, pas d'arbitre, pas de ballon ou de raquette. Juste soi, ses baskets et son chemin. Courir, c'est souffrir pour le plaisir. C'est même parfois payer pour se dire une fois sur place: «Mais, bordel, qu'est-ce qui ne va pas chez moi?» Mais si je dois être franc avec vous, courir me permet de manger gras sans complexe, et comme le gras, c'est la vie... alors la course aussi!

MAIS, CHÉRIE,
T'ES SÉRIEUX, LÀ ?!
ON AVAIT DIT BIEN SAPÉ
CE SOIR !

EH OH !
JE PORTE UNE CRAVATE
TOUT DE MÊME !

OUAIS MAIS ELLE
EST RÉFLÉCHISSANTE
QUAND MÊME...



I. LE DRESSING

S'il y a bien un sport où l'on ne rigole pas avec la sape, c'est la course à pied. Difficile à croire vu les couleurs fluo ou les lunettes de soleil qui auraient fait un tabac dans les années 1980. Mais le *runner* est et sera toujours une *fashion victim* dans l'âme.

Les sas de départ sont d'ailleurs devenus depuis quelques années les nouveaux podiums où naissent les dernières tendances, faisant passer la *fashion week* pour un concours de cosplay à la Japan Expo. Dior, c'est claqué au sol; c'est Hoka qui est branché maintenant! Et pour cause: le dressing d'un coureur régulier se doit de comporter assez de vêtements pour sortir plusieurs fois dans la semaine tout en pouvant faire face à tout type de climat. Votre garde-robe couvrira donc un large panel allant du minishort ras la salle de jeux à la veste ultra-technique assez imperméable pour pouvoir tenir sous les chutes du Niagara et garder les tétons au sec.

On pourrait penser que la course à pied est un sport abordable. Qu'il suffit de se glisser dans une paire de baskets pour se garantir des heures de gambade. Or, si l'on met bout à bout le packaging du parfait joggeur, on arrive rapidement à un joli petit pactole. La course à pied fait certes fondre le gras, mais surtout votre compte en banque. Et encore, je ne parle même pas des *trailers*. Eux, ils se doivent d'avoir une CB aussi solide que leur cardio s'ils veulent arriver sur la ligne d'arrivée!

En ce qui concerne l'importance accordée aux fringues dites « techniques », la communauté des coureurs se divise en trois grandes catégories: tout d'abord, vous avez les « sapologues ». Ceux qui, au-delà de la performance, cherchent avant tout la pièce ultra-stylée à la coupe qui ferait vriller un 501. Eux n'hésitent pas à faire pleuvoir les billets pour des vêtements qu'ils porteront à peine une heure une fois sortis du tiroir. Plus d'argent pour t'acheter un costard ? T'inquiète, ton coupe-vent Mizuno bleu électrique sera du plus bel effet sur tes photos de mariage.

Ensuite, dans le coin opposé, nous avons les cartésiens. Ceux qui s'en battent la gourde, du style. Vous les croiserez la plupart du temps en tee-shirt Brico Dépôt, arborant fièrement leur vieux short d'EPS rouge aussi pelucheux qu'un lit de gamine fan de *Lilo et Stitch*. À quoi ça sert d'être pimpant si c'est pour nager dans sa sueur ? Question intéressante, me direz-vous. Je les soupçonne d'arborer cette espèce de non-style comme un style défini et recherché en soi. Comme une sorte de sarcasme vestimentaire, à l'image de ces mecs aux bobs Cochonou et moule-bites saillants que l'on voit à la plage. Ne me dites pas que ce n'est pas fait exprès.

Enfin, au milieu, vous avez les autres, comme moi, qui bricolent un vestiaire au fur et à mesure des promos sur les sites spécialisés, se souciant peu de l'harmonie des couleurs et autres futilités stylistiques. Le but ici est l'efficacité. Si le short est abordable et de bonne qualité, c'est gagné. Tant pis si je ressemble à Elmer l'éléphant en sortant de chez moi.

Certes, il n'est pas obligatoire de porter ce type de vêtement pour pratiquer la course à pied. Il s'agit ici surtout de confort. Un vêtement bien adapté est un souci en moins, et croyez-moi, quand vous êtes parti pour plusieurs heures, la dernière chose dont vous avez besoin, c'est de soucis.

Je m'explique: la course à pied est un sport qui implique un mouvement répétitif. «Sans blague!», me répondrez-vous en me dévisageant comme si j'avais un monosourcil plus épais qu'un Twix. Ce à quoi je vous rétorquerai que, déjà, c'est héréditaire et que c'est pas bien de se moquer; mais surtout, ce que j'essaie de vous expliquer, c'est que si votre tee-shirt vous irrite ou que vos chaussures vous provoquent des ampoules, chaque foulée deviendra alors un rappel obsédant qui gâchera à coup sûr votre expérience. Vous la connaissez, non?, cette petite voix ressemblant vaguement à celle de Nicolas Sarkozy qui chuchote à votre oreille à chaque fois que votre pied touche le sol: «Là, t'as mal! Là, t'as mal! Ah, là, t'as mal aussi!»

Après, bien sûr, rien ne vous empêche de sortir en tutu avec un chapeau de cow-boy sur la tête. Qui sait, ce sera peut-être ça, la nouvelle tendance.

LES CHAUSSURES

S'il y a bien un sujet sur lequel on se doit de s'attarder quand on parle de course à pied, ce sont les baskets. Véritable sésame vers des heures de fun et de courbatures en série. Le premier pas de votre nouvelle vie

de *runner* est – ou a été – de franchir les portes d'un Décathlon et d'y acheter votre toute première paire.

Bien sûr, votre grande sagesse vous a empêché de claquer la moitié de votre PEL dans une paire de plaques carbone. Votre récente passion avortée prématurément pour le violoncelle, instrument absolument pas onéreux au demeurant, vous a servi de leçon. Par conséquent, une petite paire en déstockage fera l'affaire, même si elle est un peu juste au niveau du gros doigt de pied. Vous ne voyez pas encore en quoi cela sera gênant par la suite. Il ne vous en faudra pas plus pour commencer à avaler vos premiers kilomètres. Désormais, qu'il pleuve, qu'il vente, elles seront vos compagnes de galère; vous ne sortirez jamais sans elles. Elles accompagneront chacun de vos pas... OK, c'est bon, j'arrête avec l'humour de podologue.

Les premières semaines défilent, vous vous prenez au jeu petit à petit. Courant plus longtemps, plus vite, vous voyez vos performances s'améliorer nettement. Tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes. Eliud Kipchoge n'a qu'à bien se tenir! Quand soudain une douleur inattendue se tape l'incruste. Elle peut se localiser en divers endroits: genoux, dos, mollets, cuisses, tête (alouette). Mais pourquoi, alors que votre mutation en antilope semblait suivre son cours, tenez-vous désormais davantage du canard boiteux? La réponse est évidente: une paire de chaussures non adaptée. Maintenant que le problème est identifié, il va falloir y remédier.

Mais commençons par le commencement, à savoir: qu'est-ce qu'une paire de chaussures de course?

Selon Wikipédia, je cite: «La chaussure de course est une chaussure de sport conçue pour la pratique de la course à pied.» Ouais, bah, qu'ils ne comptent pas sur moi pour leur faire un don. On va prendre le problème autrement en se demandant ce qu'est une bonne chaussure de *running*. Et là, malheureusement, la réponse est aussi vaste que le choix proposé par la multitude de marques qui inondent le marché. Sans déconner, il y a autant de marques de *running* que de coureurs dans un sas 4 heures pour les marathons! Et outre le choix, chaque coureur n'attend pas la même chose de sa paire de chaussures.

Parmi les chaussures de course, on peut distinguer deux grandes familles: les baskets minimalistes et les baskets maximalistes. Pour faire simple, d'un côté, vous avez des claquettes à lacets ultralégères et flexibles, mais dépouillées de toutes les technologies, comme le contrôle anti-pronation, les mousses favorisant l'amorti, etc; et de l'autre, les baskets de cosmonaute toutes options avec radar de recul intégré. Il n'y a pas grand-chose à dire sur les chaussures minimalistes tant le concept de ces dernières est d'épurer un maximum tout ce qui pourrait les alourdir. En revanche, c'est un vecteur incontestable de charisme. Quand un mec à côté de vous sur la ligne de départ s'apprête à s'enquiller un marathon avec des sandales Méduse, vous ne pouvez pas vous empêcher de vous voir comme un gros fragile avec vos matelas Bultex aux pieds. Mais bon, le sadomasochisme possède bien des formes.

Certains vont rechercher l'amorti parfait afin d'épargner leurs genoux déjà fatigués de soutenir leur

carcasse. Les coureurs «lourds» dépassant les 80 kg vont privilégier ce genre d'approche. Les marques l'ont bien compris et chaque nouveau modèle a le droit à sa nouvelle mousse révolutionnaire en «polyré-tinolmesglaouissurtonfront». Brevet déposé. Blague à part, un bon amorti est vital pour pouvoir continuer à courir sans vous retrouver avec des Chipster à la place des genoux.

Ça, c'est pour les raisonnables qui savent pertinemment qu'ils ne courront pas toute leur vie et que le fractio en déambulateur, c'est pas ouf. Mais il existe une autre catégorie de coureurs. Des fanatiques qui ont décidé de tout cramer sur le sacro-saint hôtel de la perf. Ne leur parlez pas de confort; eux, ce qu'ils veulent, c'est du rebond et du dynamisme. Si tu ne claques pas le 10 km en moins de quarante minutes, parle à leur dos. Enfin... tant que tu l'as en visu. Ces obsédés du RP ne jurent que par la célèbre «plaque carbone». Vous en avez forcément entendu parler. Cette plaque en fibre de carbone implantée dans la semelle intermédiaire bien au chaud entre deux couches de mousse. La chaussure a pour but de relancer la foulée. Le principe est simple. Imaginez une règle en plastique que vous pliez sur elle-même. Si vous relâchez d'un coup la tension, la règle va générer un mouvement énergique pour reprendre sa forme initiale. C'est à peu près le même principe.

Et comment annoncer l'arrivée en grande pompe de l'innovation qui chamboulera à jamais le monde du *running*? Eh bien, en filant une paire de baskets à M. Kipchoge afin qu'il puisse, dans le plus grand des calmes, pulvériser le record du monde du marathon.

Bien que le record ne fût pas validé par la fédération, le chrono reste quand même dans les têtes. Le mec a plié un 42 km et 195 m (ne jamais les oublier, ceux-là...) en 2 heures et 25 secondes! La réputation de la plaque carbone pour les années à venir s'est construite en 2 heures et 25 secondes. Trouvez-moi une campagne publicitaire plus rentable que ça!

On pourrait croire que la techno de la plaque en fibre de carbone est le *cheat code* ultime et qu'il suffit de dégainer sa CB sans regarder à la dépense pour exploser un à un tous ses records perso sans trop d'efforts. Cependant, plusieurs études ont remis le ravito au centre du village. Pour commencer – et ça va en refroidir plus d'un –, il s'est avéré que la plaque carbone n'était pleinement efficace qu'à partir de 15 km/h. Ça élimine pas mal de potentiels acheteurs, moi y compris. De plus, cette efficacité n'aurait que très peu d'effets, finalement. De l'ordre de 1% d'amélioration des performances. Sachant que ces pompes coûtent en moyenne 20 à 30% plus cher, les calculs sont pas bons, Kevin! Or, malgré leur prix, elles se vendent comme des petits pains. De plus, on aurait pu assimiler la démocratisation de l'utilisation de la plaque carbone à du dopage par l'équipement, à l'instar des combis de type peau de requin qui ont été interdites dans les compétitions de natation. Mais alors pourquoi les chaussures en plaque carbone ne furent-elles pas bannies, elles? Sûrement que Nike pèse plus que Speedo dans le game...

Parlons du maintien du pied. C'est une caractéristique fondamentale, mais souvent reléguée au second plan. Pourtant, éviter que son pied ne se la joue *Holiday on*

Ice dans le chausson lorsqu'on attaque un virage en épingle ne devrait pas être pris à la légère. Surtout si, comme moi, on n'est pas super fan des entorses. Enfin, ça, c'est chacun ses goûts. Comme il est recommandé de prendre une ou deux pointures au-dessus de sa taille, le maintien du pied est à traiter avec considération. Oui, parce que pour les nouveaux, sachez que le pied gonfle lors d'une course longue. Et vos doigts de pied auront tendance à fatalement cogner sur l'avant de votre chaussure, tel un pivert épileptique. Mais vous le comprendrez bien assez tôt en perdant vos premiers ongles. Vous verrez, ça se passera bien...

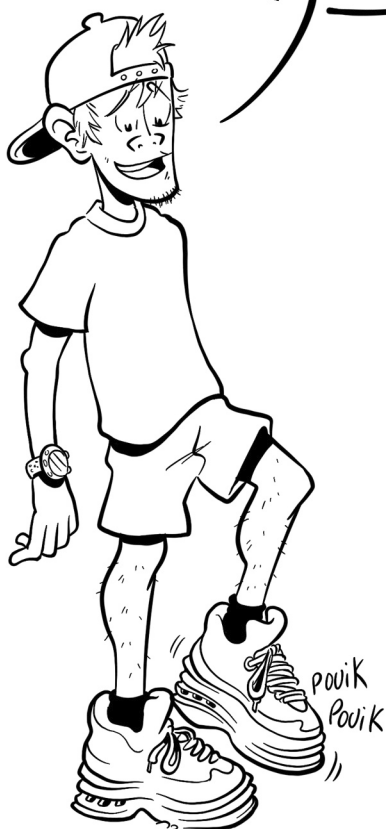
À propos de douleur, nous n'avons pas encore parlé des chaussures de trail. Beaucoup plus rigides que leurs copines, le confort et l'amorti, elles s'en tapent. Leur job : éviter que vous vous fassiez une cheville en glissant bêtement. Leur terrain de jeu ? La boue, la caillasse et les racines qui se tiennent en embuscade pour s'en prendre à vos ligaments croisés. N'allez pas leur parler de bitume et autres pistes d'athlé. Ça, c'est pour les petites natures. Elles sont faites pour la nature, la vraie. Le profil de leurs semelles, qui pourrait s'apparenter à l'empreinte dentaire d'un requin blanc, est là pour nous le rappeler. Si jamais tu enfiles ces chaussures, c'est que tu es prêt à entrer dans un autre pan de ton existence. Un pan particulièrement douloureux.

Mais alors, que doit-on privilégier pour optimiser un maximum nos chaussures ? Pour en revenir aux performances, des études sérieuses ont démontré que le poids des chaussures avait une incidence directe sur

la performance. Sans déconner? Pas besoin d'être un scientifique pour savoir que si tu cours avec des parpaings aux pieds, tu ne risques pas de finir top 3 à l'UTBM. Finalement, choisir des chaussures de course et remplacer nos vieilles compagnes n'est pas si anodin que ça. Pour ma part, je ne mets pas forcément beaucoup de budget ou d'intérêt dans l'achat de chaussures dites «civiles». Si je peux les avoir à moins de 60 balles, je suis le plus heureux des hommes. Mais quand ça touche à mes prochaines baskets, là, c'est une autre histoire... Pour le coup, je me transforme en fin limier. Je commence par une veille des modèles répondant à mes critères. Je lis des tests, des blogs. Durant cette période, alors que tout le monde est couché, je me retrouve sur des sites obscurs listant les dix meilleures paires de pompes pour aller faire le furet dans les bois jolis.

Je comprends que cela puisse faire sourire, mais se tromper de paire quand on fait de la course à pied, c'est quand même nettement plus handicapant que pour les joueurs de padel. Votre foulée peut s'en trouver perturbée, l'amorti peut être insuffisant, et j'en passe. Vous serez condamné à courir pendant plusieurs mois avec une paire que vous détestez et qui semblera vous narguer à chaque fois que vous l'enfilerez. Ça, ou alors l'oublier dans un placard. Mais bon, vu le prix, ça fait mal. Beaucoup de coureurs ont ce trauma en commun. Résultat: dès qu'on a enfin trouvé la perle rare, on reste accroché à ce modèle telle une huître à son rocher pendant des années. Pour ma part, cette quête m'aura pris près de neuf ans. Et depuis, c'est l'amour fou! Je dors même avec. Et elle, elle ne prend pas toute la couette!

QUAND TU AS
DES CHAUSSURES PLUS
CONFORTABLES QUE TON PROPRE
MATELAS, C'EST LE MOMENT
DE SE DIRE QUE T'ES
PEUT-ÊTRE ALLÉ UN PETIT PEU
TROP LOIN
DANS L'AMORTI...



Bref, tout ça pour dire que choisir une bonne chaussure de course peut paraître laborieux au départ: on ne sait pas ce que l'on cherche, ce qui est le mieux adapté à notre poids, à notre façon d'attaquer notre foulée, etc. Mais avec le temps et l'expérience, vous saurez presque instantanément en enfilant la chaussure si celle-ci est faite pour vous ou non. C'est ça, ou prier sainte Cendrillon...

LE TEE-SHIRT TECHNIQUE

Le tee-shirt est un vêtement de base. On en porte tous quotidiennement, sauf les malheureux qui doivent porter une chemise pour aller au boulot... Les pauvres. Cependant, pour pratiquer la course à pied de la manière la plus confortable possible, il faut forcément passer par l'achat d'un tee-shirt dit «technique».

Quand je dis «technique», ne vous attendez pas au costume d'Iron Man, c'est juste que ce tee-shirt n'est pas fait à base de coton. Cela pour deux raisons évidentes: la transpi et les tétons. Je m'explique. Le coton n'étant pas assez respirant, la sueur inondera inmanquablement votre tee-shirt, le rendant deux à trois fois plus lourd et flasque, un peu comme s'il sortait d'un buffet chinois à volonté. De plus – et là je m'adresse spécialement aux hommes qui ne portent pas de brassières –, les mailles du coton étant plus grosses que le synthétique, elles sont aussi plus abrasives et, croyez-en mon expérience, avoir les tétons en sang après une sortie est tout sauf fun!



Les tee-shirts de *running* de base sont souvent confectionnés en polyester. Un matériau léger et bon marché efficace pour évacuer l'humidité générée par ce doux nectar qu'est votre transpiration. Néanmoins, si la sudation est trop importante, le tee-shirt deviendra moite et vous collera à la peau comme une ex à qui vous aviez promis mariage et enfants avant d'avoir découvert le trail.

Les tee-shirts haut de gamme sont quant à eux faits à partir de matériaux plus techniques comme l'élasthanne pour l'élasticité, ou le Tencel, une fibre qui laisse passer l'air. Bien sûr, il faudra casquer quelques euros supplémentaires. Ça coûte cher, de rester au sec. Ça, toutes les femmes ne le savent que trop.

Enfin, plusieurs détails sont à prendre en compte. Les coutures, par exemple, qui, si elles sont mal réalisées, peuvent générer des frottements sur la peau; la présence de bandes réfléchissantes afin d'éviter de vous faire écraser par un gus au volant en train de scroller sur Insta; ou même une fermeture Éclair au niveau du col pour vous permettre de réguler votre température en cas de forte chaleur tout en vous donnant un p'tit look de beau gosse italien sur le retour.

Pour résumer, je dirais que les tee-shirts de base en polyester feront très bien le job en général. Mais il serait quand même judicieux d'avoir en stock un tee-shirt plus haut de gamme pour les grands jours. Un peu comme les gosses. Y en a toujours un qui sert de vitrine à ton mode d'éducation exemplaire lors des réunions de famille ou quand tu invites ton patron à

dîner; pendant que l'autre est enfermé à double tour dans le cellier avec une Switch et un paquet de chips. On n'est pas des bêtes, quand même.

LE SHORT

Bon, à l'origine, je ne pensais pas m'éterniser autant sur les tee-shirts. Donc, pour éviter que ce livre ne soit aussi épais que *Guerre et paix*, je vais accélérer la cadence sur le reste du dressing.

Le short de course se doit d'être léger et respirant, comme tous les shorts de sport lambda, mais il possède une particularité qui le distingue de ses cousins: la présence systématique d'une mystérieuse poche située à l'arrière de celui-ci. Bien trop petite pour votre téléphone portable, elle fut longtemps une énigme. Cependant, elle possède bel et bien une fonction pour le moins originale. Pouvoir accueillir votre trousseau de clés. Mais alors pourquoi ici et pas dans une poche latérale?, me suis-je longtemps demandé, jusqu'au jour où, en pleine séance de fractio, l'image d'un jockey cravachant frénétiquement l'arrière-train de son canasson me vint à l'esprit. Pourquoi les clés sont-elles positionnées ici? Pour qu'à chaque foulée, elles puissent rebondir sur votre propre arrière-train afin de vous donner la cadence rythmée par ce cliquetis métallique des enfers que nous connaissons tous.

Certains shorts, aussi appelés «peaux de chameau», sont doublés d'un fuseau et réservés aux *warriors* qui veulent courir en short même en hiver, mais qui souhaitent quand même garder leur patrimoine

génétique à 36 °C. Ce n'est pas de la faiblesse, mais de l'instinct de survie ! Grosse plus-value de ces shorts : il est inutile de porter des sous-vêtements en dessous, ni au-dessus d'ailleurs – je vous vois venir. Le fuseau s'occupe de maintenir tout ce beau monde en place en le plaquant sur votre bas-ventre façon mêlée du XV de France. De plus, multiplier les couches de textile multiplie aussi les frottements, donc, à moins d'aimer les brûlures indiennes à l'entrejambe, n'oubliez jamais cet adage : les bas sont superflus quand on a une peau de chameau sur le cul.

Enfin, il y a les minishorts, sorte de slips géants ultra-légers permettant une aération maximale. Beaucoup d'hommes ont eu du mal à passer le pas. Pas par fierté masculine mal placée, mais par crainte d'être autant « à découvert ». On a peur qu'à chacun de nos pas une chose qui n'est pas habituée à l'air libre ne sorte sa tête de manière impromptue pour saluer les passants innocents. Mais une fois nos doutes mis de côté, c'est une révélation. Dorénavant, je guette les beaux jours afin de pouvoir à nouveau sauter dans ce short qui me donne la sensation de courir en tenue d'Adam.