

10 choses que vous ignorez sur le running

10 choses que vous ignorez sur le running

Le running est le sport le plus accessible de tous, c'est pour cela qu'il peut donner lieu à des histoires incroyables !

Courir rend plus intelligent

Visuel indisponible

© PM Images

Selon une étude conduite par douze scientifiques américains et publiée dans la revue scientifique Cell Metabolism, la course à pied favorise la sécrétion de cathepsine B. Cette protéine est impliquée dans la création de nouveaux neurones au niveau de l'hippocampe, la partie du cerveau qui gère la mémoire et l'orientation spatiale. Courir améliore donc les fonctions cognitives.

Visuel indisponible

La chaussure la plus élaborée du monde a été conçue grâce à 4 000 runners

© adidas

C'est en consultant des milliers de runners qu'adidas a développé son dernier modèle : l'UltraBOOST 19. adidas explique avoir ajouté 20 % de "boost" (matière dont est constituée la semelle) supplémentaire par rapport à la version précédente, en affinant le processus de production. Cette nouvelle semelle procure un dynamisme et un amorti impressionnants, que la plupart des runners soulignent.

L'autre particularité de cette basket se trouve dans le chausson qui est cousu en un seul morceau, ce qui favorise grandement le maintien du pied. La marque aux trois bandes étaye ses propos dans un contenu vidéo que vous pouvez découvrir ici :

https://www.instagram.com/p/BuJytGCopxu/?utm_source=ig_embed&utm_medium=loading

Le modèle est quant à lui disponible ici.

Courir rendrait stone

Visuel indisponible

© Westend61

Lorsque vous courez, vous sécrétez des endorphines et des endocannabinoïdes, des neurotransmetteurs qui activent respectivement les récepteurs opiacés et endocannabinoïdes. C'est grâce à ces molécules qu'un coureur peut ressentir une euphorie, communément appelée runner's high : une sensation de bien-être général lors de laquelle il n'y a plus de douleurs, plus de fatigue, plus de galères, que du bonheur.



www.konbini.com

Pays : France

Dynamisme : 0

[Visualiser l'article](#)

Il faut savoir que les endorphines sont des morphines endogènes, c'est-à-dire qu'elles sont produites par votre organisme, et que les endocannabinoïdes activent les mêmes récepteurs que le cannabis. Cet état arrive de manière aléatoire, mais il est généralement constaté lors d'un effort assez long à intensité soutenue.

On peut picoler du bon vin pendant un marathon

Visuel indisponible

© Caiaimage/Sam Edwards

Le marathon du Médoc est sans doute le marathon le plus cool du monde. Vous courez certes 42,195 km, mais passez à travers vingt châteaux dont vous pouvez déguster la production viticole. Un bon verre de Médoc pendant un marathon, que demander de plus ? Au km 37, place aux huîtres, puis c'est au tour des entrecôtes au kilomètre 39, suivi du fromage au 41e pour terminer sur une glace au 42e.

Ce marathon se court déguisé, et la performance n'est évidemment pas le but principal de l'événement. Plaisir maximum.

Budhia Singh avait déjà couru 48 marathons à l'âge de 5 ans

Visuel indisponible

© The India Today Group

C'est en Inde que vit le marathonien le plus jeune du monde. Il s'appelle Budhia Singh et avait seulement 3 ans lorsqu'il a couru son premier marathon. Il a ensuite enchaîné pour comptabiliser 48 marathons à 5 ans. Aujourd'hui, le natif de Bhubaneswar, ville dans l'est de l'Inde, a 17 ans et un biopic lui a été consacré en 2016 : Budhia Singh – Born to Run. Son rêve est de participer aux Jeux olympiques.

La pensée abstraite vient de la course à pied

Visuel indisponible

© altmodern

Oui, c'est grâce au running que l'homo sapiens a pu passer de l'instinct de survie à la pensée abstraite. Rien que ça. C'est le chercheur sud-africain Louis Liebenberg qui est à l'origine de cette découverte, que l'on apprend dans La Folle Histoire du trail de Jean-Philippe Lefief (éditions Guérin).

Il y a quelques dizaines de milliers d'années, l'homme devait courir pour manger, mais aussi établir de fins raisonnements pour prédire les mouvements et la direction des animaux qu'il poursuivait pendant des heures pour le transformer en nourriture. La course a donc pu contribuer à considérablement développer son intelligence.

Visuel indisponible

Stéphanie Gicquel a couru sept marathons en sept jours, sur six continents



www.konbini.com

Pays : France

Dynamisme : 0

[Visualiser l'article](#)

© KC Alfred

L'ancienne avocate Stéphanie Gicquel s'est lancée le défi assez fou d'enchaîner sept marathons en une semaine, le tout sur six continents différents. Elle les a bouclés en début d'année au profit de l'association Petits Princes, qui vient en aide aux enfants malades dans le cadre du World Marathon Challenge.

Ce n'était pas le premier défi de la sorte pour la Française de 36 ans. Elle a déjà traversé l'Antarctique à ski en 74 jours en 2015 et a remporté le titre de championne de France des 24 heures de course à pied en 2018.

Près de 8 millions de paires de running sont vendues chaque année

Visuel indisponible

© adidas

La chaussure de running, en plus d'être un outil fondamental dans l'arsenal du coureur, est un accessoire de mode et occupe une place à part dans le monde des sneakers. C'est une des raisons pour lesquelles 7,9 millions de paires sont vendues chaque année, selon l'Union Sport & Cycle.

Pour vous donner une idée de ce que représente ce chiffre pharaonique, c'est en euros le montant que coûterait la fraude dans les TER à la région Bourgogne Franche-Comté et le nombre de bouquins que l'écrivain Michel Bussi a vendus dans sa carrière.

Courir boosterait les performances sexuelles

Visuel indisponible

© Westend61

Beaucoup d'études ont été publiées sur le sujet : il semble que courir régulièrement augmenterait les performances sexuelles. Chez les femmes, une étude publiée en 2018 dans la revue scientifique Sexual Medicine affirme que le running améliorerait quasiment tous les aspects de la vie sexuelle.

Une autre étude de l'université de Californie affirme qu'un exercice d'aérobic réalisé quatre fois par semaine augmenterait la fréquence des rapports sexuels de 30 %.

Le running était le téléphone des Incas

Visuel indisponible

© Glowimages

À l'époque des Incas, grand empire de la civilisation américaine précolombienne (1439-1533), le principal moyen de communication était le coureur. Appelés "chasqui" – qui signifie échange –, ils parcouraient nuit et jour les chemins d'un empire de plus de 4 500 km de long, à l'ouest de l'Amérique du Sud, pour faire passer les informations importantes.



[Visualiser l'article](#)

Ils étaient entraînés très jeunes à la course et vivaient dans des abris placés sur les routes, où se relayaient les messagers. Les messages étaient transmis par la voix ou avec des tresses de cheveux dont la signification pouvait être très précise. Il est dit qu'un message pouvait parcourir environ 300 km en 24 heures.