

# ESPRIT RUNNING

PRÉSENTATION DU SQUAD



**Membre actif**

**Ancien  
membre**

**Mireille  
(captain)**

**Bruno**

**Nicolas R**

**Laurence  
P**

**Laurence  
D**

**Nicolas L**

**Nicolas T**

**Manon**

**Lydia**

**Nadia**

**Justine**

**Laura**

**Helene**

**Valerie**

**Damien**

**Olivia**

**Rakia**

**Jean-Malo**

**Christèle**

**Virginie**

**Aurèle**

**Joub**

**Sylvain**

**Axel**

**Laurence**



**Squad**  
RUNNER

# L'album photo



La rencontre entre Sylvain, Laurence et Nicolas a Rennes



Christèle et Valerie, les Suissesses



Christèle et Valerie, les Suissesses



Hélène et Lydia



Christèle et Laurence en Corse



Christèle, la Reine Des Neiges



Hélène et Lydia



Joub, Virginie et Laura



Mireille



El Givro



Nicolast



Lydia et Axel

# Mireille



**Age:** 45

**Surnom:** Etoile Forever

**Ville:** Perpignan

**Signe particulier:** elle borne, beaucoup!

## Comment et pourquoi tu as découvert fondé le Squad Esprit Running?

J'avais découvert Squadranner par l'intermédiaire d'une copine qui était dans un Squad, son Squad étant complet à ce moment là, je n'avais pas pu l'intégrer, le concept me plaisait bien, donc j'ai souhaité créer le mien tout simplement fin décembre 2017

## Depuis combien de temps tu pratiques le course à pied?

J'ai débuté la course à pied tardivement à 43ans, au début pour maintenir la forme et je suis devenue vite accro surtout après qu'une connaissance m'est invitée à faire une course, comme elle m'avait dit à l'époque après ça, tu as sauté pieds joints dans la marmite

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

Notre philosophie dans la team, du fun et du run, pas de pression pour les points ni les missions, chacun faisant au mieux pour participer au Squad.  
Nous partageons et organisons le Squad sur un groupe facebook, crée dans les débuts du Squad.

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

Pas vraiment fou, mais j'ai créé un système de binômes, chaque membre étant associé à un autre et se boostant mutuellement pour leurs sorties

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

Pas pour l'instant, mais un projet a court terme, on va tous se voir au Semi de Paris

## Quels sont tes objectifs sportifs?

Le semi de Paris, un RP sur 10Km et le Marathon de Toulouse...je cours pour le plaisir mais je suis un brin compétitrice et j'aime me challenger à chacune de mes courses

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

Non renseigné

# Manon



**Age:** 29

**Surnom:** n/a

**Ville:** Anet, Eure et Loir

**Date d'adhésion au Squad:** juin 2018

**Signe particulier:** Que je le veuille ou non, toutes mes baskets sont orange fluo!!

## Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?

Au départ je m'entraînais seule. En mai 2018, j'ai eu l'occasion de courir avec une de mes tantes lors de la préparation d'une course. J'ai trouvé vraiment génial de courir avec d'autres personnes. J'ai donc posté un message sur Facebook pour trouver un (ou plusieurs !) partenaire (s) d'entraînement.

Nadia m'a répondu. Nous nous sommes rencontrées un samedi. Après quelques entraînements, elle m'a parlé de l'équipe sur Squadrunner.

## Depuis combien de temps tu pratiques la course à pied?

De manière régulière, depuis mars 2018 mais je pratiquais de manière très épisodique avant, depuis 10 ans environ

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

Ah oui, complètement ! Cela m'apporte une réelle motivation supplémentaire de poster mes sorties et d'avoir les encouragements de mes coéquipiers grâce au groupe Facebook de l'équipe.

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

Avec les missions d'équipe, il m'est arrivée de sortir tard le soir pour boucler la mission alors que je n'avais pas du tout prévu de sortir.

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

Nadia que j'ai rencontré avant de connaître le Squad et qui est toujours dans l'équipe... Avec moi!

## Quels sont tes objectifs sportifs?

Le semi-marathon de Paris le 12 mars, puis un deuxième semi fin avril et enfin le principal objectif de cette année : mon premier marathon au Mont St Michel fin mai! Je me cours avec Nadia, comme souvent 😊😊 (on espère que Manon se présentera bien le 10 Mars pour le semi...)

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

Je trouve tes citations très inspirantes!

# Nadia



**Age:** 37

**Surnom:** Vamos ! je viens de l'inventer!

**Ville:** Saint André de l'Eure

**Date d'adhésion au Squad:** décembre 2017

**Signe particulier:** une fâcheuse tendance à hurler un bon "vamos" au dernier km en compétition

## Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?

J'ai découvert le Squad sur le groupe Facebook IG\_runneuses, ou Mireille notre capitaine bien aimée a posté une annonce pour "recruter" des membres du Squad.

## Depuis combien de temps tu pratiques le course à pied?

Je pratiques la course depuis juillet 2016.

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

Le Squad m'apporte soutien et conseils (notamment en cas de coup de mou ou de chronos pourris!). C'est un groupe très solidaire où l'on aborde de nombreux sujets tels que le matériel, la gestion des blessures, l'alimentation etc etc...

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

Afin de terminer une mission d'équipe j'ai tourné un soir dans mon salon baskets au pied et pyjama pour engranger des points. Bien évidemment le GPS n'a rien pris en compte et comme le ridicule ne tue pas ! (mdr)

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

J'ai eu l'occasion de rencontrer Nicolas dit "El Givro" un autre membre du Squad lors du semi marathon de Boulogne en novembre dernier. Devant ma déception suite au 20kms de Paris où l'on s'était loupé et où j'avais eu les plus grandes difficultés du monde à terminer, Nicolas s'est gentiment proposé d'être mon meneur d'allure. Résultat, un super moment et une course hyper agréable et un bon chrono pour moi (2h20) (elle oublie Manon ndr et mdr)

## Quels sont tes objectifs sportifs?

L'objectif de cette saison est de terminer mon premier marathon au Mont Saint Michel et sous la barrière horaire des 5h30 (Avec Manon, vous êtes pas sans savoir...) J'ai participé au tirage au sort pour le marathon de New York. Qui ne tentes rien !

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

N'oublie pas nos casquettes et nos tee shorts, a défaut mon race pack pour le semi de Paris sera un joli costume de frites burger

# Helene



**Age:** 39 (pour l'instant)

**Surnom:** LN

**Ville:** Alsace

**Date d'adhésion au Squad:** aout 2018

**Signe particulier:** ma mascotte Doudou (mon chien qui me suit dans ma prépa pour le semi... « qui me suit », je suis un peu présomptueuse, c'est plutôt l'inverse, c'est un très bon motivateur)

## Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?

Grâce à Lydia (autre membre de la team, que je connais par une autre activité de plein air – le géocaching) qui m'a parlé de l'équipe et du concept.

## Depuis combien de temps tu pratiques le course à pied?

Depuis 2014 : inscription à La Parisienne avec mes collègues de boulot, en mémoire à une autre collègue décédée à 32 ans d'un cancer du sein. Je ne voulais pas y aller « les mains dans les poches », donc je m'y suis mise et je n'ai jamais arrêtée..

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

Ma manière de courir, je ne sais pas mais ma manière de voir la course à pieds, oui. C'est un sport individuel, mais on est en équipe : en cas de coup de mou moral ou physique, y a toujours quelqu'un pour te remonter le moral, te donner des conseils, bref que de la bienveillance et ça c'est top. Il y a dans l'équipe tous les niveaux, on a des spécialistes des produits 😊, des coureurs longues distances, etc...

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

Je n'ai pas eu l'occasion de sortir, comme certains à 22h pour boucler une mission d'équipe 😊, mais je l'ai sérieusement envisagé (mais ils ont été plus rapides 😊). Le plus drôle : la tête de mon mari quand je lui ai dit : j'attends des news sur FB pour savoir s'il faut encore sortir ce soir, il était 22h30...

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

Oui, Lydia, que je côtoie par ailleurs dans d'autres activités. Sinon, je n'ai pas encore eu cette chance, mais bientôt..

## Quels sont tes objectifs sportifs?

Terminer mon 2ème semi (à Paris) dans de meilleures conditions que le 1er en septembre dernier. Le reste (chrono) c'est du bonus.

Je m'étais dit « jamais un semi », et puis finalement..

Peut-être un marathon un jour, ça ne me paraît plus si inatteignable (mais bon d'abord quelques kilos à perdre avant 😊)

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

Merci pour sa dispo (je suis un boulet qui oublie d'activer la mission avant la synchro...) et sa bonne humeur



# Damien



**Age:** 34

**Surnom:** Damien-tout-simplement

**Ville:** Libramont (Belgique)

**Date d'adhésion au Squad:** septembre 2018

**Signe particulier:** je cours toujours aux couleurs de la Belgique

## Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?

Sur un groupe Facebook, un membre de l'équipe cherchait des runners pour compléter l'équipe, je me suis pourquoi pas tenter... je ne connaissais pas Squad Runner

## Depuis combien de temps tu pratiques le course à pied?

Je cours depuis 2014. En fait je cours depuis que j'ai décidé de faire du triathlon. Puis c'est devenu une drogue.

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

Oui et non. Je n'ai pas changé mes jours où je cours (2 ou 3 fois semaine). Par contre, lorsque je sors, je regarde si ce que j'ai prévu peut convenir pour une mission? Si pas, on allonge un peu pour y arriver.

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

Sortir par tous les temps, sans hésiter. Mais toujours sans prise de risque, il faut pas non plus se blesser :)

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

Comme j'habite un peu loin, je n'ai vu personne de la quad actuel. Mais j'ai vu un ancien membre il y a un peu sur Paris.

## Quels sont tes objectifs sportifs?

Cette année, j'espère un nouveau RP au marathon de Paris et au semi marathon de Disneyland Paris. Après il y aura le marathon plaisir à New York pour la deuxième année

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

Ne rien abandonner

# Nicolas L



**Age:** 41

**Surnom:** El Givro

**Ville:** Boissy Saint Leger

**Date d'adhésion au Squad:** septembre 2018

**Signe particulier:** c'est le dealer du groupe et cherche a devenir testimonial Stimium (ou Overstim, ou Meltonic, ou...)

## **Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?**

J'ai découvert ce groupe suite à une proposition d'adhésion d'un membre du groupe (Nicolas T).

## **Depuis combien de temps tu pratiques le course à pied?**

Je pratique le Running en compétition depuis 2007 (on a bien noté « en compétition »)

## **Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?**

Rien n'a changé pour moi depuis que je suis dans ce groupe. (merci Nicolas...)

## **Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?**

Erreur 404

## **As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?**

J'ai rencontré Nicolas Trevier et Nadia. J'ai couru le Semi marathon de Boulogne Billancourt en tant que meneur d'allure pour cette dernière

## **Quels sont tes objectifs sportifs?**

- Améliorer mes records personnels sur toutes les distances (100 kilomètres, marathon, semi,...).
- Devenir finisher de l'Ultra Marin Raid Golfe du Morbihan (177 kilomètres) fin juin.
- Participer un jour à l'UTMB et au Marathon de New York.

## **Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?**

n/a

# Christele



**Age:** 47

**Surnom:** La Reine des Neiges

**Ville:** X

**Date d'adhésion au Squad:** février 2018

**Signe particulier:** des chaines sous ses baskets

## Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?

J'ai trouvé un groupe FB féminin consacré à la course à pied. Cela m'a permis de prendre connaissance de l'appel de Mireille qui souhaitait renforcer son Squad

## Depuis combien de temps tu pratiques la course à pied?

La nécessité de pratiquer le sport régulièrement m'a violemment été rappelée lorsque j'ai dû accoucher prématurément de mon dernier enfant en raison d'une éclampsie en 2013. Les médecins étaient d'accord qu'une pratique sportive régulière pour lutter contre l'hyper-tension artérielle. Je me suis donc remise à la course à pied

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

Ma vie a carrément changé : une équipe, du soutien, des encouragements, des partages, des conseils Il y a toujours quelqu'un pour moi, quel que soit mon besoin. Avant, je rentrais de mon entraînement et toute contente, je disais : « Génial, j'ai vu 2 lièvres ce matin dans un champs ». Pour toute réponse, j'avais : « Super ». Désormais, je dégaîne mon portable à chaque curiosité, toujours en pensant à mes coéquipiers, et je partage mes expériences qui ont de l'écho dans le groupe ! J'adore les bravos et le suivi de ma team.

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

Une des premières missions d'équipe. Il nous manquait une vingtaine de kilomètres et je suis partie à 21h45, en cachette de ma famille. Tous les 5km, je m'arrêtais pour prendre connaissance des commentaires sur notre groupe FB : trop génial !

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

Nous sommes deux suissesses dans la team, nous habitons à 40km l'une de l'autre, mais ne nous connaissions pas. J'ai rencontré Valerie grâce au Squad! Aussi, fan de Corse, j'ai fait la rencontre l'été dernier de Laurence P

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

Depuis une année maintenant que j'ai rejoint le Squad Esprit Running, je ne pourrais plus m'en passer. Les boost des copains me forcent à sortir, même si j'ai la flemme et le top, c'est que je ne regrette jamais d'y être allée. Si je cours pendant 1h et qu'il y a une mission pour 11km, je vais rallonger ma sortie pour les points.

# Laurence P.



**Age:** 51

**Surnom:** La Pietra

**Ville:** Porto Vecchio

**Date d'adhésion au Squad:** janvier 2018

**Signe particulier:** la plage de Palombaggia sur le fond de ses photos

## Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?

Je fais partie de Squad Runner depuis le 1er janvier 2018, date à laquelle Mireille, notre capitaine m'a contacté via un groupe de runneuses de Facebook

## Depuis combien de temps tu pratiques le course à pied?

je pratique la course à pied, toute l'année, depuis 4 ans et demi, avant, c'était surtout au printemps et en automne. J'ai toujours aimé ce sport qui me libère l'esprit et me rend zen

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

C'est un groupe qui me motive, qui est solidaire et expérimenté, j'ai une binôme qui me ressemble et avec qui, j'ai un bon contact et c'est d'ailleurs avec elle que nous avons décidé de faire notre premier semi-marathon à Paris et qui avons entraîné une bonne partie de la Team. Je suis très heureuse de pouvoir rencontrer plus de la moitié de l'équipe et je suis persuadée qu'une amitié va se créer entre tous !

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

Avoir couru sous des trombes d'eau pour terminer une mission

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

J'ai rencontré Christèle l'été dernier, elle passait ses vacances en Corse et nous passé deux bonnes heures ensemble, moment magique

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

N'oublie pas les casquettes 🧢 😊 😊

# Laurence D.



**Age:** 47

**Surnom:** Lagimaya

**Ville:** Rennes

**Date d'adhésion au Squad:** décembre 2017

**Signe particulier:** la casquette

## Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?

J'ai commencé la CAP en août 2017 sans apprécier mes sorties car je le faisais pour perdre du poids. En naviguant sur le net je rencontre virtuellement Mireille et décide de la suivre dans l'aventure Squad Runner Et me voilà le 31 décembre 2017 à faire mon premier run pour le Squad! En perdant mes kilos (38^^) j'ai pris de plus en plus de plaisir à courir et me suis prise au jeu des missions de Squad Runner.

## Depuis combien de temps tu pratiques le course à pied?

Cf la question précédente

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

C'est un groupe qui me motive, qui est solidaire et expérimenté, j'ai une binôme qui me ressemble et avec qui, j'ai un bon contact et c'est d'ailleurs avec elle que nous avons décidé de faire notre premier semi-marathon à Paris et qui avons entraîné une bonne partie de la Team. Je suis très heureuse de pouvoir rencontrer plus de la moitié de l'équipe et je suis persuadée qu'une amitié va se créer entre tous!

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

Sortie biquotidienne pour une mission et revenir en courant de la boulangerie les bras chargés de pain et viennoiseries 😊

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

Le Squad c'est la rencontre virtuelle bien sur mais aussi IRL. Pour le moment j'ai eu la chance de rencontrer 2 membres: Sylvain, qui n'est plus dans le Squad mais avec qui nous avons toujours des contacts, et Nicolas T. Nous nous sommes, d'ailleurs, retrouvés tous les 3 lors de la Roazhon Run 2018 à Rennes.

Mais c'est aussi la rencontre virtuelle de ma binôme Laurence, infirmière elle aussi! Plus qu'une binôme c'est ma « jumelle », mon « double ». On est pareil, tellement de points en commun que c'est à peine croyable.

## Quels sont tes objectifs sportifs?

En 2017 je débutais donc la CAP, en 2018 j'ai travaillé mon endurance et le 10km. En 2019 c'est mon gros défi: mon premier semi et pas n'importe lequel, celui de Paris!

Ce qui me rassure: la présence de ma binôme Laurence et de la grande majorité du Squad!

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

merci de répondre si vite et si gentiment sur Messenger 😊

# Virginie



**Age:** 38

**Surnom:** VgRunneuse

**Ville:** Paris

**Date d'adhésion au Squad:** décembre 2018

**Signe particulier:** tâches de rousseur et ma casquette

## Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?

Apparemment j'ai été repéré par une des membres qui me considère comme une addict de la basket et des kilomètres ! c'est pas faux, Virginie est une tueuse ! j'ai déjà fait partie de 2 Squad, mais ce fut un échec

## Depuis combien de temps tu pratiques le course à pied?

Depuis 6 ans en mode jogging mais 2 ans en compétition

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

Je cours plus en me souciant de mon équipe, de l'autre en effet

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

Aller affronter des trombes de pluie pour boucler un challenge

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

Pas encore, mais c'est un projet qui nous tient à cœur.

Dimanche je devrais voir l'une d'entre elle pour un défi fou encore une fois, faire le tour des maréchaux, soit 50km

## Quels sont tes objectifs sportifs?

Boucler l'ecotrail en mars prochain et mon premier triathlon en juin

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

Merci à vous d'exister

# Valerie



**Age:** 47

**Surnom:** Miss Manucure

**Ville:** Moutier (Suisse)

**Date d'adhésion au Squad:** janvier 2018

**Signe particulier:** Je fais ma récup à la Guinness en bonne Irish girl

## Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?

J'ai découvert le Squad sur le groupe Esprit running, course à pied, Mireille en parlait et comme j'en avais un peu marre de me parler à moi même, j'ai sauté sur l'occasion. Je ne connaissais absolument pas Squad running avant. intégré le Squad le 26 janvier 2018 sur l'invitation de Laurence notre corse, nous faisons parti d'un groupe sur FB et du coup elle m'a contacté. A vrai dire je sais pas pourquoi moi... Je connaissais Squad Runner de nom mais je n'avais jamais testé

## Depuis combien de temps tu pratiques le course à pied?

Je pratique la course à pied régulièrement depuis mars 2017, mais j'ai fait du cross quand j'étais adolente fait je fuyais les dinosaures en fait => elle est bonne celle-là

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

J'ai appris plein de choses techniques et me booste en cas de perte de motivation. Je trouve que voir que autres coureurs sont parfois dans le même état d'esprit ca fait du bien... Cela m'a apporté une plus grande confiance en mes capacités, la découverte du fractionné, des lectures intéressantes, des nouvelles amitiés et une super géniale binôme à deux pas de chez moi que j'ai un immense plaisir à retrouver régulièrement pour courir avec.

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

Partir courir pour la troisième fois de la journée, à 22h30, après un souper, en Ugg, jeans, et chien pour aider mes coéquipiers à finir une mission d'équipe.

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

Oui j'ai eu le chance de pouvoir rencontrer ma binôme Christèle, qui habite à 35 mn de chez moi. On se retrouve régulièrement pour participer à des courses ensemble.

## Quels sont tes objectifs sportifs?

Pour le moment, le semi de Paris, ou on va presque tous se retrouver, je me réjouis tellement. Puis un trail au mois d'août au Cervin.

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

Merci pour cette super appli

# Lydia



**Age:** 35

**Surnom:** Minnie (Je viens de l'inventer :D)

**Ville:** Widensolen

**Date d'adhésion au Squad:** janvier 2018

**Signe particulier:** elle adore les déguisements

## Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?

J'ai intégré le Squad le 26 janvier 2018 sur l'invitation de Laurence notre corse, nous faisons parti d'un groupe sur FB et du coup elle m'a contacté. A vrai dire je sais pas pourquoi moi... Je connaissais Squad Runner de nom mais je n'avais jamais testé

## Depuis combien de temps tu pratiques le course à pied?

J'ai commencé réellement la CAP en février 2017 pour perdre du poids, j'étais obèse. La course à pied m'a aidé tant au niveau poids qu'au niveau psychologique. Aujourd'hui j'en suis accro !!! Qui m'aurait dit qu'un jour je le lèverai à 6h du matin un dimanche sous la pluie pour une SI !!! C'est pas toujours facile de combiner la vie de famille le boulot les loisirs et la CAP. Mais j'ai un homme en or qui m'encourage et des filles qui sont fières de leur maman... Ça aide... D'ailleurs la petite aime aussi courir...

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

Le Squad m'apporte pleins de choses... De la motivation pour me dépasser. Dans notre Squad il y a toujours un mot gentil pour nous aider. Une raison de sortir courir quand il fait -6°. Il m'apporte beaucoup de sourires au quotidien il y a une super entente... J'ai l'impression de les connaître tous depuis longtemps alors que réellement je ne connais que Hélène qui est une amie proche. On se suit sur les courses grâce aux applications. Mon conjoint me prend pour une tarée quand il m'entend commenté à haute voix les courses. J'y trouve aussi des conseils... Produits fringues accessoires. Une vraie famille. cours plus en me souciant de mon équipe, de l'autre en effet

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

Hormis le fait de sortir pour les missions je dirait que c'est ce week-end à Paris pour le semi avec mon Squad. Non mais franchement c'est un truc de dingue quand même !!! affronter des trombes de pluie pour boucler un challenge

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

Je cours souvent avec Helene et l'ex- membre Axel

## Quels sont tes objectifs sportifs?

M'améliorer au semi... Battre mon RP au 10km... Commencer le trail... Et secrètement un marathon...

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

Pas de boogie-woogie avant de faire ton run du soir... Boogie tu m'offres une casquette Squad Runner ?

 **Squad**  
RUNNER

# Justine



**Age:** 27

**Surnom:** Juju

**Ville:** Paris

**Date d'adhésion au Squad:** juillet 2018

**Signe particulier:** chante en courant parfois

## Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?

Je suivais le groupe FB IG\_runneuses pour avoir des conseils et j'ai vu l'appel de Mireille pour rejoindre le Squad. J'utilisais l'app avec ma famille avant mais ils ne l'utilisent pas trop

## Depuis combien de temps tu pratiques le course à pied?

Depuis 2014 et mon entrée dans la vie active, j'ai eu besoin de déstresser et me défouler. Le running était parfait pour moi.

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

Oui, car je sais que je peux toujours compter sur le Squad si jamais j'ai une question/un doute/besoin d'encouragements. Cela m'apporte des encouragements, des amis de running, envie de me dépasser pour le Squad

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

Me réveiller en stress à 6h30 du matin pendant le weekend pour booster mon binome

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

Pas encore, mais j'ai hâte de presque tous les rencontrer pour le semi de Paris (et de manger au Five Guys!)

## Quels sont tes objectifs sportifs?

Améliorer mon temps au semi et au 10Km, faire mon deuxième marathon (RunIn Lyon, Octobre) qui me permettra aussi de boucler l'épreuve puisque j'aurai fais toutes les distances.

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

Waouf



**Age:** 34

**Surnom:** Rakiou

**Ville:** Le Mée Sur Seine (Seine et Marne)

**Date d'adhésion au Squad:** aout 2018

**Signe particulier:** La joie de vivre, j'ai toujours le sourire

## **Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?**

J'ai découvert le SQUAD ESPRIT RUNNING, grâce à Mireille qui a mis une publication de recrutement dans un groupe de running féminin, j'ai adoré le principe, j'ai foncé et je ne regrette rien

## **Depuis combien de temps tu pratiques la course à pied?**

Depuis l'âge de 15 ans, j'ai fait de l'athlétisme en club, en sport étude, la course à pied c'est ma drogue au quotidien. Un pur bien être

## **Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?**

Ca n'a pas changé ma façon de courir mais une double motivation, le fait de voir les publications de la team, motive encore plus.

## **Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?**

Une mission d'équipe, j'ai couru en étant malade (ça montre bien que ce Squad est soudée)

## **As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?**

Pas encore, mais d'ici quelques semaines, avec le semi de Paris, il est prévu de voir une grande partie du Squad, tellement hâte

## **Quels sont tes objectifs sportifs?**

Semi de Paris, Marathon d'Amsterdam et beaucoup de 10km (ma distance préférée)  
D'ailleurs j'ai battu mon RP dimanche 16 Février de 2 minutes (52,54)

## **Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?**

Beaucoup de choses à lui dire (rire ....)

Qu'elle chance son quiz de temps en temps, parfois j'ai l'impression d'avoir 5 ans (mdr)

# Olivia



**Age:** 46

**Surnom:** Speedy Gonzesse

**Ville:** dans un petit village au pied du Mont Lozère, Le Bleynard.

**Date d'adhésion au Squad:** aout 2018

**Signe particulier:** mon tatouage hibiscus sur ma cheville gauche

## Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?

J'ai découvert Squad Runner par hasard sur un groupe de runners. L'esprit d'équipe m'a beaucoup plu..

## Depuis combien de temps tu pratiques le course à pied?

Je cours assidûment depuis 3 ans mais je ne fais pas que courir car je m'en lasserai... J'aime la diversité : je fais du vélo route, VTT, natation.. Un peu touche à tout toujours à la recherche d'adrénaline... .

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

La team Squad Runner a reboostée ma motivation, l'envie de courir pour l'équipe, les encouragements, les félicitations, la bonne humeur... Je sors souvent juste pour la mission ça me permet de sortir de ma zone de confort.. Et quelle satisfaction une fois finie !!!!

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

J'étais partie pour une sortie de 5 km et finalement je suis rentrée à la nuit noire au bout de 20km, sentiment de liberté et de bien-être... J'adore être dans cet état d'esprit..

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

Je n'ai jamais rencontré un membre de l'équipe mais c'est avec plaisir que je les accueillerai chez moi... pour leur faire découvrir mes beaux paysages, supers dénivelés de mon bout du monde et surtout pour leur faire manger un bon aligot saucisse...[j'arrive!!!!]

## Quels sont tes objectifs sportifs?

Mon objectif sportif pour 2019 est d'être finisher du triathlon L support des championnat de France au lac du Lévezou (Aveyron)

Natation :3000m

Vélo : 87km

CAP: 21km

Et d'autres courses (trail, semis..) et raids, vétathlon...

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

Suis toujours ta petite étoile, elle te guidera sur le bon chemin

# Nicolas 7.



**Age:** 45

**Surnom:** Nicolast (le dernier des Nicolas, et ça pullule dans ce Squad!)

**Ville:** Rougé, 44 Loire Atlantique

**Date d'adhésion au Squad:** Mars 2018 "Oh, mais c'est mon squad'iverssaire!" 1 an, ça sent le papier cadeau ☐]

**Signe particulier:** une veine artistique (il est acteur a temps perdu!)

## Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?

Je me baladais sur des pages Facebook dédiées à la course à pied, quand j'ai vu un message de Joub runner, annonçant une place de libre dans le Squad Esprit running.. Je me suis inscrit car j'avais besoin de nouvelles motivations pour mon projet du trail 56km à l'ultra Marin du Morbihan

## Depuis combien de temps tu pratiques le course à pied?

Depuis un peu plus de 4 ans, mais avec assiduité depuis 1 an et demi ( 2 à 3 sorties / semaine en temps normal)

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

Et comment !!! Au début c'était même euphorique et dopant. Pire que l'endorphine ! passer de 120 km / mois à 160 km le 1er mois puis 201 km le 2nd mois de Squad, ça devenait presque inquiétant...Avant le Squad : environ 1000 km par an pendant 2 ans. L'an passé 1730 km !!. Les missions te font faire des distances qui n'étaient pas prévues.

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

Il fallait courir 200 km en groupe. Il ne restait que 12 km à faire. Je lance un message sur le groupe 30 min avant la fin, où j'annonce mon départ à imminent le temps de trouver ma frontale et je ne sais plus qui annonce aussi, qu'elle enfile ses chaussures, parce que ce serait « con de loucher la mission à si peu de km ». On s'échange nos portables pour voir où on en est via sms, et fin de mission 2 min avant minuit ! ouf !!!

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

Une magnifique rencontre à Rennes avec Laurence D et Sylvain puis de nouveau Sylvain sur le Marathon de Rennes et Nicolas R. Un souvenir inoubliable avec Nicolas L rencontré par hasard sur un stand au Golf du Morbihan, et je lui ai proposé une place dispo sur le Squad quelques mois après.

## Quels sont tes objectifs sportifs?

Marathon de Nantes et battre mon RP de 3h43 ; les 56km du Golf du Morbihan en - 7h (s'il fait moins chaud), Mon 1er 100km à Millau, et le classement pour ma 3ème édition des 12h de Ploeren (56) en Décembre

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

Je parle couramment avec mon chien depuis que je suis sur squadrunner... et il me comprend ! C'est plutôt cool, non ?

# Jean-Malo



**Age:** 22

**Surnom:** /

**Ville:** Singapour

**Date d'adhésion au Squad:** tout début (Décembre 2017 je crois)

**Signe particulier:** je suis l'expatrié du groupe et je profite de la course comme d'un prétexte pour voyager et explorer !

## Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?

Initialement je m'étais inscrit sur une page Facebook francophone de running, j'y ai rencontré la capitaine de notre équipe, qui avait posté une annonce pour rejoindre un groupe sur Squad Runner. Depuis près de deux ans à présent (le temps passe si vite...!), j'échange des conseils et avis avec le groupe. On profite mutuellement de l'expérience de chacun et on s'encourage. Je partage quelques unes de mes sorties et courses les plus exotiques en Asie, principalement au Japon et à Singapour

## Depuis combien de temps tu pratiques le course à pied?

J'ai pratiqué les arts martiaux pendant 13 années avant de me mettre à la course de fond. Je m'y suis mis sérieusement en entrant à l'université pour casser la monotonie des journées, donner du rythme à mes journées (et conserver un certain cadre une fois lâcher dans la nature loin du foyer familial avec tant de distractions!) et me détendre. Puis je me suis aperçu que c'était très sympa pour se promener et découvrir un endroit.

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

Ca rend la course un peu plus ludique parfois, et ça m'a très certainement poussé à prolonger quelques sorties. Je ne sais pas si j'aurais été motivé à faire autant sans les postes et les encouragements du groupe. Et comme je l'évoquais précédemment le groupe est un super lieu pour échanger sur la course

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

Mon premier ultra marathon dans les montagnes de Nikko au Japon

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

Pas encore malheureusement! Mais j'aimerais énormément pouvoir enfin les rencontrer après tant de temps à échanger virtuellement. Je suis certain que l'occasion se présentera un jour!

## Quels sont tes objectifs sportifs?

Mon premier ultra trail en Malaisie, dans la jungle de Bornéo ce mois, un ultramarathon à Singapour en Avril et un second en Mai. Puis un marathon en Corée en Octobre et j'espère une course en France si j'en ai l'occasion cet été. Sinon je ne me fixe jamais de chrono, c'est uniquement pour le plaisir!

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

Merci de nous avoir permis de nous rencontrer! Et merci d'avoir ajouté les missions de groupe, je pense que ça correspond tout à fait à l'esprit de l'appli, c'est ce qui vous distingue de tous les autres!



# Laura



**Age:** 41

**Surnom:** Runningmojitos

**Ville:** Vanves

**Date d'adhésion au Squad:** février 2018

**Signe particulier:** jamais sans son brushing

## Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?

Une des Laurences (je ne me souviens plus laquelle) m'a proposé d'intégrer le Squad et ça tombait au bon moment

## Depuis combien de temps tu pratiques la course à pied?

Mon papa était marathonien (ma mère aussi) .famille très sportive, moi je courais pour le loisir plus jeune, mais sans plus... ensuite pendant des années ça a été une dérive de sédentarité et malbouffe...

En 2013 j'ai un déclic: sur la Parisienne 2012, je suis dernière de mon challenge entreprise. Non mais attends je suis fille de marathoniens moi!!!! J'ai perdu bcp de poids et commencé a prendre du plaisir, rallonger les sorties, je fais Paris-Versailles comme première compétition un peu plus longue.

Puis, quand mon père est tombé malade, j'ai décidé de courir un marathon: ça faisait que un an que je courais sérieusement et j'ai terminé le Marathon de Paris 2014 en 4h45, sous les encouragements de mon papa, qui s'est éteint 5 mois plus tard (le jour de Paris-Versailles, qui devient ainsi une course fétiche que je ne rate jamais !j'ai des mouchoirs si vous voulez :D)

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

Oui et non. Je fais gaffe aux missions, mais je reste a l'écoute de mon corps et j'essaye de me tenir a mon plan d'entraînement car je ne veux pas me blesser . Le groupe m'apporte surtout un vrai soutien en cause de doute, de remise en question. J'aime l'esprit bienveillant de cette team!

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

.....cette présentation qui a pris un peu plus de temps que prévu (mais qui m'a permis de connaître mieux mes co-équipiers !)

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

Oui récemment, Virginie et Joub (ancien membre)

## Quels sont tes objectifs sportifs?

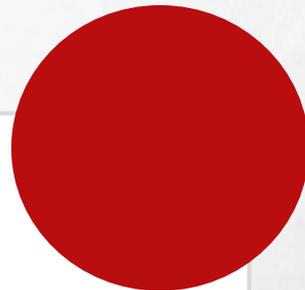
Marathon de Paris ou j'aimerais battre mon RP, ou alors sur celui du Mont Saint Michel en Mai. Puis une première longue distance avec le 56km de l'Ultra Marin avec Nadia .

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

Euh...c'est top mais on pourrait travailler sur la synchronisation avec Runtastic???:)



**Squad**  
RUNNER



**Age: 44**

**Surnom: Le mystérieux**

**Ville: non renseignée**

**Date d'adhésion au Squad: 2017**

**Signe particulier: n'a pas de compte FB**

## **Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?**

J'ai intégré Esprit Running car c est un Squad actif mais sans l'esprit compétition à outrance chacun apporte sa contribution suivant ses disponibilités et son niveau enfin c est un défi d'essayer de te suivre capitaine, tu places la barre haute chaque mois voilà

## **Depuis combien de temps tu pratiques le course à pied?**

Je cours pour garder la forme et la ligne ayant un travail sédentaire cela me permet d'évacuer les pressions du travail et gagner en sérénité

## **Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?**

Erreur 404

## **Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?**

Erreur 404

## **As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?**

Non

## **Quels sont tes objectifs sportifs?**

Mmmmh

## **Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?**

Non renseigné



# Nicolas R.



**Age:** 40

**Surnom:** Le procrastinateur (Gaz Du)

**Ville:** Nozay, Pays De La Loire

**Date d'adhésion au Squad:** mai 2018

**Signe particulier:** il est allergique aux médecins

## Comment et pourquoi tu as découvert le Squad Esprit Running?

C'est mon beau frère Nicolas T. qui m'en a parlé et m'a lancé un pari idiot, il a eu le malheur de me dire 'chiche' .. Je ne connaissais pas l'appli avant, je me disais que c'était pour les « sportifs »

## Depuis combien de temps tu pratiques le course à pied?

Je cours régulièrement depuis le printemps 2018 et j'ai fané en novembre 2018 quand, suite à une mauvaise récupération après mon premier marathon, je me suis flingué un genoux (mais au lieu d'aller voir un médecin de suite, j'ai trainé mon bobo jusqu'après Noël, NDR)

## Faire partie de ce Squad a-t-il changé ta manière de courir?

Faire partie du Squad ça aide à la motivation pour sortir de son canapé. Et c'est bonne ambiance en plus!!

## Quel est le truc le plus fou que t'as fait pour ton Squad?

Truc le plus idiot il y en a 2. Le premier de faire ce marathon. Le 2eme c'est après un jeudi à faire mon record de longueur 24km, faire 20km le samedi pour une mission Squad (on avoue)

## As tu déjà rencontré un autre membre? Si oui qui?

J'ai rencontré mon beau frère quelques fois. Et Sylvain (ancien membre) 1 fois

## Quels sont tes objectifs sportifs?

Acheter un genou et à voir. Reprendre et peut être mieux

## Si tu pouvais dire n'importe quoi à boogie, ce serait quoi?

Que dire à boogui? (oui oui il a vraiment écrit ça comme ça!!) Merci pour ce site et les rencontres faites