

« La Course d'endurance, pour un autre Monde ! »

Canada

TRANSCONTINENTALE DE L'AMÉRIQUE DU NORD

De août à octobre 2023

5 605 Km à pied



Vancouver

Gaspé

Louis FOUQUET



États-Unis

« Courir pour mieux vivre »

Baie d'Hudson



NÉS POUR COURIR
BORN TO RUN



NÉS POUR COURIR

Born to Run



UN PROJET HORS DU COMMUN

« Nos enfants ont perdu 25% de leur capacité cardio-vasculaire en 30 ans par rapport à leurs aînés du fait de notre mode de vie »

« Aucun médicament ne renferme autant de promesses de santé qu'un programme régulier d'activité physique, et notamment la marche et la course d'endurance, car ces activités sont inscrites dans les gênes de chaque être humain »

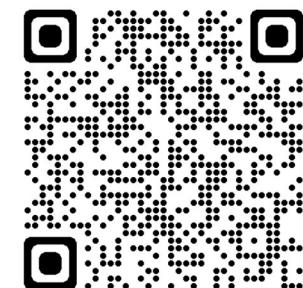
L'association Guérandaise « Nés pour courir », a pour vocation de promouvoir la course à pied et principalement la course d'endurance.

Elle va, dans le cadre de cette promotion, permettre à un de ses membres, **Louis FOUQUET**, de participer à une expérience hors norme d'août à octobre 2023.

« La traversée d'un continent à pied, soit la traversée du Canada de Vancouver à Gaspé sur une distance de 5 605 km en moins de 55 jours ».

- Un projet expérimental afin de mesurer les capacités d'endurance des êtres humains.
- Un projet pédagogique afin de mettre la course d'endurance au cœur de l'éducation des enfants et des adolescents pour un meilleur développement.
- Un projet solidaire pour faire de la course d'endurance, une activité physique de base pour tous afin de faire progresser la santé et le bien-être à tout âge.

Site Internet	www.nespourcourir.fr
Facebook – Instagram - YouTube	Nés pour courir
Linkedin	Association Nés pour courir
Suivi avec géolocalisation	https://courses.solustop.com/
Cagnotte Leetchi	Traversée du Canada à pied
Soutenez-nous !	



nespourcourir@outlook.fr



NÉS POUR COURIR
Born to Run



NÉS POUR COURIR
Born to Run

1 - L'association « nés pour courir »

Elle a été créée pour promouvoir la course à pied et plus précisément la course d'endurance, suite à une idée « [La Course d'endurance. Pour un autre monde](#) »

L'endurance fondamentale est l'élément le plus important à développer pour une bonne condition physique et donc une bonne santé. Elle est définie par un niveau d'intensité d'activité physique. Ce niveau d'intensité est idéal pour stimuler de façon positive nos principaux systèmes : systèmes nerveux, cardio-vasculaire ou circulatoire, respiratoire, digestif, endocrinien, musculosquelettique et lymphatique ou immunitaire.

Nous sommes persuadés que si tous les êtres humains couraient, puisqu'ils le peuvent tous ou presque, le monde se verrait transformé de façon positive et en profondeur, notamment dans les pays industrialisés.

Dans ce cadre, notre mission essentielle est donc de montrer le chemin possible pour que tous retrouvent cette envie innée de courir pour une santé et un bien-être prolongé, tout en accumulant nous-mêmes, une expérience toujours plus forte afin d'incarner pleinement ce chemin.

2 – La traversée du Canada, un projet expérimental

Afin de poursuivre notre chemin expérimental au sein de l'endurance humaine, nous avons décidé de nous lancer dans une expérience inédite afin de mesurer les capacités d'endurance humaine pour une femme et un homme, non plus sur plusieurs jours, mais sur plusieurs semaines.

L'objectif de cette expérience est de montrer comment le corps, le cœur et l'esprit de l'être humain, tel le châssis, le moteur et l'ordinateur de bord d'un véhicule, peuvent dans des conditions extrêmes de durée et de distance, trouver un équilibre pour durer de façon éternelle. Une façon inédite de parcourir l'arête de l'éternité. Et question importante, quel sera le niveau de cet équilibre pour une femme et un homme, qu'ils soient ordinaires sans potentiel supérieur à la moyenne de l'ensemble de la population ou qu'ils soient athlètes de haut niveau avec un potentiel de départ bien supérieur à la moyenne ?

La traversée d'un continent d'un océan à l'autre (Transcontinentale de l'Amérique du nord) nous est apparue comme évidente au regard de la traversée d'un pays d'une mer à l'autre (La France) pour notre expérience déjà réalisée sur plusieurs jours. Nous avons choisi le Canada avec Gaspé comme lieu d'arrivée, comme un trait d'union entre nos 2 pays et entre nos 2 expériences.

3 – Courir en endurance, un projet éducatif

Nous avons toujours souhaité que ce projet soit également un élément moteur pour que nos enfants, qui courent depuis qu'ils ont commencé à se tenir debout et à mettre un pied devant l'autre, et notamment dans toutes les cours de maternelle, puissent continuer à le faire pendant leur enfance et leur adolescence.

Il est essentiel de ne pas rompre la chaîne de progrès pour leur corps, leur cœur et leur esprit, qui à coup sûr modifiera en profondeur leur vie d'adulte.

La connaissance et le développement de soi, avec comme élément fondamental le cœur, nous paraît être un élément éducatif aussi important que les mathématiques ou la grammaire.

Il s'agit également de faire retrouver à nos enfants, futurs adultes, les capacités cardio-vasculaires de leurs aînés, afin de ne pas se laisser entraîner dans une spirale dégressive et terriblement néfaste pour la santé et pour l'avenir.

Nous avons donc contacté toutes les instances concernées de ce pays, ainsi que les écoles de notre ville pour leur proposer dans le cadre de notre projet, un partenariat pour une expérience éducative inédite.

Permettre à une ou plusieurs classes élémentaires et au collège, de suivre notre aventure tout en inscrivant dans leur programme éducatif un enseignement théorique et pratique sur la course d'endurance. L'acquisition d'un cardio fréquencemètre pour entendre, comprendre et mesurer les progrès de leur cœur fait bien-sûr partie de notre objectif.

C'est pourquoi, nous recherchons des soutiens auprès de partenaires, notre cause n'étant pas de trouver des fonds pour des personnes malades, mais de trouver des fonds pour faire en sorte que les personnes ne soient pas malades, ce qui nous paraît une cause aussi noble.

Nous sommes convaincus que la prévention et la préparation éducative au moment le plus crucial de l'évolution de l'être humain reste le meilleur remède pour une vie d'adultes en bonne santé, en forme physique et mentale, respectueuse des autres espèces vivantes de cette planète.

4 – Courir pour mieux vivre, un projet solidaire

Nous avons également mis au centre de notre projet, la possibilité d'apporter une aide à tous les sédentaires qui souhaiteraient faire un premier pas, puis un autre sur le chemin de la course d'endurance après peut-être une période transitoire à la marche et à l'alternance marche-course.

Courir s'inscrit en effet dans un processus de prévention et d'amélioration de la santé à la fois simple et complexe. Simple, parce que courir est inné et donc à la portée de tous. Complexé parce que cette activité physique, malheureusement oubliée par de nombreuses générations et profondément modifiée par notre monde moderne, nécessite de savoir certaines choses, de respecter certaines règles pour que courir devienne et demeure un plaisir.

Nous souhaitons, grâce à notre solide et longue expérience, faire en sorte que la course d'endurance devienne un élément important de l'équilibre de vie, à la fois guide vers des meilleures habitudes de vie, outil efficace pour le contrôle de poids, instrument d'une meilleure estime de soi et même, si besoin, le meilleur des antidépresseurs. Courir devient alors une forme de thérapie.

Courir, c'est se reconnecter à la matérialité du temps afin de rechercher son instinct, de débrancher et de se fondre dans l'environnement comme l'animal que l'on était.