

Portrait de runner : Loïc Le Meur



Est-il encore nécessaire de présenter **Loïc Le Meur**, créateur de **Seesmic**, comptant parmi les logiciels les plus populaires pour gérer plusieurs comptes sur les réseaux sociaux comme Twitter ou Facebook, et une des **personnalités les plus influentes sur le web** ? Depuis les **États-Unis** où il vit actuellement, Loïc nous a accordé une interview dans laquelle il nous parle entre autres de la nouvelle **philosophie de la course à pied** qu'il a adoptée.

Comment as-tu attrapé le virus du running ?

Je détestais la course à pied jusqu'à il y a 5 ans, c'est très récent pour moi. J'ai commencé à m'y intéresser quand j'ai commencé à prendre un peu de poids, inévitable après 30 ans avec le même régime alimentaire malheureusement.

Quel est ton matériel ?

Je viens de complètement changer d'école. Je courais avec des Asics à 200 euros et j'ai lu « **Born to Run** ». En gros les blessures sont proportionnelles au prix des chaussures de running, du coup je me suis mis au « **Chi-Running** », livre et petit stage. J'ai complètement changé ma posture et je cours avec des Vibram Fivefingers, des gants de pieds, c'est comme courir pieds nus. Le pied est totalement prêt pour l'amorti, c'est justement le problème des chaussures modernes, elles sont tellement amorties que nous prenons en fait les chocs. En courant presque pieds nus, pas de problème de chocs ni de blessures.

Comment t'entraînes-tu ?

Matin ou soir, environ une fois tous les deux jours, environ 50 minutes chaque sortie, une fois par semaine 1h30.

Que t'apporte le running pour les autres sports que tu pratiques (notamment les sports nautiques) ?

Intensité, perte de poids, concentration, j'aime beaucoup l'effort intense...

Quels sont tes endroits préférés pour courir ?

Le Golden Gate Park à San Francisco, le bord de l'océan est magnifique là-bas aussi.

Tu viens de courir ton premier marathon et apparemment, l'expérience a été concluante. Quel est la prochaine course que tu prévois de faire ?

4h03 mon premier marathon au **Napa Valley marathon**, je n'en suis pas peu fier, je suis inscrit au mythique **NY Marathon** le 7 novembre et je m'entraîne dur!



Tu as sûrement testé divers gadgets dédiés au running... Parmi eux, lequel t'a le plus marqué, par son efficacité ou son originalité ?

Je suis fan de mon **GPS Garmin Forerunner** et aussi de l'**appli iPhone runkeeper**. Toujours pas trouvé d'écouteurs pour mon iPhone qui me conviennent, ils se cassent tous la figure à l'usage.

As-tu des sites, des magazines à recommander à nos lecteurs pour la pratique du running ?

Je ne lis pas beaucoup, je pratique! Mais le site **daily mile.com** est excellent pour sa communauté, le livre « **Born to Run** » est un must absolu.

En tant que spécialiste des réseaux sociaux, que penses-tu qu'ils peuvent apporter aux runners ?

La stimulation de voir ses amis partir courir, l'évolution de leurs performances. Je conseille <http://twitter.com/lists/running-endurance>, la liste des meilleurs tweets sur le running.

Un grand merci à Loïc d'avoir pris le temps de nous répondre ! Et vous chers lecteurs, quels sont vos réseaux sociaux favoris pour échanger sur le running ?
Qu'est-ce que cela vous apporte ?