

**COURIR AU FÉMININ** | Par Cécile Bertin

# Une pionnière et SES HÉRITIÈRES

Le dimanche 31 octobre dernier, lors de la célèbre course Marseille-Cassis, une équipe de huit coureuses a porté haut les couleurs de la Fondation Alice Milliat, qui se bat depuis des années en faveur du sport féminin, avec le soutien de New Balance. Nous avons voulu en savoir plus sur ce défi qui a rapporté 8000 euros et servira à financer un projet social autour du sport dans la région de Marseille.

**LA PAROLE À AURÉLIE BRESSON, PRÉSIDENTE DE LA FONDATION ALICE MILLIAT**

« La fondation est née il y a cinq ans pour lutter contre les inégalités de médiatisation du sport au féminin. Avant toute chose, nous avons voulu faire reconnaître le nom d'Alice Milliat, qui avait presque disparu de la mémoire nationale et que le grand public a totalement oubliée, alors qu'elle fut la première femme membre du CIO. Elle a créé, il y a pile 100 ans, la Fédération sportive internationale féminine qui permet justement l'arrivée des femmes au sein des Jeux olympiques. Notre rôle est déjà de rappeler que nous ne sommes pas des pionnières, mais bien des héritières d'Alice et de toutes ces sportives du début du XXe siècle qui se sont battues pour pouvoir participer aux compétitions internationales. En encourageant les municipalités à donner le nom d'Alice à des piscines, des stades, en fournissant des kits pédagogiques aux écoles pour permettre aux enseignants de parler de son rôle capital, on rend enfin visibles toutes ces invisibles.

**CHAPEAU, CHELSEA !**

Son père en rêvait, elle l'a fait. Chelsea Clinton a bouclé l'édition 2020 du marathon de New York avec un chrono de 3h59'09". Son mari mais aussi, bien entendu, ses célèbres parents, l'attendaient sur la ligne d'arrivée, privilège accordé à l'ancien président fan de course à pied.



Nous finançons également des projets qui visent à encourager les femmes à s'impliquer un peu plus dans les fédérations, les clubs, mais aussi l'arbitrage. Si on veut se faire entendre, il faut que nous soyons plus impliquées sur le terrain, là encore, plus visibles. Alice Milliat voulait que l'on reconnaisse qu'une femme peut avoir l'esprit de compétition et ça, quel que soit le sport qu'elle pratique. Même si, bien entendu, avec Paris 2024 qui arrive à grands pas, les sports olympiques sont plus faciles à mettre en avant, la Fondation soutient toutes les pratiquantes quelle que soit leur discipline. Le projet autour de la course Marseille-Cassis nous a tout de suite plu parce qu'il associait huit jeunes femmes d'horizons et de parcours totalement différents qui se sont unies, pas uniquement pour courir, mais aussi pour faire passer un message de sororité. Elles étaient ce jour-là les dignes héritières d'Alice. »

Pour en savoir plus : [www.fondationalicemilliat.com](http://www.fondationalicemilliat.com)



## Méditation 5 CLICHÉS DÉMINÉS

Nous avons demandé à Cœlia Pelletier, professeure de yoga, de nous aider à déconstruire certaines idées reçues sur la méditation. [www.lesmeditationsdecoelia.com](http://www.lesmeditationsdecoelia.com)

**1/ MÉDITER, C'EST ARRÊTER DE PENSER ET ÇA, JE N'Y ARRIVE PAS**  
 C'est ce que j'entends le plus souvent, surtout de la part des femmes, qui connaissent si bien la notion de surcharge mentale. Or la méditation n'est pas là pour vous empêcher de penser, plutôt pour vous aider à prendre un peu de distance avec ce bavardage incessant qui agile peut-être votre esprit.

**2/ PASSER UNE HEURE À FAIRE LE LOTUS... TRÈS PEU POUR MOI !**  
 Ce n'est pas parce que c'est souvent l'image que l'on associe à la méditation comme la pratiquent certains moines bouddhistes qu'il faut s'y référer. On peut méditer dans toutes les positions ou presque, le principal est juste de trouver la posture qui vous convient le mieux.

**3/ FAUT ÊTRE BOUDDHISTE POUR MÉDITER ET MOI, LA RELIGION...**  
 Même si elle est bien issue du bouddhisme et inspirée de philosophies orientales, elle ne renvoie à aucune croyance religieuse ni idéologie d'aucune sorte. Que vous soyez croyant(e) ou athée, vous pouvez trouver des bénéfices à méditer.

**4/ LA VOIX BIZARRE QUI PARLE DOUCEMENT... ÇA M'ÉNERVE PLUS QU'AUTRE CHOSE !**  
 Qui dit « méditation » ne dit pas forcément « voix lancinante qui vous dit que vous êtes un arbre... ». À vous de trouver le support qui vous convient. Cela peut être une voix qui vous « parle » vraiment, mais aussi de la musique ou tout autre support, puisqu'aujourd'hui il existe plein de supports différents. N'hésitez pas à tester jusqu'à trouver le bon pour vous, et rien que pour vous.

**5/ LA MÉDITATION, ÇA SERT JUSTE À SE RELAXER**  
 Il suffit d'évoquer le sujet avec des athlètes de haut niveau pour découvrir que bon nombre d'entre eux se servent de cette technique pour préparer leur prochain objectif. C'est un outil de préparation mental reconnu, alors pourquoi ne pas en profiter vous aussi ?

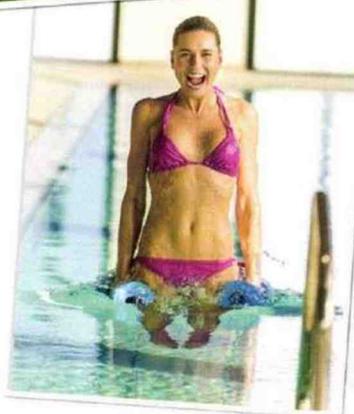


**POUR ALLER PLUS LOIN**  
**Petites Méditations du matin**  
**et Petites Méditations du soir**  
 par Cœlia Pelletier, en collaboration avec l'illustratrice Laura Lhuillier.  
 Ces coffrets de 40 cartes chacun constituent un support super-original pour méditer de manière ludique et décomplexée.  
 Hachette, 12,90 €

## La Saint-Valentin C'EST DÉJÀ DEMAIN



Certes, nous nous y prenons un peu à l'avance, mais le 14 février va vite arriver et il n'est jamais trop tard pour rêver de cadeaux un peu fous, à offrir ou se faire offrir.



### UNE THALASSO à Concarneau

Une offre de massages signatures vraiment uniques, un sauna vitré avec vue sur l'océan Atlantique, des séances de respiration sur la plage pour reprendre son souffle... Parce qu'il n'y a pas de mal à se faire du bien en prenant quelques jours pour soi !

[www.concarneau-thalasso.com](http://www.concarneau-thalasso.com)

Bon à savoir : à l'occasion du salon Les Thermalies, du 20 au 23 janvier 2022, de nombreux établissements font des promotions, n'hésitez pas à y passer si vous le pouvez ou surveillez les réseaux sociaux de la thalasso qui vous fait rêver pour ne rien rater.



### UNE APPLE WATCH pour méditer à tout moment de la journée

O.K., c'est un peu exagéré comme argument, mais en vous offrant ce petit bijou de technologie, vous bénéficiez, en ce moment, de trois mois offerts pour découvrir Apple Fitness+. Vous pourrez ainsi vous entraîner ou méditer n'importe où et à tout moment avec des coaches ultra-motivants et grâce à des vidéos vraiment bien faites.

À partir de 429 €

### UNE PANOPLIE Lululemon

C'est la marque préférée des sportives new-yorkaises qui vous donne le sentiment d'être Charlotte de Sex and The City trotinant allègrement autour du bassin dans Central Park.

[www.lululemon.fr](http://www.lululemon.fr)



Bon à savoir : Reese Witherspoon, Ellen DeGeneres ou Gwyneth Paltrow sont aussi des adeptes de la marque canadienne. En craquant pour un legging, c'est Hollywood qui débarque dans votre dressing !

## Shopping

L'hiver c'est aussi la saison idéale pour prendre un peu soin de notre corps avant d'attaquer les prépa 2022 !



### COFFRET HIVER SEREIN PAR AROMA ZONE

Un bouquet d'huiles essentielles

Cinq huiles essentielles bio, véritables alliées naturelles contre les désagréments de l'hiver, à découvrir dans ce coffret super bien fait. ! Eucalyptus radié, ravintsara, niaouli, tea tree, menthe poivrée, toutes les incontournables sont là.

Prix : 12,90€, [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)



### SELS DE BAIN DÉLICE(S) DE BACH D'ELIXIRS & CO

Pour pimper son « moment bain »

Quoi de mieux qu'un bon bain chaud après un trail hivernal ? Une cuillerée à soupe de ces sels de bain, quelques instants pour qu'ils diffusent leurs bienfaits... et c'est prêt !

Prix : 24,50€, [www.lesfleursdebach.com](http://www.lesfleursdebach.com)



### CRÈME UNIVERSELLE BIO DE BODY NATURE

Des mains et pieds chouchoutés

Une seule crème, mais une formule naturelle ultra-efficace pour protéger ses mains et venir à bout des rugosités et callosités de nos pieds mis à rude épreuve dans nos baskets préférées.

Prix : 9,80 € (tube de 50 ml), [www.body-nature.fr](http://www.body-nature.fr)

### THÉ RÉVERIE D'HIVER PAR AROMANDISE

Se réchauffer aussi dedans

Pour accompagner votre bain, quoi de mieux qu'un thé aux doux parfums de fèves tonka et de flocons de coco... La gourmandise sans les calories, on dit oui !

Prix : 7,90 €, [www.aromandise.com](http://www.aromandise.com)

