



## News #1 - Décembre 2022

Bienvenue x sur ma 1ère newsletter !!

Et oui je me lance tous les mois. Des conseils, des idées, des aventures, ... en gros des sujets que je trouve pertinents et intéressants.

Ce mois-ci je vous parle du sport au féminin et de la Diagonale des fous.



Vous ne le savez peut être pas, mais je me suis découvert une passion pour l'ultra-trail depuis quelques années 🏃🏃. Le GRAND RAID fait partie de ces ultras. C'est une course de montagne qui traverse l'île de la Réunion du sud au nord avec des ravitaillements en chemin, des bénévoles et des barrières horaires pour la finir.

Je vous livre un peu de cette belle expérience humaine et sportive.

Pourquoi pas vous donner envie de rêver et d'essayer 😊 ?

## Le Grand Raid appelé aussi la Diagonale des fous

Une envie, un rêve, une promesse ... j'ai tenté, j'ai réussi : 171 km, 10217 de dénivelé positif (D+) en 48h48 🏃🏃🏃.

Un départ mythique, des réunionnais présents, souriants et avenants, une ambiance à part 🤗, des bénévoles bienveillants, des magnifiques paysages 🏠 (dommage pluie et brume à Cilaos), un cirque grandiose: Mafate, quelques bestioles 🐛🐸🐙, de la végétation tropicale 🌴🌺, des chemins techniques, des marches hautes mais tellement hautes, de la caillasse, de la boue, du froid, du gel, de la pluie ☁, de la somnolence, du chaud ... du très chaud ☀, un coucher de soleil 🌅 sur la mer splendide ..... du plaisir, de la difficulté, du bonheur 👉❤👊.



Cilaos



La Possession



Mafate



Deux Bras



Chemin des Anglais



Dernière ligne droite

Plein d'émotions se mêlent les unes aux autres pendant la course. Le départ est étonnant, galvanisant et grandiose. Et l'arrivée est tellement belle et magique 🙌😁.

Les larmes aux yeux 😭👁️😭 m'ont envahies, « j'ai survécu » 🙌🙌🙌 !!!

Je remercie mon compagnon, mes parents, mes supers amis qui nous ont reçus chez eux, les bénévoles, les réunionnais, et tous ceux qui ont été avec moi pour cette aventure incroyable 🙌🙌🙌.



#J'ai survécu! - T-Shirt des finishers

## Le sport au féminin

Je fais des ultra-trails et les femmes sont peu nombreuses (340 femmes sur 2800 partants à la Réunion). [Alors changeons cela !](#)

La société a tendance à nous imposer des lignes de conduite. Pourquoi pas se laisser à rêver et à tenter le soit disant « impossible ».

*“Les défis sont ce qui rend la vie intéressante et les surmonter est ce qui donne du sens à la vie.”* 🙌 Citation sur la motivation de Joshua J. Marine

De plus, beaucoup de tabous sont présents dans le sport féminin 🏃‍♀️🚽🏠🏡  
🚲👉👈👉👈 (menstruations, fuites urinaires, ou simplement le fait de vouloir faire du sport ...).

Prenons les en compte ! Les professionnels de santé 🧑🩺🧑🩺 sont présents pour vous aider et en discuter.



Pour finir, voici un podcast très intéressant pour toutes les femmes qui courent mais aussi pour les compagnons, les amis et les entraîneurs.

<https://www.danslateteduncoureur.fr/blog/tabous-running-feminin>

« Dans la tête d'un coureur » est une émission de plus en plus écoutée et surtout très intéressante sur la course à pied, le trail, le vélo, les entraînements, la nutrition.

En conclusion, n'oubliez pas :

*Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !*

*Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !*

**Votre ostéopathe Diane**

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

**Diane Sibille Ostéopathe D.O.**

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28 - [diane@osteods.com](mailto:diane@osteods.com)

[www.osteods.com](http://www.osteods.com)



Cet email a été envoyé à X.

Vous avez reçu ce courrier car vous êtes déjà venu(e) à mon cabinet.

Pour vous désabonner c'est ici :

[Se désabonner](#)