

Dans la tête d'un coureur

Particulièrement l'épisode sur la Technique de course

[Lien](#)

L'épisode Faut-il aimer souffrir pour aimer courir ?

[Lien](#)

A côté de mes pompes

Particulièrement l'épisode avec Seb Cornette, fondateur de l'école de trail

[Lien](#)

L'épisode avec Boris Ghirardi ou Pied de Robot car il court en étant amputé d'une jambe

[Lien](#)

Course épiques

Particulièrement l'épisode avec Mathieu Blanchard, 3^{ème} de l'UTMB

[Lien](#)

Génération Do it Yourself

Particulièrement l'épisode avec Catherine Poletti, créatrice de l'UTMB

[Lien](#)

1

LIVRES

A METTRE SUR VOTRE TABLE DE CHEVET !

La santé par la course à pied

La clinique du coureur

[Lien](#)



1

GROUPES DE COURSE MESSINS

A INTEGRER POUR SE MOTIVER!



LES FOULEES DE TOM

Tous les mercredis à 19h30

Lieu : Patinoire de Metz

Durée : 1h00

Gratuit et sans inscriptions

TRAIL IN WOIPPY

Tous les lundis et dimanches

Lieu : Route de Norroy à Woippy

Durée : 1h00

Gratuit, faire une demande sur Facebook pour intégrer le groupe « Trail in Woippy »

APERUN

Tous les premiers jeudis du mois à 19h30

Lieu : Les Vedettes

Durée : 1h00 + apéro dans un bar

5€ et inscriptions www.montjoia.fr

RUN TC MARLY

Tous les vendredis et dimanches

Lieu : Tennis Club Marly

Durée : 1h00

Gratuit et sans inscriptions

DECATHLON YUTZ

Tous les mercredis à 19h00

Lieu : Décathlon Yutz

Durée : 1h00

Gratuit, inscription sur le site de Décathlon Yutz

MAJOR MOUVEMENT, le kiné de youtube

Faut-il attaquer par le talon ou par la pointe ?

[Lien](#)

Soulager les hanches

[Lien](#)

PERRINE LAFFONT, championne du monde de ski de bosse qui nous montre ces entrainements

[Lien](#)

MIKE HORN, l'entraînement pour ces expéditions

[Lien](#)

RUNNING ADDICT, un passionné qui répond à nos questions de coureurs

Conseils pour rester motivé

[Lien](#)

1

INSTAGRAM

UNE MINE D'OR POUR S'INSPIRER !

BABA AU RUN, *il livre des pâtisseries en courant dans Paris*

PEUGEOT TRISTANT, *un triathlète fou de batchcooking*

STÉPHANE BROGNIART, *un traileur et aventurier Vosgien*

VOSGES QUI PEUT, *le répertoire des randos à faire dans le secteur*

MATTHIEU GANDOLFI, *athlète du secteur*

MARINE LELEU, *une multiple marathonnienne et triathlète*