



## ALTRA LANCE L'ÉQUIPE DE COURSE À PIED LA PLUS AGÉE POUR INSPIRER LA PROCHAINE GÉNÉRATION

Altra a lancé **The Legacy Team**, l'équipe de course à pied la plus âgée de Grande-Bretagne, dont les quatre membres cumulent 321 ans, afin d'inspirer la prochaine génération de coureurs à aller jusqu'au bout.



Cette équipe réunit quatre coureurs âgés de 75 à 85 ans, qui partagent avec les plus jeunes des décennies d'expérience et de conseils pour les aider à adopter des habitudes saines et durables de course.

« Beaucoup de jeunes coureurs s'entraînent trop et compliquent inutilement les choses », explique Giles. « Quel que soit votre âge, il est important de prendre de bonnes habitudes. Je vous conseille d'écouter votre corps. Je parle souvent au mien pendant une course, et cela m'aide à adapter chaque séance. »

Une étude commandée par Altra révèle que le coureur britannique moyen arrête de courir à seulement **39 ans**. Un tiers des personnes qui abandonnent la course le font à cause d'une blessure. Plus de la moitié des coureurs ont déjà connu un arrêt de trois mois ou plus, et une personne sur six affirme ne jamais s'être complètement rétablie.

**Peter Giles, 82 ans**, est le Britannique de plus de 80 ans le plus rapide sur 5 km. **Rajinder Singh MBE, 79 ans**, est le plus âgé des coureurs de la communauté Sikhe britannique. **Laurence Cummings, 85 ans**, détient 204 records de parkrun dans différentes catégories d'âge. **Pritpal Kaur, 75 ans**, a été cette année la femme britannique d'origine asiatique la plus âgée à terminer le marathon de Londres, alors même qu'elle vit avec un cancer du sang.



L'équipe a été immortalisée par le célèbre photographe britannique **Rankin**, dans le but de mettre en avant une autre forme d'endurance. Ces portraits présentent les quatre membres comme des modèles pour la nouvelle génération, alors que la pratique de la course à pied connaît un véritable essor au Royaume-Uni.

Pritpal Kaur, 75 ans, partage cette vision : « Prenez soin de votre corps et votre corps prendra soin de vous. Courir nous aide aussi bien physiquement que mentalement. Cela nous apporte tellement, et c'est gratuit. »

Plus tard dans l'année, l'équipe publiera **The Long Run**, un livre gratuit rassemblant ses conseils et son expérience de la course à pied.

**L'Altra Legacy Team** célèbre des coureurs qui montrent tout ce qu'il est possible d'accomplir et rappelle que les choix que nous faisons aujourd'hui peuvent déterminer si nous serons encore capables de courir dans trente ou quarante ans.

Le design **FootShape** d'Altra est conçu pour favoriser le confort, l'équilibre et la force, afin d'aider les coureurs à construire une base solide pour tous les kilomètres à venir.

Télécharger les visuels [ICI](#)



## **À PROPOS D'ALTRA**

Altra ce n'est pas qu'une chaussure. C'est une promesse. Tout a commencé lorsque nous avons repensé la chaussure de running traditionnelle, en remettant en question les codes du secteur et en élargissant l'avant-pied pour permettre aux orteils de s'épanouir naturellement. Née d'une passion pour l'innovation et la course, Altra conçoit ses chaussures dans le Colorado pour aider les coureurs à se déplacer de manière plus naturelle. La coupe Altra permet aux orteils de s'écarter naturellement pour favoriser le confort, l'équilibre et la force, afin que vous puissiez continuer à courir, plus longtemps et pendant de nombreuses années.

**CONTACT PRESSE**  
Zmirov Communication  
[altra@zmirov.com](mailto:altra@zmirov.com)