

Loteries

Tirages du 29 octobre 2022

MAGIC 3 4 8 9

ORDRE EXACT: Fr. 1'036.80
TOUS LES ORDRES: Fr. 172.80
MILIEU: Fr. 10.40

MAGIC 4 6 8 0 3

ORDRE EXACT: Aucun gagnant
TOUS LES ORDRES: Fr. 332.60
1er CHIFFRE: Fr. 8.00

BANCO 1 8

2 3 4 8 12 14 16
21 24 25 27 35 46
49 51 53 54 59 64 69

Seule la liste officielle des résultats de la Loterie Romande fait foi.
www.loro.ch

Tirages du 29 octobre 2022

LOTO 5 22 27 29 37 42

rePLAY 12 chance 4

N° + N° Chance	Gagnants	Gains (Fr.)
6 + 1	0	-
6 + 0	0	-
5 + 1	11	10'482.85
5 + 0	56	1'000.00
4 + 1	461	178.55
4 + 0	2'616	81.70
3 + 1	8'595	24.05
3 + 0	44'486	9.90

Prochain Jackpot: Fr. 32'200'000.-*

JOKER 7 6 2 8 8 9

N°	Gagnants	Gains (Fr.)
6/6	0	-
5 derniers	2	10'000.00
4 derniers	19	1'000.00
3 derniers	165	100.00
2 derniers	1'736	10.00

Prochain Jackpot: Fr. 460'000.-*

*Montants estimés en francs, non garantis. À partager entre les gagnants du 1^{er} rang.

Tirages du 28 octobre 2022

EUROMILLIONS 14 16 21 28 35 1 11

N° + Étoiles	Gagnants	Gains (Fr.)
5 + ★★	0	-
5 + ★	1	943'581.75
5	16	13'783.15
4 + ★★	73	1'936.50
4 + ★	2'319	112.30
3 + ★★	1'966	140.00
4	7'431	26.05
2 + ★★	27'405	35.30
3 + ★	45'029	23.95
3	124'632	16.10
1 + ★★	144'772	16.80
2 + ★	618'311	12.40
2	1'628'382	7.60

SWISS 14 23 26 31 39

N°	Gagnants	Gains (Fr.)
5/5	1	161'279.05
4/5	234	433.25
3/5	9'152	21.65

Prochain Jackpot: Fr. 141'000'000.-*

SUPER-STAR 0538P

Rangs	Gagnants	Gains (Fr.)
1 ★★★★★	0	-
2 ★★★★	3	4'757.00
3 ★★★	8	1'486.55
4 ★★★★★/★★★★	18	925.00
5 ★★★★★/★★★★	55	259.45
6 ★★★★★/★★★★	163	47.50
7 ★★★★★	265	20.25
8 ★★★★★/★★★★	1'411	10.95
9 ★★★★★/★★★★	14'456	4.10

*Montant estimé en francs, non garanti. À partager entre les gagnants du 1^{er} rang.

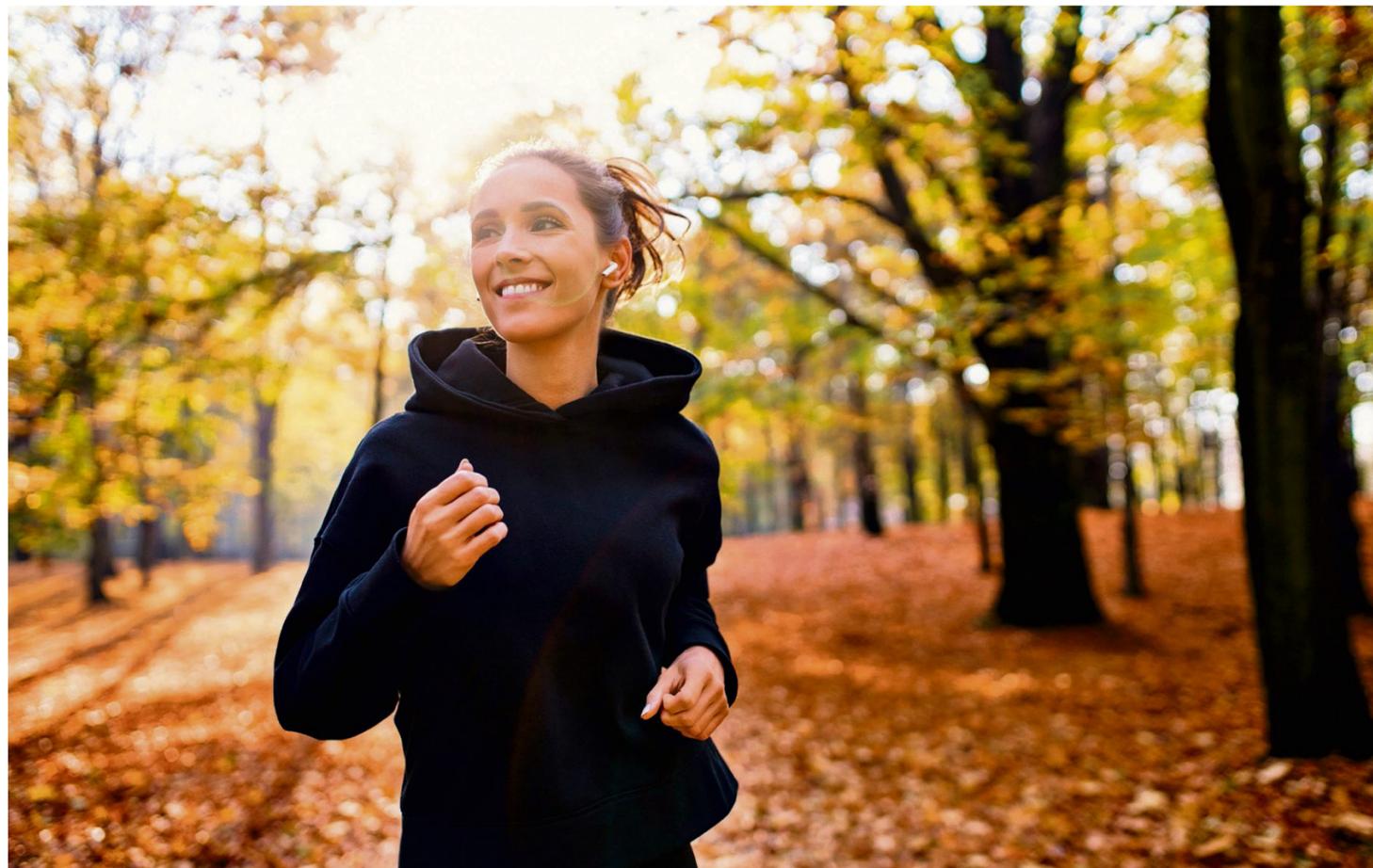
Loto français
Tirage du samedi 29 octobre 2022
26 - 28 - 33 - 44 - 48
Numéro de la chance: 4
Joker: 7 068 701

Option 2e tirage:
5 - 8 - 13 - 15 - 43

Sports pour nous

Il vaut mieux courir avec le sourire

C'est prouvé: pour courir mieux et plus longtemps, il faut commencer par se convaincre de son bonheur. Et tout le reste suivra naturellement.



En souriant, vous optimisez le débit d'air qui entre et sort de vos poumons. Getty Images/Westend61

FLORIAN MÜLLER
florian-muller@lematindimanche.ch

Souriez à la vie et la vie vous sourira. La méthode Coué, ça marche aussi dans le sport: tout paraît moins dur lorsque l'on s'époumone avec le sourire. Recordman du monde du marathon, Eliud Kipchoge en fait régulièrement l'apologie: il court toujours avec la banane. «Je suis persuadé que ce qui fait courir une personne plus vite se situe dans la tête, insiste le Kényan. J'essaie de ne retenir que le positif de chaque foulée: si mon esprit est heureux, alors mon corps est heureux.»

Sourire pour économiser de l'énergie
Plus qu'un mantra, il faut y voir une vérité scientifique. Des chercheurs de l'Université d'Ulster et de l'Université de Swansea ont mené une étude sur 24 coureurs: il s'agissait d'effectuer quatre blocs de course de six minutes sur un tapis roulant, une fois en souriant, une fois en tirant la gueule, une fois de manière neutre. Le résultat de ce test, publié dans *Psychology of Sport and Exercise*, a révélé que les coureurs qui souriaient utilisaient moins d'oxygène, couraient plus économiquement et avaient un taux d'effort perçu plus faible que les autres. «Les coureurs souriants étaient 2,8% plus économiquement dans leur effort», explique Noel Brick, coauteur de l'étude.

Où la preuve en chiffres que sourire donne envie de courir, alors que la réciproque n'est pas forcément vraie. «Lorsque nous arborons une expression faciale, nous pouvons ressentir l'état émotionnel que nous associons à cette expression, explique Noel Brick. Nous associons le sourire au bonheur ou à la jouissance, des états qui nous rendent plus détendus, par conséquent quand nous sourions, nous essayons inconsciemment de nous détendre. En adoptant l'expression faciale du froncement des sourcils, par exemple, nous vivons un état émotionnel où nous nous sentons tendus ou incommodés.»

En résumé: un coureur détendu est un coureur efficace, alors détendez-vous! Pas forcément évident dans des sports d'endurance, où l'on tutoie la souffrance et les li-

mites de son corps. Par exemple, sur un marathon, comment surmonter le fameux «mur des 30 kilomètres» où tout n'est plus que peine, pour garder un chouïa de plaisir? «Pour parvenir à dompter la souffrance grâce au mental, il y a un prérequis fondamental: connaître son corps dans l'effort et ses réactions lorsqu'il est poussé dans ses retranchements, explique Valérie Andreetto, préparatrice mentale et coach certifiée. Si on n'a pas ce vécu, il est difficile de comprendre les signaux que notre cerveau nous envoie et d'agir positivement.»

Être à l'écoute de son corps, justement, sans pour autant croire tout ce qu'il dit, est l'autre condition sine qua non pour qui prétend surmonter mentalement les limites qu'on se fixe souvent soi-même. «Il existe deux extrêmes dans lesquels il ne faut pas tomber quand on est confronté à la souffrance physique lors d'une course. Le premier, c'est de fixer son attention sur la douleur, de sans cesse se plaindre intérieurement: cela va engendrer un abattement et une baisse de la motivation. Le second, à l'inverse, serait d'être totalement sourd à ces signaux et dans le déni de son expérience corporelle.» Il s'agit donc de trouver un entre-deux, de placer le curseur dans une zone de (ré)confort: encore une raison d'apprendre à bien connaître son corps et ses réactions, c'est là que vous pourrez agir avec votre mental.

Expirer la douleur

«Face à la douleur, il faut garder la tête froide, conseille Valérie Andreetto. Le bon réflexe, dans un premier temps, c'est d'évaluer et d'analyser sa douleur pour ensuite pouvoir agir en conséquence. Est-ce que c'est une douleur que l'on connaît? Est-ce qu'on la sait passagère? Ou alors requiert-elle des soins? Faut-il modérer son allure?» Le but de cette interrogation: rationaliser le mal et se rappeler qu'on peut le maîtriser dans une certaine mesure. «Ensuite, vous pouvez tenter d'évacuer la douleur, poursuit la spécialiste. En l'expirant symboliquement, en allongeant votre expiration pour évacuer plus de CO₂ de vos poumons et laisser place à de



«Nous associons le sourire au bonheur, par conséquent quand nous sourions, nous essayons inconsciemment de nous détendre.»

Noel Brick, chercheur à l'Université de Swansea



«Encouragez-vous, motivez-vous, soyez votre propre coach.»

Valérie Andreetto, préparatrice et coach mentale

l'air tout frais. Dans le même ordre d'idées, il est alors important de se recentrer sur ses fondamentaux: au même titre que la respiration, l'hydratation et l'alimentation, voire une pause.»

Une fois que vous avez repris en main le fonctionnement de votre corps, place à la motivation. «Ici, l'idée c'est de retrouver un certain plaisir, relance Valérie Andreetto. Lors d'une course, pourquoi ne pas revoir votre objectif chronométrique à la baisse, histoire de vous enlever de la pression? Pour vous relancer, vous pouvez également devenir votre propre coach soutenant. Encouragez-vous, motivez-vous, dites-vous des choses qui vous poussent. Même si vous n'y croyez pas dur comme fer, c'est une manière de convaincre votre cerveau que vous pouvez y arriver.»

Si votre propre soutien ne suffit pas à vous pousser, alors pensez aux personnes qui vous soutiennent. «Penser à du soutien crée du soutien, affirme notre coach mentale. Si vos pensées se dirigent vers les personnes qui vous attendent à l'arrivée, où qui vous portent au quotidien, alors cela vous donnera le courage de continuer.» Vous en doutez encore, il suffit de vous en convaincre: la force est avec vous!

Les cinq conseils

- Courir avec le **sourire**, c'est l'assurance de courir de manière plus relâchée et plus efficace
- Apprenez à connaître votre corps lorsqu'il est confronté à l'effort, pour mieux **interpréter** les signaux qu'il vous envoie
- Concentrez-vous sur vos **fondamentaux**: respiration, hydratation, alimentation
- Face à la souffrance, devenez votre propre **coach**: motivez-vous pour vous convaincre que vous en êtes capable
- Trouver de la force, c'est trouver du **soutien**: pensez à vous proches et à ceux que vous aimez