





L'ENQUÊTE

# MARATHON GIRLS

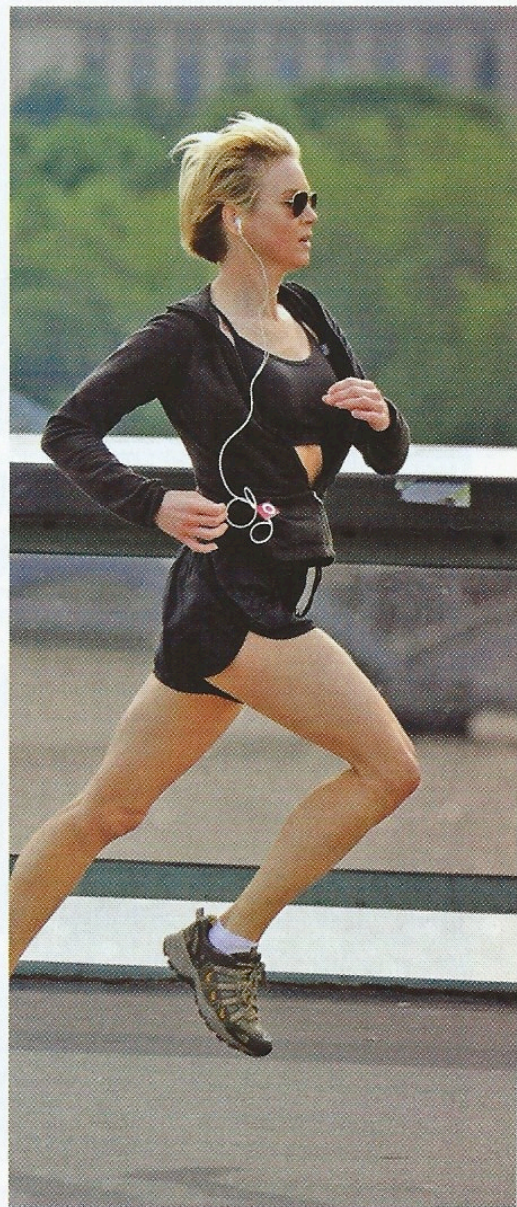
AU DÉBUT, ELLES TROUVAIENT ÇA BARBANT.  
DE FOULÉES EN FOULÉES, ELLES Y ONT  
PRIS GOÛT, AU POINT DE DEVENIR ACCROS AU JOGGING.  
EXPLICATIONS, TOP CHRONO.



**“Courir, quel ennui!”** Sandra, la trentaine fuselée, a longtemps vu la course à pied comme *“un sport de débiles, des gens habillés en fluo qui ne trottent même pas derrière un ballon”*. Et puis, elle a divorcé. *“Courir est venu comme un réflexe, j’avais besoin d’éliminer.”* Sandra démarre en bas de chez elle, dans le parc de Bercy, à Paris. Quinze, trente, puis quarante-cinq minutes trois fois par semaine. *“Toujours seule, et à mon rythme.”* Depuis, notre runneuse a enquillé deux marathons de Paris. *“Sur la ligne d’arrivée, tu te sens la reine du monde. C’est une revanche aussi à l’égard de ceux qui affirmaient que je n’y arriverais pas.”* Sandra a rejoint le “club”, cette tribu shootée à l’endorphine, qui ne cesse de grossir ses rangs. L’édition 2012 du marathon de New York a ainsi dépassé la barre des 50 000 shorts (contre 40 000 pour Paris), un chiffre en augmentation constante. En France, la discipline explose avec 6 600 courses – deux fois plus qu’il y a dix ans. Des plus hard (l’Ultra-Trail du Mont-Blanc, l’Écotrail de Paris Île-de-France\*) aux plus délirantes (le Trail du Cassoulet, avec ravitaillement à la saucisse et au coup de rouge!). Mieux, la discipline se féminise. La Parisienne, réservée aux femmes, comptait 28 000 participantes cette année

## TOP RUNNEUSES

Brooklyn Decker et Heidi Klum troquent les podiums contre les planches du pont de Brooklyn (page de gauche), Miranda Kerr préfère le bitume new-yorkais, quand Renée Zellweger allonge sa foulée aérienne à Paris. Pour elles, la course à pied, c’est du sérieux.







### ÉLODIE, 28 ANS

"Pour moi, la course à pied, c'était un truc de vieux. Sauf qu'après un trip en Angleterre, j'ai pris dix kilos. Mon père m'a proposé de les perdre en «joggant» avec lui sur les bords de Marne. Juste une demi-heure. La première fois, j'ai cru que j'allais mourir. Mais j'ai tenu bon, c'est même devenu une nécessité. À 23 ans, j'ai fait le marathon de Paris. Franchir la ligne d'arrivée, dans un mélange de bonheur et de souffrance, me rend plus forte dans la vie."



### MAUD, 26 ANS

"Au début, je détestais ça, carbonisée en quinze minutes. Mais très vite, c'est devenu un rituel et un moment complice avec ma mère. Aujourd'hui, je cours deux fois par semaine sur tapis, et les jeudis soir avec le collectif parisien Run 75 Crew, pour des randos urbaines de 6 km. Je me prépare pour le Paris-Versailles 2013 et sa terrible côte des Gardes. Courir, ça me permet de faire le vide, et aussi, car je suis gourmande, de manger un burger sans culpabiliser."



### SABRINA, 35 ANS

"Je me suis mise à courir vers 28 ans, avec mon mari. Après La Parisienne et le semi-marathon de Paris, j'ai fait une pause avec l'arrivée de mes jumelles. Neuf mois après leur naissance, j'ai tenté le marathon de Paris. Au vingt-huitième kilomètre, le mur ! Tu dis à tes jambes d'y aller, mais elles n'avancent plus. Portée par la foule, j'ai quand même réussi. Trop fière."

(4 400 en 2002), et se décline en Bordelaise, Marseillaise, Trouvillaise... On voit pousser des sites spécialisés (courir-au-feminin.com) et des e-shops de sportswear chic pour femme (anima-athletica.com). Alors, pourquoi tant de run ? "C'est un sport démocratique, observe Frédéric Vaché, coach sportif\*\*. Et c'est pas cher : une paire de baskets, et n'importe qui peut s'y mettre." N'importe qui et n'importe où, même si c'est mieux avec des arbres autour. Confirmation d'Alice, agent SNCF de 32 ans, qui vit à Antibes depuis trois ans : "Avant, je pratiquais dans les parcs parisiens, mais c'était la bousculade aux heures de pointe. Aujourd'hui, je m'offre des parcours de rêve au cap d'Antibes, Rihanna ou Pink dans les oreilles, au milieu des pins d'Alep. Idéal pour me détoxifier de mon stress professionnel."

### L'extase sur les visages

À plus haute dose, on vise l'épreuve reine : le marathon et ses 42,195 km. C'est celui de New York dont rêve Justine, blogueuse (trucdenana.com) et animatrice télé de 28 ans : "J'ai découvert le running en Australie. Depuis, je n'arrête pas, j'augmente les distances. J'adore croiser des frères et sœurs de souffrance dans l'effort. Le marathon, ça doit être ça : une communauté solidaire, unie par le même masochisme." Élodie, à la tête de l'agence de communication Bernascom, spécialisée en forme et bien-être, en sait long sur l'épreuve :

"Je me suis greffée sur celui de Paris pour dépanner ma tante qui s'était cassé le coccyx avant la course. Jusqu'à 30 km, ça allait. Et là, bingo, le fameux «mur» des 30 : les jambes se tétanisent, refusent tes ordres. On a beau se dire : «12, c'est rien, le plus dur est derrière», ce sont les pires. Le lendemain, je suis allée au boulot avec des béquilles ! N'empêche, se dire que notre héroïsme a triomphé l'emporte sur la douleur." Devenue mère de famille, Élodie envisage de courir le Marseille-Cassis... en poussant sa Red Castle trois roues avec bébé dedans ! "Il y a quelque chose de religieux, renchérit Sandra. Le parcours devient un calvaire jubilatoire applaudi par une foule qui compatit. Sur les visages grimaçants, on lit une forme d'extase." De là à dire amen à tout... Frédéric Vaché le rappelle, "un marathon ne s'improvise pas. Après examen cardiaque, il faut s'entraîner pendant des mois, augmenter durée et distance, maîtriser ses appuis et ses réserves énergétiques". En clair, "rien ne sert de courir trop vite, il faut partir à son rythme". À la clé, une estime de soi dopée. Sandra conclut : "Quand tu as triomphé d'une course de 42 km, plus rien ne te fait peur. Aller à un entretien pro ou un date, c'est une promenade de santé à côté." Alors, en piste ?

— GAËL LE BELLEGO

\*Infos et inscription sur [traildeparis.com](http://traildeparis.com)  
\*\*Chez Phisics, spécialiste de l'entraînement sportif individuel. [phisics.fr](http://phisics.fr)

### À VOS MARQUES, PRÊTES, SHOPPEZ !



Montre de sport GPS, Nike, 149 €.

Baskets LunarGlide+ 4 OG, Nike, 130 €.



Débardeur, Adidas by Stella McCartney, 65 €.



Legging, Lucas Hugh, 222 €.