

Sport et santé : les autres champions de l'Urban Trail

Vécu. Courir était un défi pour ces patients. Dimanche, ils sont allés jusqu'au bout.

L'urban trail de Nîmes, ce n'est pas qu'une affaire de sportifs hyper-affûtés. De ceux qui vous avalent sans grimacer des kilomètres de ruelles, chemins et escaliers, le chronomètre comme seule préoccupation. Le week-end dernier, des participants d'un autre profil étaient présents sur la course. Ils s'appellent Candice, Aurélie, Anne-Sophie ou Manuel. Pour eux, le seul fait de s'inscrire à cette épreuve était un pari. Tenir bon tout au long de leur préparation, un challenge. Arriver au bout du parcours, une incertitude.

Confrontés à des difficultés de santé, ou simplement éloignés du sport depuis plusieurs années, ils ont fait de ce 3^e Nîmes Urban Trail un défi personnel, soutenu par un programme d'entraînement encadré et beaucoup de volonté.

Candice, la course après une hernie

« J'avais des problèmes de dos depuis près de vingt ans. J'ai eu une hernie discale, j'ai été corsetée. J'étais réticente à l'idée de refaire du sport comme j'en avais fait avant », raconte Candice, mère de famille de 38 ans, de Marguerites. « Mais l'envie de faire du sport est revenue. Pendant un an, j'ai fait de la rééducation et je me suis remise à la course à pied. »

Chaque semaine, une séance de préparation physique en salle, une course à l'extérieur et quelques foulées au Clos Gaillard, le dimanche : Candice pouvait affronter le 9 km du "NUT". « Finalement, j'aurais même pu faire davantage », constate-t-elle. Elle sera au départ du prochain trail de Gajan.



■ Problèmes de dos, surpoids : courir n'était pas une évidence pour eux, mais ils l'ont fait !

Pour Mathias Willame, le kiné nîmois qui, avec son équipe, a motivé Candice et une quinzaine d'autres patients de son cabinet en vue de cet urban trail, c'est la preuve qu'on peut faire du sport, à son niveau, dès lors qu'un protocole d'encadrement est fixé. Anne-Sophie a bénéficié elle aussi de cet accompagnement. « J'ai subi une intervention chirurgicale liée à une scoliose. Je n'étais pas sportive et je ne pensais pas que la course à pied soit compatible avec mes antécédents. » Ses « doutes et appréhensions », dépassés, elle a chaussé ses baskets pour ce trail. « Un réel plaisir pour le corps et l'esprit », dit-elle.

Confiance en son corps

Manuel, lui, avait inscrit le mot "heureux" sur son dossard, le jour de la course. Tellement la préparation de cette épreuve lui a « redonné confiance dans

(son) corps ». « Avant de débuter mes séances de kinésithérapie, j'avais tellement mal au dos que j'avais du mal à marcher », explique ce sportif de 58 ans, auparavant adepte de foot, de tennis et aujourd'hui, de golf. Après six mois d'entraînement, il a bouclé son 9 km en 1 heure et 1 minute, « en courant de bout en bout. » L'urban trail lui aura même redonné un certain goût de la compétition et de la gageure personnelle. « Avec, au bout, la satisfaction, quand le physique suit. »

Mais tout n'est pas toujours aus-

si rose, quand on (re) fait ses premiers pas dans l'activité physique. Aurélie, 39 ans, en surpoids, aurait bien pu baisser les bras, dimanche, aux dernières enjambées. « Heureusement que mon coach m'a accompagnée et encouragée tout le long, car la montée vers la Tour Magne, à la fin, m'a achevée ! » Malgré cela, aucun regret. La leçon très positive que lui aura donnée cette expérience : « Savoir qu'être en surpoids n'empêche pas de courir. »

FABIEN ARNAUD

farnaud@midilibre.com

Débutant ou haut niveau, même combat

Quel point commun entre un coureur débutant et un athlète professionnel ? La même inquiétude face à l'objectif. « Dans sa préparation, un handballeur de l'Usam est confronté à la

même angoisse qu'Aurélie, qui faisait sa première course dimanche », observe le kiné Mathias Willame. Accompagnement physique et mental : la démarche est la même, seul le niveau change.