

Christine dite « L'escargotte », Professeure des écoles, 59 ans, Mariée, 5 enfants, 1 petite-fille nous fait partager à travers ces quelques lignes sa belle aventure dans le triathlon.



Avant 2005 elle ne pratique aucun sport mais se lance sur sa première course à pied cette année-là : Le Cross Nice-Matin à Fréjus. L'année suivante elle enchaîne avec un 1^{er} 10 km qui sera la Prom Classic. Elle prend également cette année-là une licence triathlon et réalise un 1^{er} « XS » (découverte à l'époque), puis 2 ans après, son 1^{er} marathon (Nice-Cannes) en novembre 2008, cadeau pour ses 50 ans.

Le début :

Quand la cinquantaine arrive, que tes enfants quittent le nid familial l'un après l'autre, que tu penses sérieusement commencer une psychothérapie pour tenter de t'en sortir, bim ! tu te mets à courir, franchement plus simple que nager ET rouler ET courir. Car le triathlon, tu connais ! Dans la famille, ils font TOUS du triathlon, même le chat (non là j'exagère !), sauf toi qui résistes encore !

Le 1^{er} exploit, ça commence un jour de mai 2005 où tu alternes course à pied et marche pendant 30 minutes. Stupéfaction familiale totale : « Maman court ! » (enfin, je cours un peu ET je marche BEAUCOUP pour le moment). Même les amis s'y mettent : « Christine, je n'aurais jamais cru que tu te mettes à faire du sport ! » (ben écoute, je ne le croyais pas moi-même pour tout te dire). Et voilà, ça c'est le point de départ. **#y'apasd'âgepourcommencer**

La suite :

La suite, c'est quand tu continues à courir mais que tu roules et que tu nages aussi (bref tu as attrapé le virus du triathlon). Alors quand tes nouveaux collègues de boulot te demandent si tu fais du sport (parce que t'as la ligne quand même pour ton âge !), s'ensuit un vrai dialogue de sourds :

Moi (je réponds à la question) : **Je fais du tri !**

Elle : **Du quoi ? Du tricot ?** Mais le tricot, c'est pas du sport !

Moi : Ha ha, mais non, **je fais du triATHLON !**

Une autre elle : Ah ! Moi aussi j'aime bien le tir à la carabine !

Moi : **???!!!!!** (je pense que c'est pas gagné mais bon !)

J'explique les 3 disciplines du triathlon, que le biathlon c'est un autre sport, et tout et tout...

Elle (la 1ère) : Mais... comment tu fais pour te changer après avoir nagé ?

Moi : ... euh... je me change pas, je fais du vélo avec ma tenue mouillée, ça sèche !

L'autre elle (qui n'en revient toujours pas) : ... !!!!

La fin

Ben, c'est pas encore fini... On verra... Pour l'instant, les voyants sont au vert et quand ton cardiologue te bade et te dit que beaucoup de jeunes aimeraient avoir ton cœur (de jeune fille !) et tes résultats au test à l'effort, tu te poses moins de questions et tu continues !

Ma discipline préférée :

C'est la course à pied, où je me sens le plus libre, le plus en phase avec mes sensations, avec une prédilection pour la course à pied « nature » mais le bitume ne me fait pas peur. J'adore courir le marathon (1 à 2 par an, pas plus, faut préserver son capital !)

Ce que je n'aime pas (mais vraiment pas du tout !):

Nager dans des lignes d'eau surchargées, aucun plaisir donc je sors. Ce qui, entre nous, pourrait expliquer que je ne progresse plus du tout en natation.

Ce que je préfère :

Courir avec mon mari (il est plus rapide que moi mais revient me chercher) et aussi rouler avec un groupe à mon niveau (mais pour une escargotte comme moi, ça n'arrive pas souvent).

Mes plus beaux souvenirs de triathlon, mes plus belles émotions :

Le Triathlon S par équipes de Codolet avec mon mari et 3 de mes enfants. Repenser à cette course où on reste toujours tous ensemble et où on franchit la ligne d'arrivée main dans la main me donne encore des frissons. On recommence l'année suivante à Istres et on fait de nouveau le même plein de joies et d'émotions familiales. Et puis aussi ce moment tellement particulier de l'arrivée du Natureman avec ma petite-fille dans les bras, image gravée à jamais... **#familyfirst**



Ma plus grande fierté :

Avoir enchaîné le Natureman (sous la pluie et la grêle) et le Triathlon M de Cassis (dans une mer déchaînée) à une semaine d'intervalle. **#monplusgrosdéfiperso**

Le moment où j'aurais bien voulu être invisible :

J'ai mon vélo depuis 2 ans déjà et toujours pas essayé les pédales automatiques qui dorment dans un coin du garage. Mais là, c'est décidé, y'a pas à tortiller, y'en a marre, il faut se lancer !

Je m'entraîne, tout va bien, j'ai moins peur, je commence à maîtriser. Mais voilà, là, il faut freiner et s'arrêter VITE VITE. Panique à bord, je déchausse à gauche et

je veux poser mon pied droit. Bref, le bitume ça fait mal, mais surtout tout le monde te regarde et hésite entre fou-rire et compassion. **#leridiculenetuepas**

Pourquoi pratiquer dans un club ?

Pour les conseils, le partage des expériences, la solidarité, l'empathie, la pratique collective, le brassage des générations, les encouragements, l'émulation.

Mais attention, équilibrer sa pratique sportive et sa vie en dehors du sport ! Trouver SON équilibre, son propre rythme, être heureuse de faire du sport mais aussi heureuse de ne pas en faire pour avoir le temps de faire tout autre chose.

Mon rêve (oui, je sais, c'est un rêve !) :

Courir un Triathlon XXL (Frenchman, Nice ???)

Pourquoi continuer le triathlon ?

J'espère courir un triathlon avec ma petite-fille d'ici quelques années si elle aussi attrape le virus. **#Tiphainejet'aime**

Des paroles qui m'ont marquée :

Au début de mon parcours sportif, au trail de Gapencîmes, juste avant le départ, un ancien trailer, un peu âgé, parlait au micro et disait ceci pour nous encourager : « Ne courez pas contre ! Courez AVEC ! Avec ce que vous êtes, avec les autres coureurs, avec les chemins, avec la nature, avec le temps qu'il fait, avec la montagne ! » La base de ma philosophie sportive depuis.

Mes Mots Magiques :

Découverte de soi et des autres, partage, plaisir, loisir, famille, joie, liberté, émotions, pensées, santé, philosophie

Un livre que j'aime :

Courir de Guillaume Le Blanc (Editions Flammarion Poche)