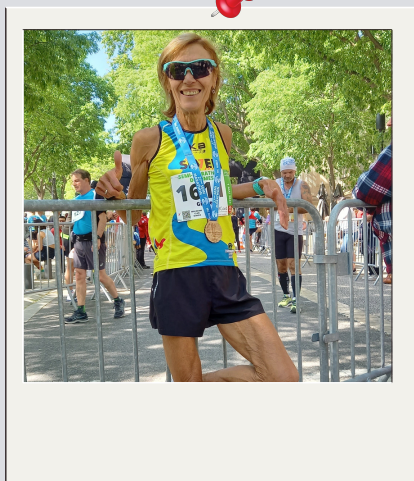




Gisèle LHEUREUX

ATHLÈTE EN COURSE À PIED

Est ce que vous pouvez vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Gisèle LHEUREUX, je viens d'avoir 73 ans en décembre. Je suis originaire de Roanne dans la Loire. J'ai eu 3 enfants et je suis retraitée après une carrière dans l'administration en tant qu'assistance de direction durant 41 ans. Je suis au club d'athlétisme Run Trail Nîmes 30 (RTN30). J'ai toujours pratiqué du sport. Tout d'abord de la gymnastique de 4 ans à 25 ans, jusqu'à ce que j'ai mon fils. On faisait des compétitions et aussi un petit peu d'athlétisme. C'était déjà cette partie qui me plaisait le mieux; la course à pied, le saut en hauteur.

Après avec mes 3 enfants, je n'avais plus le temps de pratiquer vraiment un sport en association mais dans le club j'étais très impliquée parce que j'étais secrétaire du club de 18 ans à 40 ans (rire). Et mon ex-mari était président de la société de gymnastique donc on a toujours été très impliqué dans la vie associative.

Et comment vous êtes-vous mise à la course à pied ?

C'est tout bête : je faisais des petits footings dans mon quartier. Un jour dans la ville où j'habitais, Le Coteau, il y avait un 10km, organisé par les commerçants et mon plus jeune fils qui était en forme, me dit : « Allez maman il faut que tu fasses le 10km avec moi ». Je lui réponds « je n'en ai jamais fait » mais je me suis lancée et je suis partie faire le 10km. J'ai eu la surprise au moment des résultats : j'avais fait 46min et j'étais première dans ma catégorie. J'ai refait un petit 5km et là aussi j'étais bien classée.

Ensuite, le club de Roanne, le "Club Athlétique du Roannais", qui était un très bon club affilié à la FFA, m'a contacté en me disant « vous ne voudriez pas venir courir avec nous ? ». J'y suis allée et ce qui était bien c'est qu'il y avait un bon groupe de femmes, à l'époque où j'avais 50 ans (rire). J'ai tout de suite été bien intégrée dans leur groupe.

Puis le club a proposé de faire une sortie marathon. Je n'avais fait que des 10km et un 5km. Je leur ai demandé de se renseigner pour plutôt faire un 5 ou 10 km, ils m'ont dit qu'il n'y avait pas d'autre course donc dans ce cas-là j'ai fait la sortie « préparation marathon » puis finalement je me suis entraînée les trois mois d'hiver avec mes copines. Elles m'ont dit « viens avec nous, faire le marathon de Turin ».

J'ai alors fait un premier semi-marathon à Blagnac mais sans aucune expérience et là j'avais dû faire 1h36 donc j'étais bien classée. Je suis partie faire le marathon et alors là... (rire). En plus il ne faisait pas beau, le marathon de Turin ça glissait sur les pavés. J'en ai bien bavé mais je l'ai fini en 3h36.

En 3 mois vous avez fait un semi-marathon et un marathon ?

Oui, enfin, j'ai fait le semi-marathon début mars et le marathon je crois qu'il était le 26 mars, quelque chose comme ça.

Je suis partie je n'avais pas trop de stress parce que je me suis dit si ça ne va pas je m'arrêterai.

A l'époque moi je m'entraînais 4 à 5 fois par semaine et c'est vrai que de 50 à 60 ans j'ai vraiment évolué. L'année de mes 50 ans, avec ma copine qui était aussi ma coach, on est parties toutes les deux faire le marathon de New York. Bon ça ne faisait pas longtemps que je courais mais on s'est régalé. J'ai mis 3h19, grâce à ma copine qui était plus expérimentée et qui m'a permis de bien gérer la course. On a passé un super séjour.

Puis en 2008 j'ai fait le semi-marathon de Nîmes, et c'est là que j'ai fait mon meilleur chrono (rire) en 1h26 puis j'ai enchaîné avec le marathon de Rome et là j'ai fait mon meilleur temps parce que j'ai fait 3h09. A Clermont-Ferrand, j'ai aussi remporté, à ma grande surprise, le titre de championne du monde au semi-marathon, dans ma catégorie en F55, en 1h29. J'ai souvent fait des podiums donc c'était bien agréable.

En 2015 quand je suis arrivée à Nîmes il a fallu se trouver un club mais ce n'est pas évident parce qu'à 65 ans trouver quelqu'un qui veut bien de vous c'est compliqué. En 2016, je suis allée rendre visite à mon fils aîné qui habitait Nouméa en Nouvelle Calédonie, j'en ai profité pour faire une course et j'ai fait un podium. La connaissance de la dirigeante et coach du club à qui j'ai expliqué que je ne trouvais pas de club, m'a dit "nous on veut bien te prendre". Pendant deux ans j'ai donc été licenciée à l'ASPTT Nouméa, mais je courais à Nîmes. Toutes les semaines on m'envoyait les plans d'entraînement et les dimanches Richard (*son conjoint*) m'accompagnait avec le chronomètre (rire) pour faire mes séries au stade Marcel Rouvière.



Après la COVID-19, j'ai intégré le RTN30, sous la présidence de Marjorie Janas. Depuis, tous les niveaux y sont désormais acceptés.

Au début, je courais avec une association, le KB Running. C'est une association, qui est en partie basée sur le handicap. Mais maintenant on ne peut plus s'affilier, donc j'y vais de temps en temps pour m'entraîner avec eux et garder des contacts. C'est très humain et c'est une bonne expérience. Pour continuer sur les expériences enrichissantes, j'ai fait un raid en 6 étapes dans le sud tunisien. Tous les jours, pendant 1 semaine, on faisait un semi-marathon entièrement sur piste balisée. Ça faisait une centaine de kilomètres je crois à peu près. On a même fait une étape dans le désert, c'était très sympathique. Je l'ai gagné, en féminine, c'était un bon échange humain parce qu'il y avait aussi des jeunes en situation de handicap.

Vous en avez fait des choses (rire)

Oui, puis j'ai commencé tard (rire) et j'ai eu de la chance d'avoir un bon club qui m'a permis de performer, d'avoir une bonne ambiance. On allait aussi souvent faire des courses en équipe donc c'était très bien.

C'est pour ça que la course à pied m'a beaucoup apporté. C'est un sport qui permet aussi de s'évader, de surmonter des épreuves de la vie qui m'ont touché à plusieurs reprises. Et notamment cette année car mon fils est décédé le 15 avril. Je n'avais plus l'envie mais au mois de mai j'ai décidé de courir à la petite course de Manduel pour lui. Ça a été très difficile mais je l'ai fait.

C'est libérateur et c'est important de le faire. Il faut avancer, se fixer des objectifs. De plus, je suis bien soutenue par mes autres enfants, la famille, mon conjoint. Et le fait de courir à l'extérieur ça fait du bien. Je vais parfois courir avec un groupe très sympathique les dimanches matin. Ils font des parcours de 10/11 km et grâce à ça j'ai connu des petits chemins, moi qui ne suis pas nîmoise, que je ne connaissais pas.

Et depuis vous faites toujours de la compétition?

Oui, j'en ai d'ailleurs fait une en octobre, le championnat de France. Après j'ai fait des petites courses, par exemple Bellegarde. J'aime bien les petites courses dans le Gard, je trouve ça sympathique.

Et vous avez des courses prévues?

D'habitude je fais toujours l'Urban Trail mais pas cette année. Par contre je vais aller encadrer la reconnaissance parce que c'est un membre du RTN30 qui l'organise. Mais pour répondre à votre question, non je n'ai pas d'autres courses de prévues. Ce n'est pas la vitesse qui m'intéresse, c'est de pouvoir durer et me faire plaisir.



Et en tant que sportive, quel est le plus motivant dans ce que vous faites ?

Ce que j'apprécie, c'est que je peux courir avec une jeune fille qui a 16 ans par exemple (rire).

J'adore encourager les autres, leur dire qu'on peut y arriver et je pense qu'il faut motiver les enfants, quel que soit le sport...

J'aime aussi, malgré l'âge, l'adrénaline du chrono (rire). J'aime encore bien ce côté, ça me fait oublier que les années passent.

Par contre, je ne peux plus aller en montagne, m'entraîner de nuit parce que j'ai peur de tomber. J'ai le dos très fragile et il y a 2/3 ans j'ai été coincée et trois mois sans courir cela a été difficile (rire).

**Et pour vous que représente le sport ?**

Pour moi c'est un élément vital (rire).

C'est pour ça que je me ménage, pour pouvoir durer.

J'ai eu l'avantage aussi de commencer très tard donc je ne me suis pas usée comme certaines qui ont commencé à 17/18 ans, qui n'avaient pas les techniques de maintenant. J'aime bien la marche aussi. Là j'ai réinitié Richard (rire) à la marche (rire). Donc on est allés en Corse récemment et on a fait de belles balades.



Et aux trophées sportifs gardois, vous avez reçu un prix (catégorie esprit olympique et paralympique), que représente-t-il pour vous ?

Ça m'a vraiment fait surprise !

Je l'ai mis là (montre son étagère et rit) parce que je ne m'y attendais pas du tout parce que je n'ai rien fait d'extraordinaire pour avoir ce trophée. Mais c'était très émouvant.

En plus j'ai eu la chance de voir ma petite fille qui habite à Lyon. Elle est venue à la cérémonie et était très émue. Elle m'a dit « c'est formidable » (rire). Elle m'a renvoyé un message hier : « je suis trop fière de toi ! ».

Le club était content et m'a demandé un petit compte rendu, je pense qu'ils vont faire un petit article. Comme quand j'étais championne de France de 10km il y a trois ans, ils m'ont fait une petite cérémonie et m'ont fait un t-shirt (rire), aux couleurs bleu blanc rouge. Ils m'ont fait un débardeur et un t-shirt. Ils étaient tellement contents.

Et sur l'année à venir, quels sont vos projets ?

Cette année, j'aimerais encore faire les championnats de France et des courses locales. J'aime bien, c'est convivial, ça fait un entraînement, on voit du monde, c'est sympathique. Mais je ne me suis pas vraiment projetée.

Richard (le conjoint de Gisèle) prend la parole et nous informe sur le nombre de podiums de Gisèle.

Richard : Elle a déjà fait plus de 300 podiums quand même.

Je n'en sais rien. Je n'ai jamais compté.

Richard : Si, parce qu'un jour on s'est amusés, moi j'avais 200 et quelque et j'ai compté les siens elle avait plus de 300 podiums.

Et j'ai commencé tard.

A l'époque j'ai aussi fait des cross. J'ai d'ailleurs été vice-championne départementale en cross mais c'est une chose que je ne fais plus.

Quel message vous adresseriez aux femmes de votre génération qui pensent que le sport n'est pas adapté pour elles ?

Qu'il faut commencer !

Il faut commencer, s'y mettre et choisir le sport qu'elles ont envie de faire. On peut faire de la marche, de la natation, du vélo. Il faut y aller progressivement car ça ne sert à rien d'aller trop vite, surtout à cet âge et surtout se faire plaisir sans excès.



Et quel message vous adresseriez aux jeunes filles qui n'osent pas se lancer ?

Et bien il faut qu'elles aient la volonté et le mental. Dans le sport si on n'a pas le mental, c'est difficile, il faut se forcer. Et puis il faut choisir un sport qui nous convienne, il y a tellement de sports maintenant... Il ne faut pas faire un sport parce que la copine le fait alors que ça ne nous plaît pas.

Quand j'étais à Roanne, j'avais beaucoup de motivation parce qu'il y avait tout le temps quelqu'un qui proposait une course. La région Rhône Alpes aussi est très étoffée en course à pied. Puis comme on partait à plusieurs, il y avait un côté festif. On courait mais on faisait aussi la fête après.

Vous avez bien voyagé ?

La course à pied m'a effectivement permis d'aller dans des endroits où je ne serai jamais allée. Ça permet aussi de rencontrer du monde, et de s'imposer une hygiène de vie. C'est pour ça que je dis aux jeunes que c'est bien mieux que d'être devant les écrans.



Vous avez répondu à toutes mes questions, je vous remercie et vous félicite pour ce parcours extraordinaire !

Merci à vous !

