

L'ultrafond, une passion qui vous emmène loin...

n'est-ce pas Michèle ?

De retour de Prague en République Tchèque où elle vient de courir 209 km et 280 mètres lors de son premier 48 heures de course à pied non stop les 5, 6 et 7 août derniers, Michèle Delaunay nous présente la passion qui l'anime depuis 1992 : la course à pied d'endurance.

Michèle, secrétaire au sein du secteur Services, est aussi une sportive qui a trouvé un équilibre de vie en pratiquant la course à pied et plus spécialement l'ultrafond.

Après son premier Marathon de Paris, course de 42,195 kilomètres, elle découvre l'ultrafond grâce à des amis. Cette discipline est basée sur l'endurance et la durée de l'effort plus que sur la vitesse : course de 100 kilomètres, de 24 heures, de 48 heures et plus.

Synonyme de torture pour certains, cette discipline est pour elle un besoin journalier qu'elle refuse d'assimiler à une drogue. C'est un besoin de bien-être, d'entretien de son corps, un sentiment de liberté, un plaisir tout simplement. Michèle la recommande, pas seulement pour entretenir sa ligne mais aussi, parce qu'elle est forte en émotions.

Pour elle, courir lui donne le temps de penser à sa vie quotidienne, son travail, sa famille, ses voyages. Cette méditation lui permet d'entretenir son moral et de ne pas se laisser dépasser par sa souffrance physique durant l'effort. Lorsqu'elle passe la ligne d'arrivée, c'est aussi puiser un certain bien-être au-delà de la souffrance et pouvoir se dire "Je suis capable de me dépasser. C'est fait, j'ai réussi !".

L'échec, Michèle l'a connu à deux reprises lors de ses courses, les deux qu'elle n'a pu terminer. "Il faut savoir



KM	NAME	KM	NAME	NAME	KM
347	1	263	1	1	167
335	2	217	2	2	155
270	3	209	3	3	112
250	4	183	4	4	313
212	5		5	5	206
186	6		6	6	241
177	7		7	7	
163					

Remise des trophées pour Michèle : 3^e place féminine des 48 heures de Prague

s'arrêter" conclura-t-elle, mais ses échecs sont pour cette sportive le moment d'une remise en question, une frustration qu'il faut savoir dépasser. Ce sport n'est pas seulement physique mais également psychologique. Le mental est un atout majeur qui s'ajoute à un bon entraînement.

Michèle s'entraîne tous les jours de la semaine lors de sa pause déjeuner et fait des parcours plus longs le week-end, toujours à allure réduite pour l'endurance. Elle ne s'impose aucun régime alimentaire particulier, juste une bonne hydratation. Elle nous avoue avec fierté qu'en 2004 elle a parcouru, avec plaisir et envie, environ 3 400 kilomètres, soit plus de deux allers et retours Paris / Marseille.

En 2003, elle a mis sa passion au profit du Téléthon en proposant à la ville de Villepreux d'organiser une course d'endurance de 24 heures. Accompagnée de toute son équipe de l'association "Accro Run Villepreux", dont la devise est : "Courir ensemble pour le plaisir !", ils ont récolté plus de 700 euros, soit près de la moitié de la somme réunie par la ville. Cette action, renouvelée en 2004, est déjà en cours de préparation pour le Téléthon 2005.



Michèle avant les 48 heures de Prague

Après ces expériences collectives, et bien d'autres encore, Michèle s'est fixée un challenge hors du commun : participer en août 2005 à une rencontre internationale d'ultrafond sur 48h, les "48H de Prague".

Sa préparation a été autant physique que mentale depuis décembre 2004. Les conditions, elle le savait, allaient être difficiles : la chaleur, la durée, l'éloignement de la France, la langue, la solitude pendant l'effort, le circuit qui ne faisait que 1 kilomètre (problème de monotonie assurée) et le niveau relevé, puisque cette course est internationale.

Mais les surprises ont largement dépassé ses craintes. En effet, seulement 12 coureurs avaient fait le déplacement : 8 hommes et 4 femmes dont la championne du monde des 24H. L'arrivée de la pluie et du froid pendant les deux nuits ont mis son corps



Briefing avant le départ des 48 heures de Prague

à rude épreuve et provoqué des contractures très douloureuses. Seul le mental et le soutien de son mari lui ont permis de finir la course.

Aujourd'hui, il lui faudra au moins trois mois de récupération pour venir à bout de ses micro-déchirures musculaires. Pour Michèle, Prague "est une belle expérience sportive et humaine composée de moments d'échanges et de rencontres", mais participera-t-elle à nouveau à un tel challenge ? Elle ne le sait pas pour le moment.

Pourtant, elle peut être fière de sa performance puisqu'elle a, cette fois encore, tenu la distance. Elle s'était fixée, avant son départ, le passage des 200 kilomètres et c'est chose faite car elle a couru 209 km et 280 mètres exactement. Cette performance la place sur la troisième marche du podium féminin de Prague.

Bravo Michèle, et bon courage pour le Téléthon 2005 ! 🍌

Élodie Lamothe



Infos du CE

La Section Voile en mer des Caraïbes

Du 14 au 24 mai 2005, 15 équipiers ont profité du confort de deux jolis catamarans pour un périple de 300 milles environ, autour de la Guadeloupe, des Saintes, Antigua, Petite-Terre et Marie-Galante. Pas de performance spectaculaire en terme de voile pour cause d'alizés capricieux mais beaucoup de convivialité, de plongées sur les coraux dans des eaux chaudes et transparentes, et de cartes postales inoubliables avec en prime une "vraie" canicule. ...

Pour tout savoir, rendez-vous sur le site de la section ! 🍌

Catherine Dubocq

Les deux équipages, réunis devant le bureau des douanes d'English Harbour (Antigua).

Un mouillage inoubliable pour Moabi : entre les îles de Petite-Terre (à l'est de la Guadeloupe).

