

Il n'y a pas d'âge pour la *Passion*

Cécile Bertin a découvert la course à pied à 30 ans passés. Depuis, celle qui n'aimait pas le sport s'est découverte une véritable passion, voire même un métier. Rencontre avec une coureuse bien dans son temps.



C'est elle-même qui le dit. Rien, mais vraiment rien ne la prédestinait à devenir, un jour, la première française à rejoindre le *Seven Continents Club*, ce cercle très fermé de ceux qui, à travers le monde, ont couru un marathon sur les sept continents. « À part un peu de danse classique, je n'avais aucun passé sportif. Au lycée, j'étais même dispensée de sport à cause d'une scoliose ! » sourit Cécile Bertin d'un haussement d'épaules, toujours étonnée devant ce parcours qu'elle mène à un train d'enfer depuis qu'elle a découvert par hasard la course à pied. « C'était en 2003, je travaillais alors à la Ligue contre le Cancer et je me suis retrouvée embarquée sur le Raid Amazone avec deux autres filles dans le cadre d'un projet que l'on avait monté... » Si l'idée d'enchaîner des épreuves de kayak et VTT ne semble pas effrayer la trentenaire de l'époque, elle craint tout de même de devoir affronter 16 km

de course à pied. « Je me suis dit que j'allais mourir... parce que je n'avais pas couru depuis le collège ! » Fort heureusement, la gazelle d'1,70 m n'avait pas perdu son fichu caractère, un brin « têtue », hérité de ses origines bretonnes. Elle s'est donc entraînée seule au feeling en alternant marche et course,

« Grace à la course, je me sens en vie. »

a participé à sa première *Parisienne* pour se tester et n'a pas renoncé au Raid. « Cette épreuve a véritablement fait sauter des verrous au fond de moi. Je croyais que je n'étais pas faite pour le sport, mais j'ai découvert que je m'en étais sortie et surtout que j'y avais pris du plaisir... »

Le temps de mettre au monde son quatrième enfant, et la voilà donc qui rehausse les baskets en mai 2006 avec une nouvelle idée en tête : participer au marathon de New-York. « Mais cette fois-ci, en

m'entraînant ! » Elle commence donc par celui de la Rochelle qu'elle boucle au courage et à la tête en un peu moins de 4h25, puis vient celui de Paris, d'Auvergne et du Médoc et enfin celui de New-York. À ce stade, on pourrait penser que la demoiselle, qui détestait le sport jadis, allait être rassasiée. Même pas. Depuis, la désormais quadragénaire (elle fêtera ses 41 ans en juin) ne cesse en effet d'enchaîner les courses et les challenges les plus fous à un rythme effréné, telle une boulimique. Au total et en l'espace de quatre petites années, Cécile Bertin a ainsi couru une trentaine de marathons et plusieurs 100 km et ultras. Elle se testait même récemment sur le *Marathon des Sables* en vue d'un nouveau défi qu'elle envisage de relever en 2012 : « *Quatre déserts en un an* ». Après ? « On se calmera un peu, » souffle-t-elle, sans être très convaincante. Celle que tout le monde surnomme Barbie dans le milieu admet en effet que la course à pied est un peu devenue sa « drogue ». Une façon de « se vider la tête et de décompresser en ne pensant à rien », de se réapproprier son corps aussi. « Grâce à la course, je me sens en vie, » dit-elle aujourd'hui, toujours « sidérée » de pouvoir aligner tant de kilomètres après avoir souffert du dos adolescente et traversé l'épreuve d'un cancer. Est-ce pour toutes ces raisons que Cécile Bertin a eu besoin de partager son histoire avec d'autres via le net ? Qu'elle a écrit un livre *Courir au féminin* en 2009, puis lancé un trimestriel *Running pour elles* en 2010 à l'attention de ces femmes qui, comme elles, découvrent la course à pied sur le tard ? Sans doute. Aujourd'hui, en tous cas, elle n'aspire qu'à une chose : faire de cette nouvelle passion son métier de demain. Elle a d'ailleurs déjà commencé à initier des stages à l'attention des débutantes au sein d'un centre de thalassothérapie. Cécile est désormais convaincue que cette activité sportive est aussi la plus adaptée au rythme de vie d'une femme qui travaille et s'occupe de ses enfants. N'en est-elle pas l'exemple même ? ●

Le boom des courses féminines

En moins d'une dizaine d'années, les courses à pied 100 % femmes ont littéralement explosé en France. « On en dénombre environ une cinquantaine aujourd'hui, » confie ainsi Patrick Aknin, à l'origine de la toute première édition du genre : *La Parisienne*, qui fêtera ses 15 ans en septembre prochain. Le principe ? Proposer aux femmes une course d'une distance relativement faible (6km pour *La Parisienne*) et donc accessible au plus grand nombre dans une ambiance conviviale et festive. « On s'est vite aperçu que les femmes qui participaient à ces courses n'étaient pas forcément dans une attente compétitive, poursuit Patrick Aknin. La moyenne d'âge des participantes tourne d'ailleurs toujours autour des 37 ans. » Ce qui a évolué, en revanche, c'est l'engouement des participantes pour ce type de courses. Rien que pour *La Parisienne*, leur nombre a grimpé de 1500 en 1996 à 25 000 cette année. « En termes de chiffre d'affaire, c'est désormais la deuxième épreuve de courses à pied en France derrière le Marathon de Paris ! » Pas étonnant que la formule soit reprise depuis une dizaine d'années partout en France. Après les courses *Odyssea* créées en 2002 par l'ancienne internationale, Frédérique Quentin, pour soutenir la lutte contre le cancer du sein, les épreuves *Courir pour elles*, et aujourd'hui toutes ces courses organisées dans les grandes villes de province (*La Bordelaise, La Toulousaine, L'Amiénoise, La Marseillaise des femmes*), les coureuses du dimanche n'ont plus que l'embarras du choix pour se lancer enfin sur leur première épreuve de course à pied. « Ces courses sont une bonne chose pour les femmes. L'ambiance y est souvent géniale et décontractée, grâce à elles les femmes osent davantage se lancer », souligne Cécile Bertin qui a débuté sur *La Parisienne* en 2003.

