

Interview pour Running Mag : Ceux qui font la course à pied dans notre région



Nom : **HAEGEL**

Prénom : **Hélène**

Age : 48 ans

Club : Le lièvre et la tortue à Roquefort la Bédoule, mais je fais aussi partie du Team Endurance shop d'Aix en Provence

Situation Familiale : mariée deux filles de 15 et 17 ans

Profession : Prof de biochimie

Records : 10km en 41'38 en 2011, marathon de Boston en 3H33 en 2000.

Titres : 1^{ère} au challenge des trails de Provence en 2008 et 2009, 3^{ème} en 2010, 5^{ème} à L'UTMB en 2008, 3^{ème} au Grand Raid de La Réunion en 2009, 6^{ème} aux Templiers en 2010. En 2010, 2^{ème} au Snow trail de l'Ubaye, 2^{ème} au trail de la Ste Victoire, 1^{ère} au trail de Mimet

1. Depuis quand pratiques-tu la course à pied et comment es-tu venu à ce sport

Depuis la naissance de ma deuxième fille soit, il y a 14 ans, pour m'entretenir et perdre du poids. Avant, je faisais de la danse et de l'escalade mais ça me prenait trop de temps. C'est avec mon mari qui faisait beaucoup de vélo que j'ai commencé les petites compets sur route, 10 km puis marathon. On faisait partie d'un club : le CAP Melgueil où la convivialité était primordiale.

En 2003, on est allé habiter à La Réunion et j'ai découvert la course en montagne avec des courses magnifiques telles que l'Arc en ciel, la Cimazalasienne, la trans dimityle etc...

2. Pourquoi cours-tu ?

Pour garder la forme et parce que j'ai la chance de pouvoir le faire. Je pense souvent à toutes ces personnes, handicapées ou malades qui aimeraient bien pouvoir profiter des paysages et des sensations agréables de courir.

3. Combien d'entraînements par semaine ?

5 en moyenne.

4. Ta séance préférée.

Les rando-courses dans les alpes avec des amis ou toute seule.

5. Plutôt route ou trail ?

Trail bien sûr, mais j'aime aussi les petites courses de village avec une bonne bouffe à l'arrivée, un groupe de musique, plein de monde et des rires.

6. Plutôt court ou long ?

Long pour que le plaisir dure plus longtemps.

7. Quel bilan fais-tu de ta saison 2010.

Pas terrible car j'ai souffert de tendinites aux ischio-jambiers qui m'ont obligée à des repos non prévus.

8. Quels sont tes objectifs pour 2011 ?

Le Grand Raid de La Réunion si on part vivre là-bas de nouveau, sinon, le Grand Raid des Pyrénées

9. Ton plus beau souvenir de course ?

Le Grand Raid de La Réunion en 2009, à cause des conditions particulières : déluge de pluie au départ, soleil au volcan, paysages splendides, rencontres avec d'autres coureurs, assistance grâce à mon mari et des amis, sensation de bien-être et d'euphorie malgré les diverses douleurs, arrivée entourée de nos amis réunionnais.

10. Ton plus mauvais souvenir de course ?

Le Grand Raid de La Réunion en 2006 où j'ai abandonné à Dos d'Ane (20km de l'arrivée) après plusieurs heures de souffrance, vomissements, évanouissements malgré une bonne préparation.

11. La course dont tu rêves.

Un ultra dans le désert en plusieurs étapes.

12. La course que tu ne feras jamais.

Je n'aime pas les courses où ça bouscule du type cross.

Toutes celles où l'on atteint un sommet pour voir ce qu'il y a de l'autre côté. Ceci doit me rappeler des souvenirs de rando avec mon père savoyard et mes sœurs quand nous partions très tôt le matin et que l'on découvrait au lever du jour un superbe panorama de montagnes enneigées.