

“ Je
ne me
fixe pas
de limites... ”



Outre les Jeux Olympiques, Rio accueillera les Jeux Paralympiques début septembre. Côté triathlon, les meilleures chances françaises de médailles reposeront sur les épaules de Stéphane Bahier et de Yannick Bourseaux. Côté féminin, Elise Marc devrait avoir également une belle carte à abattre. Dans un entretien, la Villeurbanaise nous raconte sa vie de paratriathlète de haut niveau.

ÉLISE, CÔTÉ SPORT

Triathlete : Peux-tu nous rappeler succinctement ton passé de sportive ?

Élise Marc : Durant mon enfance, mon adolescence, j'ai touché à toutes sortes de sport, toujours en loisir, sans véritable démarche de compétition. Aucun passé dans l'athlétisme ou le vélo. J'ai simplement effectué un an de natation pour apprendre à nager lorsque j'avais 6 ans et j'ai (ré)appris à nager sans mes jambes lorsque je suis entrée en 1^{re} pour préparer l'épreuve du bac...

Comment es-tu venue au triathlon ?

C'est grâce à mes collègues de travail, lorsque j'étais apprentie Ingénieure Génie Civil. Avec les études, j'avais quasiment arrêté toute activité sportive. Les entendre parler de leurs entraînements et de leurs compétitions m'a donné envie de me lancer dans l'aventure.

Sur le plan professionnel, tu es en CIP en tant que Personnel civil de la défense. Peux-tu nous décrire ce job ? As-tu des horaires aménagés ?

Effectivement depuis mars 2015, j'ai signé une Convention d'Insertion Professionnelle avec le Ministère de la Défense. Ayant terminé mes études en septembre 2014, je travaillais alors en tant qu'ingénieur dans une grande entreprise. Concilier travail et triathlon à haut niveau devenait très compliqué. Grâce à cette CIP, je suis maintenant détachée la grande majorité du temps pour pouvoir m'entraîner. On me demande simplement, de temps à autre, d'être présente sur des regroupements.

Depuis un accident il y a 11 ans, tu es double amputée tibiale. Tu es donc obligée d'utiliser des prothèses. Peux-tu nous en plus dire plus sur celles que tu utilises en course ? Y a-t-il des évolutions fréquentes dans ce domaine ?

Vaste sujet ! Chaque saison, depuis que j'ai commencé le triathlon, les prothèses que j'utilise en course évoluent, notamment celles pour le vélo. La première année, je pédalais en basket avec des pieds en bois. La deuxième année, j'étais toujours en basket, mais cette fois les pieds étaient constitués d'une lame de carbone, qui me permettait de trotter sur les transitions. La troisième année, donc l'année dernière, je suis passée aux cales automatiques. Mes prothésistes ont fixé la cale au milieu du pied de carbone et mis de part et d'autre du pied une rehausse pour me permettre de marcher. Et cette année, je devrais pouvoir utiliser les mêmes prothèses pour le vélo et la course à pied...

En course à pied, j'utilise des lames de course (en carbone), un peu comme celles de Pistorius, mais plus typées pour la course d'endurance. Les prothèses sont des produits onéreux,

et celles destinées à la pratique sportive ne sont pas prises en charge par la sécurité sociale. Heureusement, mes partenaires m'aident dans l'acquisition de celles-ci.

Quelles sont les principales difficultés que tu rencontres dans la pratique du triathlon en raison de ton handicap ? As-tu quelquefois des pépins physiques ?

La toute première difficulté que j'ai rencontrée a été d'accéder au matériel pour pouvoir courir et rouler. Au tout début, n'ayant pas de lames de course, j'ai essayé de courir avec mes prothèses de tous les jours. Deux mois après, alors que je portais mes courses, un des pieds a cédé, je me suis retrouvée en équilibre sur une jambe, mes courses à la main ! De même, j'ai essayé de rouler avec mes prothèses quotidiennes. À la fin de la sortie, l'arrière de mes genoux était tellement entaillé que je n'arrivais plus à marcher. Les prothèses de course n'étant pas faites pour rouler et les prothèses de vélo n'étant pas adaptées pour courir, il a ensuite fallu trouver un moyen de pouvoir gérer les transitions. En ce qui concerne les pépins physiques, je fais attention à l'état de mes moignons. Ceux-ci étant souvent « enfoncés » dans les prothèses, une petite plaie, un petit bouton peut très vite dégénérer. J'accorde également beaucoup d'attention à mon dos, très sensible aux chocs de la course à pied.

Peux-tu nous décrire ta semaine type d'entraînement ?

Actuellement, mon volume horaire varie entre 13 h et 16 h par semaine avec 5 séances de natation, 3 à vélo, entre 2 et 3 en course à pied et 2 de préparation physique générale.

Quelles sont tes meilleures performances à ce jour en triathlon ? Quels sont tes points forts et tes points faibles ?

Mes meilleures performances sont une 3^e place aux championnats du monde 2014 à Edmonton et plusieurs victoires en coupe du monde (World Paratriathlon Event). Je fais partie des meilleures de ma catégorie à vélo. Par contre je perds toujours beaucoup de temps lors des transitions.

Quelles sont tes chances d'aller aux JP de Rio ? Quelle performance devras-tu réaliser pour décrocher le précieux graal ?

La FFTRI. enverra aux Jeux des athlètes susceptibles de faire à minima un TOP 8. Aux championnats du monde à Chicago en septembre dernier, je suis arrivée 5^e à 2'30 de la première. En toute logique, si je continue à m'entraîner telle que je le fais aujourd'hui, je devrais y aller. Les courses de début de saison le confirmeront, ou pas !

Si tu es du voyage brésilien, quelle place te sens-tu capable d'obtenir ? Quelles sont les meilleures athlètes de ta catégorie ? Jouez-vous toutes à armes égales ? As-tu des relations privilégiées avec elles ?

Comme dit juste avant, les 5 premières de ma catégorie (3 américaines, 1 finlandaise et moi) sont arrivées en moins de 2'30 au Championnat du monde 2015. J'ai battu la championne du monde 2015 sur une coupe du monde, un peu plus tôt dans la saison. Nous sommes toutes les 5 capables de répondre présent le jour J. Je ne me fixe donc pas de limite. La nouvelle classification distingue trois catégories différentes pour les handicaps debout (PT2, PT3 et PT4), qui traduit l'importance de l'impact du handicap sur la performance en triathlon. Cette classification n'est sûrement pas parfaite, mais a au moins le mérite de regrouper les athlètes en 3 grands groupes distincts, et donc de prendre en compte l'importance du handicap, tout en conservant une certaine densité. Sinon, il faudrait créer une catégorie par handicap, et on se retrouverait avec une multitude de catégories avec très peu d'athlètes dans chacune d'elles, ce qui n'aurait aucun sens d'un point de vue sportif. On peut donc se trouver lésé à certains moments, avantagé à d'autres. À nous de trouver des moyens pour tirer profit de nos forces et combler nos faiblesses... comme font les valides sur leurs propres courses et pour qui on ne crée pas de catégorie...

Prends-tu des conseils auprès des athlètes de l'équipe de France de triathlon ? Si oui, qui est ton meilleur conseiller ?

Chaque membre de l'Equipe de France de Triathlon a son expérience, et même si chaque cas est différent, les expériences de chacun sont intéressantes. Elles permettent de se remettre en question, et d'avancer. Aussi le partage d'expérience va au-delà du cercle des paratriathlètes : élites, U23, juniors et paratriathlètes, nous nous retrouvons tous ensemble sur les grands championnats, ce qui forcément nous amène à découvrir l'« Autre » et ses exigences dans la pratique.

Outre les JP de Rio, as-tu d'autres rêves sportifs ?

Prendre mon sac à dos et faire le tour du monde (à pied, en vélo, à cheval, peu importe, tant que le mode de locomotion n'est pas pas motorisé) ou traverser l'Arctique en chien de traîneau (avant que la banquise ait complètement fondu).

ÉLISE, CÔTÉ VIE DE TOUS LES JOURS

Triathlete : Quelle est ton activité préférée en dehors du sport ?

J'aime bien changer d'activité en fait. Autant à des moments je suis à fond dans la cuisine, à d'autres c'est dans le bricolage, à d'autres c'est aller au théâtre, à des concerts, ou encore apprendre à programmer. Disons que mon intérêt se porte sur l'envie du moment !

Suis-tu l'actualité attentivement ? Si oui, quel est ton domaine préféré ?

Ma réponse va rejoindre la réponse précédente, j'ai mes périodes ! Autant quelquefois, je suis à l'affût de tout ce qu'il se passe, autant à



d'autres moments, je suis une ermite dans ma cabane au fin fond de la forêt... Le triathlon est un monde qui m'intrigue depuis que j'ai commencé à pratiquer, du coup aujourd'hui je suis assez attentive à son actualité !

Quel film as-tu adoré ces dernières semaines ?

Actuellement je ne vais pas trop au cinéma. Le dernier film que j'ai vu est « La vie très privée de monsieur Sim » avec Jean-Pierre Bacri. J'ai été un peu déçue. J'attends la reprise des compétitions internationales et les longs voyages en avion pour me remettre à jour vis-à-vis de l'actualité cinématographique.

Quel est ton livre de chevet actuellement ?

Qu'aimes-tu lire en général ?

« Inferno » de Dan Brown. Sinon, j'aime beaucoup les livres de Bernard Werber.

Quel morceau de musique aimes-tu écouter pour te redonner la pêche ? As-tu un style de musique préféré ?

S'il y a un artiste que j'écoute souvent, c'est bien Grégory Lemarchal.

Quelle émission de télé as-tu honte de regarder ?

Ça ne se dit pas ! Non à vrai dire, je ne regarde plus trop les émissions de télé. Je me contente des bonnes séries américaines.

Quel est le plat que tu sais le mieux cuisiner ?

Le crumble ! Un plat simple, rapide, bon et avec lequel on peut faire beaucoup de variantes !

Peux-tu nous décrire ta maison ?

Je vais plutôt décrire l'appartement dans lequel je vais bientôt emménager. Il s'agit d'un T2, donc avec une chambre, une salle de bain avec baignoire, une cuisine et un salon. Aujourd'hui il y a une cloison avec un passe-plat entre la cuisine et le salon. Mais, je vais faire abattre cette cloison pour accéder plus facilement en fauteuil à la cuisine et donner plus de volume à l'ensemble. Le point d'orgue de cet appartement ? Un balcon quasiment aussi grand que l'appartement.

EN BREF

Élise MARC

Née le : 25 octobre 1987

Club : ASVEL Triathlon

Catégorie : PT2 (double amputée tibiale)

- Palmarès -

2015

Lauréate des World Paratriathlon Events de Besançon et de Madrid

2014

Lauréate du World Paratriathlon Event de Besançon, 3^e des Mondiaux Paratriathlon d'Edmonton