

Josiane Piccolet

LES TRAILS LUI DONNENT DES AILES

Le plus dur pour Josiane Piccolet? Rester au repos. Passionnée de course à pied, cette sexagénaire est passée des compétitions sur route aux trails en pleine nature avec une facilité déconcertante. Portrait d'une tenace.

PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTINE LAMIABLE

Faits de bois sculpté, de céramique ou de métal, ils sont nichés dans une alcôve, à touche-touche tant ils sont nombreux. Ce sont les trophées obtenus par Josiane Piccolet, 67 ans, depuis qu'elle a commencé la course à pied sur route à 38 ans, avant de se lancer dans ces courses longues en pleine nature que sont les trails, à 44 ans. Mais ne comptez pas sur la filiforme sexagénaire, native de Savoie, pour les brandir et se rengorger de ses succès. Elle est trop modeste pour cela. Alors c'est Jean-Claude, son mari, qui les montre avec fierté. Il connaît par cœur les temps et les classements de celle qu'il surnomme la « Jeannie Longo de la course à pied ». À son palmarès: plus d'une centaine de trails et de multiples places sur les podiums, aux côtés de femmes « qui pourraient être mes filles ou mes petites-filles », remarque-t-elle en souriant. Comment Josiane, d'abord coiffeuse, puis mère au foyer et aide à domicile, a-t-elle en même temps tracé sa route en majesté dans l'univers de la course depuis trente ans? Retour sur un itinéraire singulier...

NOTRE TEMPS Comment avez-vous commencé la course à pied?

JOSIANE PICCOLET C'était en 1994. À l'époque, j'avais arrêté mon métier de coiffeuse pour élever mon fils et ma fille. En les récupérant à la sortie de l'école, des

mères m'ont demandé de participer avec elles à une course en relais (*six kilomètres en individuel et six en collectif, NDLR*) sur route. Pour leur rendre service, j'ai accepté. Je faisais alors un peu de gymnastique, de ski de fond et de randonnée, mais jamais de course à pied. Je n'avais même pas une paire de baskets adaptée! Mes équipières m'ont fait prendre le premier relais, de peur que je n'aie pas assez vite. Mais je suis arrivée la première! Et j'ai beaucoup aimé l'ambiance. Comme j'avais trouvé ça facile, j'ai décidé de m'entraîner avec les filles deux fois par semaine. Moins d'un mois plus tard, j'ai eu envie de tenter une course de 15 kilomètres en individuel. Je l'ai gagnée dans la catégorie féminine. Vous auriez vu la tête de mon mari quand j'ai franchi la ligne d'arrivée! Il était surpris et heureux.

■ Au fil du temps, vous n'avez cessé de progresser...

Je suis assez compétitive. Quand je prends le départ d'une course, j'ai envie de performer tout en me faisant plaisir. Je me suis rapidement fixé un bel objectif: boucler mon premier marathon (*42,195 kilomètres, NDLR*) à Aix-les-Bains alors que je n'avais encore jamais couru de semi-marathon. Je suis arrivée troisième en 3h26. Mes parents étaient venus me voir et j'en ai pleuré d'émotion. J'ai d'abord participé à toutes les courses du coin avant de me lancer hors du département, puis de commencer les trails en 2000.



Depuis qu'elle s'est lancée dans les trails en 2000, Josiane a pris le départ de plus d'une centaine de courses. Et partagé des podiums avec des femmes « qui pourraient être mes filles ou mes petites-filles », dit-elle en souriant.



■ Quelles différences voyez-vous entre trail et course à pied?

L'effort n'est pas le même et l'ambiance non plus. Quand j'ai bouclé mon premier trail, celui des Hautes Chaumes, dans la Loire, quelqu'un m'a gentiment conseillé à un moment donné de ralentir pour moins me fatiguer dans les montées. Une autre personne m'a donné de l'eau alors que je n'étais pas loin de l'arrivée. Pendant une course à pied, on voit rarement ça. C'est le chronomètre qui compte. Autre différence: on court dans la nature. Il y a les fleurs, les oiseaux... Et même si on doit garder l'œil sur le chemin, surtout quand l'itinéraire est technique, on arrive à voir de beaux points de vue.

■ Comment vous préparez-vous?

Au début, j'ai appris à courir toute seule en me fiant à mes sensations. J'y vais tranquillement mais j'aime bien pousser à la fin. Pour m'entretenir, je fais de la gym volontaire (*pratique collective multisports, NDLR*) et du vélo. En revanche, ●●●

« Grâce à la course à pied, je suis devenue plus sociable, plus forte mentalement. »

J'ai osé

je ne suis pas de régime alimentaire particulier. Je mange de tout et je bois même un demi-verre de vin à déjeuner. Je dîne léger le soir si j'ai une course le lendemain. Mais pour l'Ultra-Trail du Mont-Blanc – l'UTMB – en 2013, je me suis très bien préparée. C'est quand même 170 kilomètres et 10000 mètres de dénivelé positif cumulé! Avant l'épreuve, j'ai fait plus de randonnées que de courses, pour ne pas m'épuiser, et j'ai effectué une reconnaissance du terrain.

■ Y a-t-il beaucoup de femmes qui se lancent dans les trails ?

Maintenant oui. Peut-être y en avait-il un peu moins quand j'ai commencé. Notamment dans ma tranche d'âge. J'ai d'ailleurs une anecdote à ce sujet: je me souviens que des amis qui étaient sponsorisés m'avaient dit qu'avec mes résultats, je pourrais l'être aussi. Mais le sponsor a répondu que j'étais trop vieille... alors que j'avais seulement 50 ans! Je me suis dit que j'allais courir le challenge national Endurance Mag qu'il organisait. Et je l'ai gagné! C'était une belle revanche... Résultat, ce sponsor m'a soutenue de 2006 à 2010, cinq années durant lesquelles j'ai remporté le challenge. Mon mari et moi avons parcouru la France de cette manière.

■ La seule fois où vous avez abandonné une course, c'était en 2016. Que s'est-il passé?

J'ai eu un gros problème au cartilage de la tête d'un tibia. Le premier médecin consulté m'a annoncé que je ne pourrais plus courir. Puis un grand professeur à Lyon m'a dit qu'il allait tout faire pour que je puisse continuer. Finalement, je me suis arrêtée six mois et j'ai pu recommencer. Quel soulagement! Depuis, j'ai changé mes distances. Je me limite à 30 ou 40 kilomètres et je suis aussi devenue spécialiste du kilomètre vertical (*1000 mètres de dénivelé positif sur une distance courte, NDLR*) avalé en moins d'une heure.

■ Que vous apporte le fait de courir?

Cela me permet avant tout de me faire plaisir. Courir me procure de la joie, mais je ne la montre pas forcément pour autant. Notamment sur les podiums. C'est un bon moment pour moi mais je préfère que l'on ne m'interviewe pas. Sinon, j'en perds mes mots. Reste que les courses à pied m'ont fait aussi du bien de ce point de vue là: je suis devenue plus sociable, plus forte mentalement. Je me suis aussi fait beaucoup d'amis et les revoir sur les courses est toujours synonyme de bons moments. ●

En 2013, elle est venue à bout de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc. Pourtant, quelques années avant, un sponsor avait refusé de la soutenir en raison de son âge.



ENVIE DE VOUS LANCER?

À condition de bien s'y préparer, la course à pied présente de nombreux bénéfices pour la santé, notamment au niveau du système cardio-vasculaire. Cependant, elle peut aussi avoir des effets néfastes sur les articulations et même être à l'origine de blessures. Quelques précautions s'imposent avant de se lancer, même sur quelques kilomètres, en particulier à partir de 50 ans. Voici les plus importantes :

- Prenez rendez-vous chez un cardiologue pour réaliser un bilan complet avec, notamment, une épreuve d'effort.
- Même si les résultats de l'épreuve sont rassurants, signalez à votre médecin tout essoufflement, palpitation ou douleur survenant lors de votre pratique ou après.
- Commencez par marcher et trotter avant de vous élancer.
- Pratiquez votre activité physique en vous hydratant correctement et en évitant les conditions extrêmes (pollution, grande chaleur, grand froid).
- Ne vous engagez pas dans un semi-marathon, un marathon ou un trail sans une préparation rigoureuse.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.sportspourtous.org.