

MARTINE BERTIN

Membre du club d'athlétisme de Décines, Martine Bertin est une coureuse d'ultrafond. En toute modestie, cette sportive de l'extrême dévore les kilomètres.

Coureuse de jalons

Elle dépasse les bornes, Martine Bertin ! Cette férue d'athlétisme avale goulument les kilomètres. Son dada : l'ultrafond. Cette discipline, classifiée dans les sports extrêmes, désigne la course à pied sur des distances supérieures au marathon (42 195 km). Il peut notamment s'agir de courses « horaires », durant lesquelles il faut parcourir la plus grande distance possible durant un temps donné : six heures, six jours... les compétitions sont variées !

Le fond et la forme

A coureuse hors du commun, parcours hors du commun. A 35 ans, alors qu'elle occupe un poste d'assistante commerciale, elle découvre la course, par hasard : « Je me suis inscrite avec une collègue sur une course de vingt kilomètres pour savoir ce que c'était. J'ai eu un déclic ». Elle adhère au club d'athlétisme de Décines au milieu des années 90, club qu'elle fréquente encore aujourd'hui. Pourtant, Martine n'avait pas un passé de grande sportive. « J'ai pratiqué le ski et le tennis, mais pas de manière intensive. C'est dans la course que je me réalise ». Cette Brondillante au regard bleu azur et au sourire généreux partage sa passion avec son mari. « C'est lui qui m'a entraînée là-dedans », ironise-t-elle, avant de rajouter : « On comprend ce que l'autre ressent. Et c'est plus facile pour s'entraîner ! ».

Résultat des courses

« J'ai commencé avec des petites distances puis je me suis sentie mieux sur des longues ». De fil en aiguille, elle se lance de nouveaux défis, intensifie ses entraînements, gagne en niveau. Elle participe à des compétitions de 24 heures. Puis, en 2005, c'est la consécration. Elle est sélectionnée en équipe de France et participe à trois championnats du monde. En 2005, il a lieu en Autriche. « C'est là que j'ai passé les 200 km pour la première fois ! ». Les années suivantes, elle s'envole pour Taiwan et pour le

Canada. « C'est une belle expérience. On y côtoie l'élite mondiale, des entraîneurs internationaux... On se bat pour son club, pour la France. Ça peut paraître étrange de dire ça, mais il y a un côté plus solennel. On ne pense plus « moi », mais « nous », décrit-elle.

La tête dans les virages

En 2008, Martine Bertin est sélectionnée pour participer aux 48 heures de Surgères, près de La Rochelle. Elle y bat le record de France de sa catégorie d'âge en effectuant 316 km et en ne s'accordant que six temps de sommeil de vingt minutes. Son mari est son coach lors de ces grandes compétitions. « Le coureur a besoin de quelqu'un qui le connaît bien pour l'aider à se gérer. Au bout d'un moment, on perd des notions du réel. Il faut pourtant penser à s'alimenter, se reposer, etc. ».

Le moteur de Martine : l'envie de se battre contre elle-même, de progresser. « Il faut garder la notion de plaisir, même si l'on sait que l'on va souffrir », martèle-t-elle. Pour cette battante, courir, c'est s'affronter soi-même. « Ça fait partir l'agressivité. Nous sommes notre propre adversaire, c'est nous qui nous sommes imposé cet effort ». Les moments les plus durs sont les premières et la dernière heures. En plein cœur de la course, elle est comme dans un état second. « Je préfère les terrains où l'on tourne en rond,



Martine Bertin s'entraîne 4 à 6 fois par semaine, sur des distances de parfois 50 km.

je peux vraiment rentrer dans un état de concentration profonde ». Après les compétitions, elle s'impose des phases de repos total : « Il ne faut pas céder à l'euphorie d'après course et savoir être à l'écoute de son corps ».

Pour 2009, l'agenda de Martine est déjà bien chargé : elle est sélectionnée à nouveau pour les 48 heures de Surgères, en mai, et compte participer à la Sparathlon, fin septembre : 246 km de course à couvrir en 36 heures maximum, d'Athènes à Sparte. Une chose est sûre, elle va à l'ultrafond des choses ! ♦