

Emmanuelle Clair

Jusqu'au bout de l'effort

MARATHON La Cugeoise, 42 ans, vient de terminer le World Marathon Challenge, soit sept marathons sur sept continents en sept jours ! Elle est la seule femme amateur à avoir relevé cet incroyable défi. Une expérience folle

Courir 7 marathons sur 7 continents en seulement 7 jours, l'idée semble insensée. Et plus encore lorsqu'on n'est pas une professionnelle de la course à pied... C'est pourtant l'exploit que vient de réaliser Emma Clair Dumont, Cugeoise de 42 ans, en participant au World Marathon Challenge, du 31 janvier au 6 février. La jeune femme est ainsi la première Française à avoir relevé, en tant qu'amateur, ce défi dont c'était cette année la 5^e édition.

"J'aime le sport depuis l'enfance, j'ai commencé la moto à 5 ans, j'ai fait de la danse, du tennis, j'ai joué au handball à bon niveau, au basket, explique-t-elle. Mais j'ai toujours privilégié la pluridisciplinarité. Je dirais que je ne suis pas ultra-performante dans un secteur, mais plutôt tout-terrain!"

"Au Bac, je n'ai pas réussi à faire le nombre de tours demandés en vingt minutes!"

Avant son premier marathon à New York en 2016, celle qui a toujours voué une véritable passion aux sports mécaniques ne s'est jamais vraiment intéressée à la course à pied: "Je ne sais pas courir... À l'épreuve du Bac, je n'ai pas réussi à faire le nombre de tours demandés en vingt minutes, s'amuse-t-elle. Mais courir un marathon, ça s'apprend, alors je me suis dit: 'Pourquoi pas moi!'"

Au début de son entraînement, courir 5 km est une épreuve, mais Emma se fait aider par un coach sportif. Elle apprend les techniques de course, la récupération, la gestion de son souffle... Après avoir réussi New York, c'est une autre idée qui trotte dans sa tête: mêler son rêve d'aller un jour au Pôle Nord et sa nouvelle passion pour le marathon. En avril 2018, direction le North Pole Marathon pour 42 km par moins 37°.

"Je me suis prise au jeu, raconte-t-elle, pour la performance mais aussi parce qu'il y a une vraie bonne ambiance sur ces événements. Bien sûr, c'est un effort individuel, mais c'est aussi un moment de partage. J'ai rencontré des gens simples, sains. Il n'y a pas de triche. Contrairement aux sports mécaniques, la machine, c'est le corps. Et tous ceux que j'ai pu voir finir ces épreuves en 2h30



Une médaille pour chaque épreuve réalisée, comme autant de souvenirs des difficultés qu'il a fallu surmonter pendant cette incroyable aventure.

/PHOTOS DAVID ROSSI

ou 2 h 50 ne se dopent pas." C'est dans le cadre de son travail - elle dirige une société d'organisation d'événements sportifs internationaux depuis 2008 -, qu'elle rencontre Richard Donovan, l'un des organisateurs du World Marathon Challenge, qui lui propose d'y participer.

"Au départ, j'ai vu l'intérêt de regrouper sur un temps très court des épreuves que j'aurais aimé faire à travers le monde, souligne Emma Clair. C'est vrai que quand on a une vie de famille, de couple, une vie professionnelle intense, le temps de préparation et les déplacements représentent de gros sacrifices..." Tentée par l'idée, elle pense d'abord qu'elle n'en sera pas capable, mais les conseils de ses amis sportifs et médecins la font changer d'avis: "Ils m'ont dit que si je ne me blessais pas, il n'y avait pas de raison que mon corps n'arrive pas à enchaîner."

Une véritable préparation complète commence alors pour Emma: entraînements à la course à pied bien sûr, mais aussi renforcement musculaire, modification profonde des habitudes alimentaires et

travail sur le mental. "J'allais m'entraîner sur un vélo d'appartement dans la chambre froide du supermarché d'un copain, pour me préparer aux températures de l'Antarctique! Et j'ai pris les conseils d'une sophrologue, qui m'a appris quelques techniques, basées sur le souffle, pour évacuer les stress, la fatigue et les énergies négatives."

"On est passé en quelques heures de moins 30° ressentis à 35 ou 40°"

Début janvier, Emma Clair était donc sur la liste des 40 engagés sur le World Marathon Challenge, et c'est le 31 janvier qu'elle a foulé le sol de Novo en Antarctique pour la première épreuve: "C'était l'euphorie! Courir sur cette terre de glace, sous un beau soleil, comme seule au monde, c'était incroyable, raconte-t-elle. Mais l'une des vraies difficultés de ce challenge a été d'enchaîner avec le deuxième marathon, à Cape Town en Afrique du sud, après

seulement 5 h 30 de vol et une récupération très courte. On est passé en quelques heures de moins 30° ressentis à 35 ou 40°..."

À l'arrivée, les souffrances sont là, mais il faut enchaîner. Le timing est implacable. Après

l'Afrique, c'est Perth en Australie. Les vols, plus ou moins longs selon les destinations, sont des moments précieux pour les athlètes pour se soigner, s'alimenter, dormir... Emma, qui est "la novice du groupe" où la plupart ont déjà



"Il n'y a pas de mots assez forts pour exprimer la joie, la fierté et le bonheur d'avoir accompli ce challenge insensé", confie Emma.

La dernière ligne droite à Miami avec son fils Léo et son mari Stéphane

coure des dizaines de longues distances, recueille les conseils et les mots d'encouragement de ses compagnons. Mais c'est au cours de la troisième épreuve que son pied se contracte au 21^e kilomètre. Une douleur fulgurante qui ne la quittera plus jusqu'à la fin du septième jour. Elle met deux fois plus de temps que les pros qui dominent le classement, mais arrive au bout.

La 4^e épreuve se déroule à Dubaï, la 5^e à Madrid sur le circuit automobile du Jarama, où elle a la belle surprise de recevoir la visite de son père qui court les deux derniers kilomètres avec elle. Le 5 février, l'atterrissage a lieu dans la soirée à Santiago au Chili, pour une nouvelle course de nuit, "à la frontale". Hématomes, coups de soleil, fatigue sont au rendez-vous, et toujours cette douleur au pied gauche qui ne la lâche pas. Et puis c'est enfin le dernier jour, la dernière épreuve, sur le sol américain, à Miami. Son petit garçon de 7 ans, Léo, est là pour prendre le départ avec elle, et son mari, Stéphane, sera là pour l'accompagner et la motiver sur les 25 derniers kilomètres.

"Il n'y a pas de mots assez forts pour exprimer la joie, la fierté, le bonheur d'avoir accompli ce challenge insensé, confie-t-elle aujourd'hui, étonnamment fraîche et reposée quelques jours seulement après son retour. J'ai souffert, mais j'ai toujours essayé de garder le sourire, malgré la douleur, la fatigue, j'ai toujours essayé de positiver, et j'ai puisé beaucoup d'énergie dans le partage avec les autres."

Dans le regard, Emma affiche cette sérénité, cette force de ceux qui ont su aller au-delà de leurs limites: "Une telle épreuve conditionne à être positif, ça rend courageux, volontaire. On prend conscience de ce qu'on peut faire faire à son corps. C'est à mettre en perspective dans nos vies: face à des choses difficiles, on peut arriver à tout par la volonté." À l'heure qu'il est, Emma Clair n'est pas certaine de retenir un jour cette aventure, mais elle a déjà d'autres projets, dont celui de grimper, avant ses 50 ans, sur le toit du monde.

Frédérique GROS

fgros@laprovence-presse.fr



De la première épreuve en Antarctique à la ligne d'arrivée finale à Miami, où son fils Léo l'attendait, Emma a vécu un enchaînement incroyable de paysages, de conditions climatiques et d'émotions.

/PHOTOS DR