

Une volonté à toute épreuve

Courir, même avec une seule jambe

Le sport n'est pas réservé qu'aux élites. La preuve avec la Course de l'Escalade qui va s'installer dans les rues genevoises dans très peu de temps. Au milieu des coureurs de tous âges, de toutes nationalités et de tous niveaux se trouvera peut-être Gabrielle Müller, une Veyrite amputée d'une jambe. Rencontre avec une femme courageuse.

Trois mois après l'accident, quand on lui a demandé ce qui lui manquait le plus, Gabrielle Müller a répondu sans hésiter : la course.

Ce sport, elle a commencé à le pratiquer il y a huit ans, « pour rester en forme » tout d'abord, mais aussi pour accompagner son mari, lui-même coureur. Et elle y a pris de plus en plus de plaisir. Courir en pleine nature, se sentir libre, contempler les paysages, tant de bienfaits que lui offrait la course à pied ! D'ailleurs, « c'est en courant dans les bois que je me suis rendue compte qu'il y avait quatre saisons. Quand je cours, je prends davantage le temps de regarder ».

C'est donc tant la course et ses courbatures que le cadre naturel qui lui a manqué après l'accident.

2010. L'accident, justement. Ce fut un choc. Amputée d'une jambe, Gabrielle Müller a dû réapprendre, petit-à-petit, à marcher avec une prothèse. Et affronter le regard des autres. « C'était très dur psychologiquement au début. Les gens ont pitié de nous. Tout le monde veut être gentil, mais parfois c'est trop. » Les interrogations innocentes des enfants

dans les rues mettent mal à l'aise, mais Gabrielle Müller prend ces remarques avec recul et mesure.

Les anecdotes, les soucis ou les interrogations liées à son handicap, elle peut les partager lors des rencontres ponctuelles de l'association dont elle fait partie, association qui regroupe des personnes amputées, jeunes et moins jeunes, sportives et non sportives. Elle affectionne beaucoup ces moments de partage, où chacun parle de son vécu, de ses expériences, de ses difficultés. Car il faut bien se reconstruire après le drame, et ce n'est pas chose facile.

Ensemble, c'est mieux

Pour Gabrielle Müller, la remise en forme passait par la reprise de la course. Ainsi, avec l'aide de Christian Lenoir, prothésiste, ils lancent en 2011 un projet : créer un groupe de coureurs et recommencer la course à pied. Peu à peu, elle réapprend la technique de la course. Avec un corps différent. Avec une prothèse adaptée. Au départ, la peur était grande. Peur de « se lancer », peur des chutes, et également peur d'être déçue, que ce ne soit plus comme avant.



Elle vaincra ses peurs lors de sa première course en tant que personne amputée : la Course de l'Escalade 2011. Une Course qui revêt un caractère assez particulier, puisqu'elle y avait déjà participé plusieurs fois en tant que valide. Accompagnée d'une amie et de son fils, qui ont couru de chaque côté d'elle, arpentant ce terrain si particulier de la vieille ville avec ses pavés, montant et descendant les ruelles, elle se souvient de ce moment unique avec émotion : « Se retrouver au milieu de tous ces gens qui applaudissent et nous encourageaient était très émouvant ». Et peu importe le résultat et la performance.

Le plaisir avant tout.

Et la Course de l'Escalade 2012 ? Gabrielle Müller se montre encore indécise. Oui, elle aimerait bien... Mais d'un autre côté, « c'était tellement intense l'année dernière, je veux que ça reste unique et que cette course ne devienne pas une habitude ».

Pour le moment, elle continue de s'entraîner entre deux et trois heures par semaine, en groupe ou individuellement. Et avec plaisir. Et c'est ça l'important.

ng

Un Veyrite qui court en Elite

Maxence ou l'amour de LA course

La première fois que Maxence Garin participe à la Course de l'Escalade, il ne se doute pas que c'est une longue histoire qui commence. On est en 1997, pour la vingtième édition, et c'est avec le Veyrier-Sports qu'il prend place sur la ligne de départ. Bien lui en a pris car il finit trente-troisième !

Mais il aimait trop le football pour s'adonner uniquement à la course à pied... il faudra donc attendre 2004 pour que Maxence s'aligne avec le Stade Genève et abandonne complètement le foot.

Cette année, pour cette trente-cinquième édition, il prendra le départ pour la troisième fois en catégorie élite, ce qui correspond à trois tours, donc sept kilomètres deux cent cinquante. Mais qu'est-ce qui pousse un jeune homme à courir par tous les temps une telle distance ? « Parce que c'est LA course » nous répond-il. « Aucune manifestation sportive n'a cette envergure ni cette ambiance : ouverte à tous, public chaleureux et organisation exceptionnelle. Car la Course de l'Escalade est le plus grand rassemblement de coureurs de Suisse Romande.

Un énorme budget et près de trente mille coureurs ! »

Si Maxence n'a pas toujours été content de ses résultats, il reste un habitué du haut du classement : trente-quatrième en 2010, vingt-neuvième en 2011 pour la catégorie élite, et surtout une neuvième place en 2004, sans compter les primes de meilleur Suisse ou Genevois qu'il a décrochées plusieurs fois. Il nous confie être porté par le public lors de cette course mythique. Bien.



Mais cela ne fait pas tout. Alors comment s'entraîne-t-il ? L'été, il court sur piste, ce qui est plus agréable que les pavés de la Vieille-Ville même si cela ne change pas grand-chose. Il participe à quelques courses secondaires durant l'année, comme à Sion, Martigny, ou Presinge, (course qu'il a par ailleurs gagnée en 2012).

Dès début octobre, il entame un entraînement spécial en simulant le parcours de l'Escalade, c'est-à-dire qu'il enchaîne les montées et descentes, quitte à aller faire le tracé de la course dans la ville. Il court souvent dans le parc des Eaux-vives ou au bord de l'Arve, deux lieux qui correspondent particulièrement au niveau topographique. Le

jour de la Course – qui, pour les élites, débute à 15h – il prend un repas léger vers 10h puis s'échauffe une heure et demie avec le Stade Genève, fait un petit tour de piste et rejoint ses camarades sur la ligne une vingtaine de minutes avant le coup de canon.

Le plus dur ? Gérer l'effort, gérer la pression, parfois le temps : le froid et la pluie n'aident pas. S'il existe parfois un peu de tension entre les coureurs, l'ambiance reste très agréable et Maxence a la chance de courir avec ses plus proches amis, eux aussi au Stade Genève.

En résumé, la Course de l'Escalade est une fête que Maxence ne manquerait sous aucun prétexte, au point même de commenter la course pour Léman Bleu en 2011. Le côté traditionnel, l'idée de commémoration donne à ce rassemblement un côté festif et culturel à la fois, ce qui est unique pour une manifestation sportive. (Re)vivre l'histoire de Genève en somme ! Si vous n'êtes pas déjà convaincu, voici quelques bonnes raisons de courir, selon Maxence Garin : courir pour se libérer, pour se faire du bien et pour la beauté des paysages. Que la fête soit belle !

mc