

## Interview Runningmag Nathalie Mauclair



**Nom** : Mauclair      **Prénom** : Nathalie  
**Age** : 45 ans      **Club** : FreeRun-A3Tours  
**Situation Familiale** : Mariée et 2 enfant 8 ans et 12 ans  
**Profession** : cadre de santé  
**Records** : semi : 1h21 // Marathon : 2h49  
**Titres** :  
*Championne de France Vétérane semi-marathon et marathon 2010*  
*Championne de France de Trail 2012*  
*Championne du monde de Trail 2013 et 2015*  
**Palmarès** : Vainqueur du Grand Raid 2013 et 2014 //  
Vainqueur de l'UTMB 2015  
3ième à la Western States 2014 // Vainqueur TDS 2013

### **1-Cela fait peu de temps que tu pratiques la course à pied, que faisais-tu auparavant et comment es-tu venue à la course à pied ?**

Quand j'étais jeune je ne faisais pas du tout de sport, j'étais même dispensée à l'école. Mon compagnon faisait du sport et j'ai décidé de faire pareil. J'ai alors acheté un VTT et assez vite je me suis mise à la compétition et je me suis retrouvée régulièrement parmi les 10 meilleures françaises. C'était une révélation pour moi, j'aimais le sport... Après une grave chute de vélo j'ai décidé d'arrêter le VTT. Plusieurs années plus tard alors que je ne faisais plus qu'un footing de temps en temps, un ami m'a lancé un défi, celui de faire le marathon du Mont-Saint-Michel. J'ai d'abord refusé puis voyant que ça tombait le jour de mes 40 ans j'ai accepté et depuis ma vie a changé.

### **2-Pourquoi cours-tu ? Et pourquoi plutôt le trail que la route ?**

Je cours pour le plaisir que cela procure, ça nous vide la tête en même temps que ça nous fait du bien au corps. Courir sur la route face au chrono c'est bien mais ça n'a rien d'égal à celui de se sentir seul au monde perdue au milieu de nulle part quand on fait du trail. La route c'est plat, le trail c'est aussi du dénivelé dans de magnifiques paysages. Dans le trail on n'a pas la pression du chrono, on doit seulement être à l'écoute de son corps pour mieux gérer l'effort.

### **3- Combien d'entraînements par semaine ? Pour quel volume ?**

Dans la semaine je fais à peu près 10 ou 11 entraînements, je double trois ou quatre fois. Le matin c'est vélo et l'après-midi course à pied, le lendemain j'inverse. Je préfère faire plus d'entraînement

mais plus petit et plus qualitatif, sur une semaine cela fait à peu près cent kilomètres de course à pied et 200 km de vélo avec un peu de piscine ou d'escalade.

#### **4- Ta séance préférée**

Les sorties longues où mon mari m'accompagne. On papote au départ et puis après on passe aux choses sérieuses... Il m'aide beaucoup à faire des changements de rythme.

**5- Après deux années exceptionnelles en 2013 et 2014 (championne du monde, victoires à la Réunion), tu enchaînes encore sur une autre année exceptionnelle avec un deuxième titre de championne du monde au mois de juin, et une victoire à l'UTMB deux mois plus tard. Comment expliques-tu tes succès et une telle longévité sans blessure (victoires à la Réunion)**

Il m'arrive aussi de me blesser. La première année où j'ai fait du marathon je me suis blessée au niveau du fessier, j'ai dû m'arrêter pendant 6 mois. Depuis je fais très attention à la moindre douleur, quitte à ralentir les entraînements. Je sais qu'à mon âge la moindre blessure peut mettre un terme à ma "carrière" alors je fais très attention. Je préfère quelquefois m'entraîner un peu moins fort pour mieux me préserver. De plus, je n'ai pas fait beaucoup d'années de course à pied donc je suis sans doute encore fraîche physiquement.

**6-Tu habites la Sarthe, un pays plat, et tu remportes les trails les plus durs au monde avec des dénivelés de fous. Comment fais-tu pour compenser à l'entraînement le manque de terrains montagnards autour de chez toi ?**

Je fais des sorties courtes à vélo mais intensives. Je pense que cela m'aide à muscler mes jambes et cela compense le manque d'entraînement en dénivelé positif. Par contre pour le dénivelé négatif je n'ai rien trouvé mais au fur et à mesure des saisons mon corps commence à s'habituer aux descentes, même si je ne descends pas comme les montagnards j'arrive à limiter l'écart.

**7-L'alimentation sur les ultras est souvent un problème pour les coureurs. As-tu une stratégie ou un régime alimentaire particulier pour ne pas souffrir de problèmes d'alimentation pendant les courses ?**

Depuis mes débuts dans le trail je suis avec le même partenaire, Overstim. Les seuls problèmes de digestion que j'ai eus ont été liés à une mauvaise gestion de course. Je n'ai pas de régime particulier je prends beaucoup de barres énergétiques pendant la course et j'y ajoute quelques boulettes de riz, pommes de terre. Quand je ne peux pas avoir de ravitaillements personnalisés, ce qui est fréquent en Ultra, je me sers sur les tables.

**8- Dominique Chauvelier, découvreur de talents (Corinne Raux, Laurence Klein...) est-il toujours ton entraîneur ?**

Dominique Chauvelier m'a aidé à obtenir mon titre de championne de France de marathon et depuis c'est plus qu'un entraîneur, c'est un conseiller et surtout un ami.

**9- Comment concilies-tu entraînement/vie professionnelle/vie familiale ?**

Chaque semaine il faut trouver le bon équilibre entre la famille, le travail et l'entraînement. C'est une véritable petite compétition : ma petite famille m'aide pour les tâches ménagères, mon directeur et mes collègues sont conciliants quant à mes horaires et mes impératifs de compétition. Je ne suis pas très rigide pour mes entraînements, je les adapte aussi en fonction de la vie de famille et du travail, ce qui peut m'amener souvent à les faire avec la frontale.

**10- On ne parle pas beaucoup des femmes et de leurs résultats dans les magazines et journaux spécialisés, bien qu'il y ait eu un sujet récemment sur TF1 lors de l'UTMB. Des magazines exclusivement féminins sont désormais en kiosque pour parler des femmes dans la course à pied, et de la même manière des courses exclusivement féminines fleurissent de partout. Que penses-tu de tout cela ? Ne serait-il pas plus juste finalement que les femmes aient leur vraie place au milieu des hommes ?**

Bien évidemment que les femmes devraient avoir une vraie place dans le milieu du trail, comme partout d'ailleurs tant dans le milieu sportif ou professionnel. Cela ne m'étonne pas qu'il y ait de plus en plus de magazines spécialisés pour les femmes puisqu'elles n'arrivent pas à avoir leur place dans les magazines classiques. Quand je lis les articles dans la presse spécialisée trail, généralement il y a une page sur la course homme et quelques lignes à la fin sur la course femme, quelquefois c'est mieux, mais j'ai déjà vu pire avec juste les résultats. Les courses féminines on peut voir ça comme un tremplin et une opportunité de se mettre à la course à pied. J'ai l'impression que quelque fois cela s'apparente plus à du merchandising sous prétexte de défendre une noble cause... Ne soyons pas naïves !!!

**11-Ton plus beau souvenir de course ?**

La première fois que j'ai fini le Grand Raid de la Réunion ça me paraissait tellement infaisable. Et aussi cette année quand j'ai gagné l'UTMB. Je n'y croyais tellement pas que j'ai été submergée d'émotion. Et tout simplement quelques fois lors des entraînements, quand je suis perdue dans la forêt sous une petite averse loin des tracasseries du quotidien au sens je me sens aussi revivre...

**12-Ton plus mauvais souvenir de course ?**

L'année dernière à l'Ultra du Mont Fuji lorsque j'ai vu apparaître une ampoule au trentième kilomètre je me suis dit que ça allait être très compliqué. Mon mari m'a dit d'abandonner des 40ième km, je n'ai pas voulu et j'ai dû abdiquer au 120e à cause de ma blessure qui s'était aggravée. C'est la seule fois où j'ai abandonné.

**13-La course dont tu rêves**

Je ne rêve pas d'une course en particulier mais c'est toujours un plaisir de découvrir de nouvelles régions ou de nouveaux pays ou sans la course à pied je ne serai jamais allée.

**14-La course que tu ne feras jamais.**

Je suis encore assez jeune pour ne pas me donner de limite, mais je ne suis jamais à la recherche de la course la plus dure comme celles dont on nous parle dans tous les articles.

**15-Une course que tu aimes particulièrement.**

Le Nat' trail, c'est une petite course sans prétention, pas très dure qui est surtout connue pour son buffet à l'arrivée. Avec les bénévoles de mon village à Champagné nous sommes très fiers.

**16-Quels sont tes prochains projets ?**

Pour l'instant c'est le Grand Raid de la Réunion le 22 octobre 2016 et puis pour l'année prochaine je ne sais pas encore, je commence tout juste à réfléchir à mes projets.

**17-Une question que tu aurais aimé que je te pose.**

La place de la femme dans le trail mais c'est déjà fait

**Nathalie Wurry pour RunningMag**