

# Elle court, elle court, et elle donne cours !

Marie-Noëlle LOVENFOSSE

Enseignante en 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année à l'école fondamentale du Sacré-Cœur de Glons (région liégeoise), Martine DETREZ est aussi une sportive de haut niveau. Elle a remporté 6 médailles en 2019 et une série de coupes et de trophées sur lesquels veillent jalousement ses élèves. Et ils ne sont pas en reste question course à pied, parce qu'avec Madame Martine, tout le monde bouge !

## Vous avez toujours été sportive ?

**Martine DETREZ :** J'ai commencé la course à pied à 38 ans. J'en ai 49. Mais j'ai toujours été sportive. Quand j'étais petite, on m'appelait Speedy Gonzales. Je courais tout le temps et j'adorais ça. J'ai un passé sportif en tant que footballeuse et gymnaste, mais j'ai arrêté ces sports quand j'ai entrepris des études supérieures. Puis la vie a suivi son cours, je me suis mariée, j'ai eu des enfants.

## Mais l'envie de courir était toujours là ?

**MD :** J'avais essayé différents sports, mais sans véritable passion. Un jour, dans le village, j'ai vu une affiche annonçant qu'une session s'ouvrait près de chez moi pour apprendre à courir. C'était l'occasion ou jamais d'essayer. J'ai commencé par 5, puis 10 km, des petits joggings, et je me suis retrouvée sur la deuxième marche du podium dès la première compétition à laquelle j'ai participé. On m'a alors conseillé d'entrer dans un club et de me faire coacher, parce que j'avais un réel potentiel. Je me pensais trop âgée pour ça, mais tout s'est mis en place de fil en aiguille. J'ai maintenant un coach qui me suit depuis 10 ans, il me prépare des plans d'entraînement et mon compagnon, qui est entraîneur d'athlétisme, s'occupe des plans de compétition. Je cours dans la catégorie des dames de plus de 45 ans.

## Et vous n'en êtes pas restée aux joggings ?

**MD :** En plus des joggings, j'ai commencé des cross, puis je me suis mise à la piste. J'ai fait de plus en plus de résultats. Quand ça marche, on devient de plus en plus gourmand et on augmente les distances. De 10 km, je suis passée à 15, puis à des semi-marathons, et tout me convenait ! À l'heure actuelle, je participe au championnat de Belgique route 10 km, et piste 5000 et 10000 m, et, dans un mois, au championnat de Belgique cross. J'ai commencé aussi à courir des joggings à l'étranger et j'ai fait des résultats. On a alors envisagé les championnats européens d'athlétisme masters en mai 2018 et j'ai remporté la médaille d'argent pour les 10 km. En septembre

2018, j'ai participé aux championnats du monde à Malaga pour le 5000 m, là j'ai remporté la 6<sup>ème</sup> place, puis le 10 km route et là, j'ai été 5<sup>e</sup>. En 2019, j'ai obtenu 6 médailles : argent au championnat de Belgique sur le 10km route et sur le 10000 m piste, argent aussi pour le 5000 m et en cross. En septembre, j'ai participé aux championnats européens à Venise, je suis devenue championne du 10 km route et j'ai obtenu la médaille d'argent sur le 10000 m piste. Ce sera difficile de faire mieux en 2020 !

## Qu'est-ce qui vous motive ?

**MD :** Il m'en faut toujours plus ! Le fait de varier me permet de ne me lasser de rien. C'est chaque fois un nouveau défi et l'envie de me surpasser. Pour pouvoir concilier vie sportive, professionnelle, familiale, j'ai une organisation d'enfer, mes journées sont rentabilisées au maximum. J'ai 5 à 6 entraînements par semaine et deux à trois compétitions par mois.

## Est-ce un plus pour votre métier d'enseignante ?

**MD :** Oh oui ! Ça m'apporte énormément. Quand on pratique un sport, on se sent bien, on se vide la tête, on oublie tracas et stress, ça donne de l'énergie. Mais, surtout, j'essaie de communiquer ma passion aux élèves. J'enseigne dans une petite école. Dès la maternelle, les enfants savent que je cours. On en parle en classe, je leur rappelle l'importance d'avoir des activités physiques et d'adopter une bonne hygiène de vie (bien s'alimenter, dormir suffisamment, etc.) Et je fais tout pour encourager les élèves à courir. Dernière initiative en date : depuis 3 ans, je profite du jogging Télévie qui a lieu dans notre village en avril pour entraîner les élèves de toutes les classes avec le professeur d'éducation physique. Des parents m'ont dit « vous avez vraiment donné envie à mon enfant de bouger ». Et certains d'entre eux se sont mis à courir aussi. C'est contagieux et c'est tout bénéfique pour la confiance en soi ! ■

