

Chantaki

42,195 Millions
de petites foulées

42.195 Millions of little steps



Du même auteur :

42,195 Millions de petites foulées, émoi,
émoi et... moi

Sommaire

Préface

Remerciements

Partie I : Courir et moi, en chemin vers le marathon

Partie II : Mes douze marathons

Marathon de la Rochelle : Novembre 2000

Marathon du Médoc : Septembre 2001

Marathon du Médoc : Septembre 2002

Marathon de Paris : Avril 2003

Marathon de Las Vegas : Décembre 2005

Marathon d'Honolulu : Décembre 2006

Marathon de Singapour : Décembre 2007

Marathon de Florence : Novembre 2008

Marathon de Goldcoast (Australie) : Juillet 2009

Marathon de Marrakech : Janvier 2010

Cross du Mont Blanc : Juin 2010

Marathon du Médoc : Septembre 2010

Summary

Preface

Acknowledgements

Part 1: How I Became a Marathon Runner

Part 2: My Twelve Marathons

La Rochelle marathon: November 2000

Médoc Marathon: September 2001

Médoc Marathon: September 2002

Paris Marathon: April 2003

Las Vegas Marathon: December 2005

Honolulu Marathon: December 2006

Singapore Marathon: December 2007

Florence Marathon: November 2008

Goldcoast Marathon (Australia): July 2009

Marrakech Marathon: January 2010

Paris Marathon: April 2010

Mont Blanc Cross and Medoc Marathon : 2 010

Préface

Des petites foulées, plus ou moins petites, d'ailleurs ! Nous en avons tous... Les miennes m'ont conduite loin, pas uniquement géographiquement. Elles m'ont aussi ouvert des chemins intérieurs, me permettant de grandir (la croissance d'un coureur à pied n'étant jamais terminée...) et de me découvrir. La course à pied, sport individuel par excellence, a su être pour moi une source de partage grâce à laquelle j'ai pu faire des rencontres toutes plus riches et épanouissantes les unes que les autres.

Trois de mes amies ont accepté de me préfacer ce livre :

« Chantal et moi, des centaines de kilomètres nous séparent, mais des clics amicaux ont su rapprocher son Aquitaine de ma Moselle. Je me souviens de ma joie quand j'ai appris, ce jour de janvier 2010, qu'elle allait elle aussi participer au marathon de Paris. Cela avait donné un nouvel élan à ma préparation car je savais déjà que je ne serais pas seule au départ de mon premier marathon et que mon amie serait présente. Je n'imaginais pas à cette époque que si Chantal en avait sous la semelle, elle en avait au moins autant sous le stylo ! Je suis ravie aujourd'hui de lui souhaiter bonne chance pour son livre. Il ne fait aucun doute que si elle aime courir, ce qui lui plaît avant tout c'est de partager sa passion. C'est le cadeau qu'elle nous fait aujourd'hui à travers son ouvrage. Corinne »

Preface

Small steps, (more or less small, anyway...), we have all taken them. Mine have taken me far, not only around the world, but they have also led me down my own personal pathways, allowing me to grow (runners never stop growing) and find out more about myself.

Although running is primarily an individual sport, it has been a means of sharing for me, and I have found new friendships – all of them rich and rewarding.

Three of my friends have said:

“Chantal and I are hundreds of kilometres apart, she is in Aquitaine and I am in Moselle but we have been brought closer together by our friendship. I remember how happy I was one day in January 2010 when I found out she was also going to take part in the Paris marathon. This gave me more motivation to train because I knew I wasn’t going to be on my own at the beginning of my first marathon as my friend would be with me. I never imagined at that stage that Chantal would have as much energy in her pen as she had in her feet! Now, I am delighted to wish her ‘good luck’ with her book. There’s no doubt that she likes running, but what is more important to her is sharing her passion for it. This is the gift she now gives us in her book.” Corinne.

« Vivante, souriante, colorée, Chantal c'est avant tout un « centre-vie » dans lequel bouillonnent pêle-mêle des rêves, de l'enthousiasme et de la joie de vivre.

Derrière cette façade animée se cache une femme plus secrète, enfantine parfois, séductrice souvent, sensible toujours.

Tournée vers les autres, se nourrissant des relations humaines c'est une femme gourmande et complexe aux nombreuses facettes.

Nous nous sommes rencontrées sur le marathon du Médoc en 2009 au 20ème kilomètre. Et comme je m'en suis fait la réflexion ce n'est pas « la sportive » que l'on perçoit de prime abord chez elle. Dans un tourbillon verbal et de rires notre amitié verra le jour au Médoc. Chantal venue soutenir les marathoniens et moi courant mon premier marathon déguisée en clown.

Trois mois plus tard, nous courrons notre première course ensemble. Je découvrirai à cette occasion que pour Chantal « on ne court pas une course, on la vit ».

Dans la joie, dans la bonne humeur, dans la douleur aussi... Car Chantal et la course à pieds cela ressemble à un défi permanent, à un jeu aussi.

Je me souviens aux 10 kms d'Arcachon :

– **T'es sûre il ne me regarde pas ?** (Chantal parlant de son mari)

– **Non, non... Il est devant...** (Moi qui cherche le sens de la question)

– **Alors je peux marcher un peu...** (Rires)

“Lively, smiling and colourful, Chantal above everything, loves life, where her dreams, enthusiasm and her joy for life all bubble together. Behind this vivacious façade we find a more private woman, sometimes childish, often seductive and always sensitive. Those looking for fulfillment in a relationship will find an expert in such relations, as well as a complex, multi-faceted woman.

We met during the Medoc marathon in 2009 at the 20th km. At first meeting Chantal, I didn't expect her to be the sportive person she turned out to be. Our friendship was born from a whirlwind of conversations and laughter at the Medoc marathon. Chantal had arrived that day to encourage the runners and I was running my first marathon dressed as a clown.

Three months later we ran our first race together. I was soon to discover that for Chantal, ‘you don't run a race – you live it’.

With joy, good humour, and also pain... Chantal sees running as a perpetual challenge, but fun as well.

I remember a funny conversation at the Arcachon 10k:

- ‘**Are you sure, he's not looking at me?** (Chantal talking about her husband)
- **No, no... he's ahead** (I wondered what she meant)
- ***'So, I can walk for a little bit then...'***(laughing)

Chaque course est aussi l'occasion de s'affirmer en tant que femme comme l'atteste entre-autre sa jupette de course. Globetrotteur poète on se demande ce qui la fait courir aux quatre coins de la planète...

Admirative de sa détermination, j'observe aussi avec amusement la lutte acharnée que se livrent ses certitudes et ses doutes... Des certitudes j'en ai aussi : Chantal n'a pas fini de nous étonner et comme la bulle fine du Champagne, elle va pétiller longtemps dans notre esprit.

Amicalement, Murielle »

« **LUTIN** : petit démon malicieux selon le dictionnaire de L'Internaute. Oui, un petit lutin de la forêt, tout rose bonbon et tout bleu fluo, avec ou sans queue de cheval, en short ou en jupette. En petit haut seyant avec aux pieds des baskets à pompons... C'est ainsi que je me la représente, Chantal. Pleine de gaieté et de joie de vivre, de délicatesse et de sensibilité. Débordante d'un mouvement quasi-perpétuel, alimentée par des batteries nucléaires non-polluantes, du soir au matin. Le rire aux lèvres, toujours prête à vous croquer d'un sourire pour vous remonter le moral. Et vous soutenir, vraiment, dans les moments difficiles. Prête à dépasser tous les horizons pour une nouvelle course ou un nouveau défi. Ou tout simplement pour se faire de nouveaux amis. Un peu ici, beaucoup là-bas, sur le web comme dans la vraie vie, bref ubiquitaire. Chantal, tu es entrée dans ma vie un peu par hasard, mais tu as su souvent trouver les mots.

‘Each race is also a way of asserting herself as a female runner, indeed as attested by her running skirt. World traveler, poet, we wonder what makes her run to all the corners of the world... With admiration for her determination, I observe with amusement how there is a fierce fight between her certainties and her doubts. I also know for certain: Chantal has not yet finished surprising us and like a good bottle of ‘bubbly’ she’s going to remain bubbly in our minds for a long time. Regards, Murielle”

‘Goblin’: little roguish devil, as it says in the Internaute’s dictionary. A little forest rogue, all candy pink or fluorescent blue, her hair in a pony tail or not, wearing shorts or a running skirt with a befitting top and running shoes with pom-poms... that’s how I see Chantal.: Full of life and exhilaration, dainty and sensitive. Her energy is charged by a battery that never fades from morning ‘til night. A smile on her lips, always ready to comfort and support you, even in bad times., ready to take on all opportunities for a new race or a new challenge, or simply to make new friends. Here, there and everywhere, she weaves her web of life. In other words, she’s everywhere at once. Chantal, you came into my life by chance, and you often managed to find the right words.

Naturellement. Simplement. Je suis sûre que toutes ces lettres et ces phrases capturées dans ton livre feront de tes lecteurs des gens meilleurs. Et qu'ils comprendront eux aussi que leur foulée peut changer le monde.

– Carmel »

Le but de ce livre, mes amies l'ont compris (c'est d'ailleurs pour cela qu'elles le restent), est de partager le plaisir que je ressens à vivre mes expériences de course.

Mon histoire avec la course à pied est un peu comme une histoire à tiroirs, teintée de relations humaines dont la richesse relègue souvent la performance purement sportive au second plan.

Obélix est tombé dans la potion quand il était petit, moi, en grandissant, je suis « tombée dans » le marathon ! Si après avoir lu ce livre, vous vous dites que vous prendriez bien à votre tour un peu de cette potion pour essayer, ce sera le signe qu'il aura atteint son but.

‘Naturally, simply. I am sure that every letter, word and phrase captured in your book will make your readers better people and they will also understand that their own steps could change the world’.

– Carmel.

My friends understand (which is why they’re my friends!) that the aim of this book is to share my experiences of running.

My story of running is a little like a drawer full of friendships, with a richness that pushes sports performance to the back.

Obélix fell in a potion when he was small. By growing, I have ‘fallen’ into the marathon! If, after having read this book, you fancy taking your chance with a little of this potion, it will be clear that my book has achieved its goal!

Remerciements

Je remercie mes proches, notamment mon père qui en commençant à accrocher des dossards à ses débardeurs de course a instillé en moi l'idée de cette pratique.

Je remercie Jipé, mon mari, après qui je cours toujours depuis 23 ans.

Je remercie tous ceux et celles qui, le temps d'une sortie ou d'une course, ont accordé leurs foulées aux miennes.

Je remercie Cécile Bertin, qui a ouvert la voie aux petites coureuses françaises comme moi pour lui succéder au sein du Seven Continents Club*. (Le Seven Continents Club rassemble tous les marathoniens ayant réussi un marathon (42 km 195 mètres) dans chacun des 7 continents.)

Je remercie mes trois amies Corinne, Murielle et Carmel qui ont préfacé ce livre.

Je remercie mes deux amies Yvonne et Christine, l'une anglaise, l'autre américaine, pour m'avoir assistée dans cette entreprise de traduction.

Je remercie mon éditeur EDILIVRE qui a accepté de me suivre pour la publication bilingue de mon livre.

Je remercie mes amis Sue et Bob qui ont accepté de vivre cet échange de marathons avec nous.

Acknowledgements

I want to thank my close relatives, particularly my father, who by putting bibs on his singlet, inspired me to do the same.

I want to thank my husband Jipé, who has inspired me to run for 23 years!

I want to thank all my running friends, who during a training session or a race adjusted their steps to mine.

I want to thank Cécile Bertin, who opened the way for little French running women like me to follow her in the Seven Continents Club. (The Seven Continents Club gathers all the marathon runners who complete a full marathon in each continent)

I want to thank my three friends Corinne, Murielle and Carmel who prefaced this book.

I would like to thank my two friends Yvonne and Christine, who both helped me to translate my book.

Many thanks to my editor, who agreed to support me in the publication of this bilingual version of my book.

I thank my friends Sue and Bob, for having accepted to live this marathon exchange story with us.

