

# Senior et championne d'Europe en athlétisme : portrait d'Eliane Piret, 72 ans !

 [generations-mouvement.org/senior-championne-europe-athletisme-eliane-piret/](https://generations-mouvement.org/senior-championne-europe-athletisme-eliane-piret/)

*Marche d'athlétisme, sprint, saut en longueur, lancer de poids et bien d'autres encore, Eliane Piret est uneoureuse du sport et ne cesse de nous surprendre par ses incroyables performances sportives. Senior plus qu'active, c'est avec beaucoup d'humilité qu'elle a accepté de revenir sur son parcours pour Générations Mouvement.*



## Le sport et vous, une histoire d'amour ?

**J'ai commencé le sport à l'école, à l'époque on pratiquait l'athlétisme dans les cours de récréation !** J'avais une institutrice qui se destinait à devenir professeur de sport, elle attachait beaucoup d'importance à la discipline. Nous étions très bien entraînés à chaque récréation pour pouvoir participer à des compétitions qui étaient souvent des triathlons à l'époque. On pratiquait donc la course, le saut et le lancer. J'ai baigné dedans et j'adorais ça !

Par la suite, j'ai fait partie du club du lycée où j'ai été remarqué par un club situé à Valenciennes. J'y suis restée de mes 14 à 18 ans environ et ai principalement pratiqué de la course de haies que j'ai vite adorée. J'ai également pratiqué le disque, le poids et le saut en hauteur. À l'époque, on était obligés de participer aux compétitions de cross l'hiver, c'était efficace pour l'endurance.

À 18 ans, j'ai commencé à travailler puis j'ai eu ma vie de famille. Durant cette période j'ai arrêté le sport en club mais je suis restée active. J'ai repris à l'âge de 43 ans seulement, au moment où mes enfants sont entrés au club d'athlétisme. C'est là où j'ai eu envie de m'y remettre, de recommencer à courir, à sauter et repratiquer les haies.

**J'ai toujours aimé le sport, je ne peux pas m'en passer !**

## Quel était votre palmarès avant votre récent titre de Championne d'Europe Master en 60m et 60m Haies ?

J'ai eu de bons moments de compétitions où j'ai toujours pris du plaisir. **J'ai remporté des championnats de France dans plusieurs disciplines : courses, sauts et lancers.** Je me suis mise aux épreuves combinées car je ne souhaite pas me déplacer uniquement pour courir 10 ou 13 secondes, j'ai envie de profiter un maximum.

Le pentathlon me permet de rester les  $\frac{3}{4}$  de la journée avec un groupe d'athlètes. C'est

donc aussi un partage, on s'encourage, on fait les mêmes épreuves même si on n'est pas du même niveau, pas du même âge. On se retrouve ensemble pour faire la course de haies, le saut en hauteur, en longueur, le poids et le 800m.

L'heptathlon dure 2 jours, on commence le matin par le 80m haies, ensuite le saut en hauteur, le poids, le 200m et on revient le lendemain matin pour faire le saut en longueur, le javelot et le 800m.

## Qu'est-ce que cela vous fait d'être championne à 70 ans ?

---

Ça faisait 2 ans qu'on attendait la compétition européenne, le championnat à Braga (Portugal) était prévu en 2020 initialement mais a été annulé à cause du covid. J'étais prête et j'étais censée faire un podium dans la catégorie 65 ans puisqu'à l'époque j'avais 69 ans. Au pentathlon, je n'avais pas plus d'ambition que ça si ce n'est de faire au moins finaliste.

2 ans après, la compétition arrive enfin, je me suis inscrite tout de suite et suis devenue Championne d'Europe du 60m haies et du pentathlon catégories 70 ans. **C'est ce que j'espérais, c'est vraiment la consécration de tous les efforts que j'ai fait depuis longtemps.** Au pentathlon aussi, même si on était que deux, cela reste un bel exploit car à 70 ans, tout le monde ne le fait pas. De plus, j'ai eu une concurrente de taille, une Anglaise de mon âge, on a bien bagarré jusqu'à la fin, j'ai vraiment aimé ça.

Deux fois championne d'Europe, vous savez quand on entend la Marseillaise à la remise des médailles, on a les larmes.



## Y a-t-il une rencontre sportive qui vous a particulièrement marquée ?

---

**La rencontre qui a tout bouleversé est celle avec l'homme qui est devenu mon mari.**

À l'approche de mes 50 ans, j'ai arrêté de pratiquer le sprint et la compétition car à cet âge, chez une femme, c'est un peu compliqué. Il y a des changements qui se font et il faut apprendre à gérer cela au quotidien. De plus je n'avais plus l'encadrement qui me permettait de m'entraîner correctement, à ce moment-là je n'y prenais plus plaisir. J'ai donc arrêté le club mais suis restée active autour de chez moi en faisant des courses, des footings... etc.



À 52 ans j'ai rencontré **Pierre** qui était entraîneur de marche athlétique. Il m'a proposé de m'entraîner à cette discipline que je n'avais jamais pratiquée auparavant. Et là, j'ai appris complètement autre chose, d'autres gestes, un autre effort, plus long, et ça a marché !

Il m'a amenée à un niveau européen, j'ai fait un championnat d'Europe à Gand (Belgique), où j'ai été finaliste, c'était un réel plaisir. Pendant 12 ans j'ai donc pratiqué la marche d'athlétisme sur 3, 5, 10 ou 20 km et en parallèle le disque et le poids, car j'avais toujours cette volonté de ne pas faire qu'une seule épreuve.

J'insiste beaucoup sur la présence de mon mari mais c'est surtout, au départ, un entraîneur du club, **Mrakodo Makifou** surnommé « Maki », qui m'a permis de reprendre le sprint et de me donner les clés pour réussir comme il le dit souvent. Mon mari a pris le relais pendant la période du confinement et depuis j'ai la chance d'être entraînée par les deux.

## Qu'est-ce que le sport vous apporte au quotidien ?

---

**Une bonne santé, une bonne forme physique !** Au niveau cardiaque, je me sens beaucoup mieux et j'ai progressé en mobilité.

J'ai recommencé le sprint à 67 ans, c'était un défi ! Avant cela j'ai dû perdre 10kg, cela m'a permis de gagner en tonicité. Même si je faisais de la marche athlétique auparavant je n'avais pas la même forme physique. Elle est différente depuis que je cours vite, cette nouvelle tonicité me permet de sauter les flaques d'eau, de monter aisément sur les rochers, choses qui m'étaient plus difficiles à l'époque malgré la pratique de la marche.

Et puis l'adrénaline, l'envie de toujours faire mieux, si on y arrive pas ce n'est pas grave on recommence. Toujours chercher d'autres solutions c'est aussi faire travailler son cerveau quelque part, ce n'est pas seulement physique.

## Des conseils pour les seniors qui souhaitent se lancer dans la course ?

---

**On n'est jamais trop vieux pour commencer une activité sportive !**

Plus on avance en âge, plus il faut du temps pour se préparer, s'échauffer. J'y consacre

30 à 45 min avant une course. Il faut y aller progressivement, surtout ne pas se précipiter, avoir des gestes lents, et se décontracter membre par membre : assouplissement du cou, des épaules, des bras, du bassin, des jambes, des pieds, des chevilles, on commence par le haut pour finir par le bas. Ensuite faire de la marche douce, un footing long pour se mettre en route.

Surtout il ne faut pas s'attendre à faire une course de longue distance en s'y mettant 15 jours avant et ça malheureusement on le voit trop souvent. Pour pouvoir tenir la distance, il faut s'y prendre au moins 6 mois avant.

Quand je me prépare pour le 800m, plusieurs mois avant je cours sur de petites distances, plusieurs fois 50m, plusieurs fois 100m avec de petites récupérations. Ensuite, plus on approche de la compétition, plus on allonge les distances, je fais alors 200m – récupération – 400m – récupération – 200m. Pour une longue distance, on adapte selon le nombre de kilomètres. Pour la marche athlétique par exemple, quand je faisais un 20km, l'entraînement se réalisait par tranches de 5km. Je ne faisais jamais les 20km en entier, c'est le jour J qu'il faut tout donner.

Pour les novices, l'idée est de commencer par marcher de plus en plus longtemps, puis de plus en plus vite. Il vaut mieux marcher vite que courir avec difficulté !

Il faut également surveiller son alimentation pour perdre l'excédent de poids si on en a. Courir, pour les seniors qui n'ont jamais fait de sport, ça fatigue les articulations et cela ajouté au poids, ce n'est pas bon. Il faut également consacrer du temps aux étirements et assouplissement après l'effort pour la récupération.

**Et vous, quel sport pratiquez-vous ?**



**Découvrez le portrait d'Eliane Piret en vidéo avec France 3**

---