

Nathalie Mauclair au collège : « Prendre soin de son corps »

Le collège Léo-Delibes a fait venir Nathalie Mauclair, jeudi, afin de sensibiliser ses élèves juste avant le cross qui aura lieu le 12 octobre.

Nathalie Mauclair est une athlète traileuse d'envergure mondiale, originaire du Mans.

« Se comparer à soi-même et non aux autres »

NATHALIE MAUCLAIR

« Dans le cadre des enseignements pratiques interdisciplinaires (EPI), nous travaillons sur la Vitesse maximale aérobie. En EPS, nous faisons des tests physiques et entraînements variés et tout est retravaillé ensuite en cours de mathématiques. Cela concerne les niveaux 4^e et 3^e », explique Corentine Barbier, professeur d'EPS.

« Les élèves ont été de suite captivés par la vidéo d'introduction retraçant les trails du monde entier, réalisés par Nathalie. Elle a confié aux élèves, qu'elle faisait peu de sport dans sa jeunesse, voire n'aimait pas trop ça, comme eux qui n'aiment pas courir », commente Christophe Turpin, également prof de sport. « C'est un ami qui m'a proposé de faire un marathon, j'ai trouvé l'idée intéressante de fêter mes 40 ans, le jour d'un marathon. Je me suis entraînée et j'ai réussi ». Elle a donc commencé par un 40 km, puis 80 km puis s'est dirigée vers le trail, jusqu'à son intégration dans l'équipe de France, à plus de 40 ans.

Durant son intervention, Nathalie a fait des comparaisons avec ce qu'ils vont vivre pendant leur cross : « Il faut se donner des objectifs, y aller étape par étape, visualiser le moment de l'arrivée, la pensée positive... Il est important de prendre soin de son corps. S'étirer, se nourrir correcte-



L'intervention de Nathalie Mauclair a su intéresser les collégiens et, peut-être, leur donner l'envie de se surpasser.

Photo archives ML - Hervé PETITBON

ment, avoir une bonne hygiène de vie, se préparer avant une grande course, s'entraîner avec régularité, pratiquer d'autres sports pour s'entraîner ».

Les élèves très impressionnés

Après avoir été infirmière pendant 10 ans, puis cadre de santé, cela fait un an qu'elle a arrêté de travailler pour monter son entreprise dans le sport et la santé. Nathalie Mauclair a également parlé de la question du

genre, dans le sport, un secteur très masculin. « Ce que vous devez retenir, c'est que, tout est possible. Il faut se comparer à soi-même et non aux autres, avoir le goût de l'effort, écarter les doutes, connaître ses points forts et faibles ».

Les élèves ont posé beaucoup de questions sur sa vie, sa famille, si elle gagnait de l'argent, etc. Ils ont tous été très impressionnés par la durée et les lieux des courses et les lieux.