

Un entretien avec Severine PITOIS, l'ambassadrice sportive du groupe « HOM'AGE ».

Au fil des années, les évènements sportifs publics, tel que les marathons, se sont imposés comme les plus grandes manifestations dans le calendrier sportif du pays.

Depuis plus d'un an, Severine PITOIS, une coureuse passionnée et aide medico psychologique à la Résidence « Les Pervenches » à Biéville-Beuville représente les couleurs du groupe HOM'AGE aux marathons les plus incontournables pour tous les amoureux du running : Les Courants de la Liberté, La Pegasus, Marathon de Paris et les autres.

Voici un entretien avec Severine PITOIS sur son engagement sportif auprès du groupe « HOM-AGE » où elle partage avec nous sa passion sportive et donne quelques conseils pour ceux qui pensent la suivre.

Natalia Pleurmeau : Pouvez-vous nous raconter vos premiers pas dans ce sport ?

Severine Pitois : Mon mari qui a été un entraîneur de football m'a donné des conseils pour la course à pieds afin de s'évader psychologiquement. J'ai débuté par la course d'une trentaine minutes et par la suite j'ai pris gout de ce nouveau sport qui me fait plaisir tout simplement. Ma première course a été la Pegasus (le semi-marathon de la liberté) en 2011 avec un temps de 2h04 qui m'a fait découvrir la formidable ambiance de la course.

NP : Et votre premier Marathon ?

SP : Mon 1er Marathon à mes 42 ans était à Paris le 3 avril 2016 avec un beau ciel bleu et du soleil pour une distance de 42 kms 195 m.

NP : Pourquoi la distance du marathon est 42 km et 195 m ?

SP : En effet, il faut revenir à la Grèce antique. Il s'agit de la distance mythique courue par le messager Grec Philippidés entre Marathon et Athènes pour annoncer la victoire de son peuple contre les Perses. Arrivé à bout de souffle, il serait mort après avoir délivré son message, sa distance courue ne faisait que 40 km. Et la vraie distance a été fixée en 1908 aux Jeux Olympiques de Londres pour satisfaire la famille royale qui souhaitait assister au départ et à l'arrivée de tous les coureurs. A partir de 1921, le Marathon sera toujours 42kms et 195m.

NP : Merci de cette rétrospective. Quels sont vos souvenirs de votre premier marathon ?

SP : J'étais allée au bout de moi-même ! C'était un souvenir inoubliable, car même avec un bon entraînement, on a toujours le doute de ne pas réussir ! C'est pourquoi, le premier marathon parisien est définitivement devenu ma réussite personnelle, encore très émouvante. Je voyais des coureurs qui abandonnaient leurs courses ou que l'on venait chercher par les ambulanciers. Ils criaient et pleuraient... Je suis passée à côté de tout ceci, et c'était magique !

NP : Selon vous, le marathon, c'est...

SP : C'est le partage de valeurs universelles, c'est la convivialité à travers des moments très émouvants pour tous les participants ! Sur le Cross du Mans de 20km en 2016, je suis arrivée à mon 17km en courant à la même allure avec un autre coureur inconnu. Tout au long du parcours, il me donnait des conseils utiles, il m'encourageait. Nous avons franchi la ligne d'arrivée ensemble. Et je lui en suis vraiment reconnaissante ! Toutes les couches sociales sont concernées et réunies par le sport !

NP : Quel est votre marathon préféré ?

SP : Pour le moment, il n'y en a que deux marathons : celui de Paris et celui de la Liberté en Normandie. Entre les deux, Paris reste mon préféré. Ce qui est bénéfique en courant, on peut voir des choses que l'on ne voit pas habituellement et en effet, ce marathon possède l'un des plus beaux parcours historiques de France et ce n'est pas tous les jours que je vois Paris à pieds !

Le Marathon de la Liberté est le numéro 1 en province avec quelques dizaines milles coureurs chaque année ! C'est très agréable au bord de la mer puis au niveau de Blainville sur Orne le paysage se change. Ce marathon rend un vrai hommage à l'histoire normande via son parcours maritime et champêtre en conjuguant la découverte des hauts lieux du débarquement en Normandie !

NP : Quel est votre résultat sportif dont vous êtes la plus fière?

SP : Cela fait environ 10 ans que je cours, j'ai gagné une seule coupe lourde à Neuilly la Foret qui n'existe plus aujourd'hui malheureusement. J'ai fait aussi un podium à Trouville sur mer (La corrida) en terminant la 5 ème dans ma catégorie.

NP : Que vous apporte votre passion sportive?

SP : La course à pied me permet de m'évader totalement. J'apprends à croire à mes propres forces physiques et psychologiques.

NP : Pouvez-vous évoquer trois choses essentielles pour préparer le premier marathon?

SP : En premier, vous devez être motivé. En deuxième, vous devez avoir la persévérance et en troisième, il vous faut des sorties de 3h30 trois fois la semaine.

NP : Quels sont vos conseils pour nos lecteurs pour réussir leur premier marathon?

SP : Le rêve d'un marathonien est bien sûr de faire le marathon en moins de trois heures. Mon expérience me dit qu'il ne faut pas accorder trop d'importance au temps. Votre objectif principal est d'aboutir finalement votre parcours malgré la fatigue et le désir d'abandonner. Il faut chercher votre plaisir en surmontant vos forces physiques et psychologiques et en vous focalisant sur votre but ultime. Courage et bonne santé à tous !