

Rattrape-les si tu peux!

Avec leur slip, leur soutif, leur sourire et leurs kilos en trop, la journaliste Bryony Gordon et le mannequin grande taille Jada Sezer s'apprêtent à faire un joli pied-de-nez aux préjugés en courant le marathon de Londres.

GENEVIÈVE COMBY
genevieve.comby@lematindimanche.ch

Elles ont scellé un drôle de pacte. C'était il y a presque un an. La journaliste du *Telegraph* Bryony Gordon et le mannequin grande taille Jada Sezer, deux femmes particulièrement bien en chair, ont décidé de courir le marathon de Londres, le 22 avril. Mieux, de le faire en sous-vêtements! Histoire de montrer qu'on peut pratiquer un sport d'endurance quel que soit son corps. Dimanche prochain, les deux amies prendront donc le départ de la course, en simples culotte et soutien-gorge bonnet H.

Il faut dire que Bryony, 37 ans et deux enfants, n'en est pas à son coup d'essai. La Britannique a déjà couru le même marathon l'an dernier. Un des plus beaux jours de sa vie, jure-t-elle. Et pourtant, quand cette sédentaire endurcie a commencé à s'entraîner près d'un an auparavant, elle pesait 104 kilos. «Je ne pouvais pas courir pour attraper un bus», raconte-t-elle dans une chronique publiée la semaine dernière dans son journal. À ce moment-là, elle pensait que la petite foulée était réservée aux longilignes, qu'une femme comme elle s'exposerait forcément aux quolibets si elle osait s'aventurer à l'extérieur en leggings et baskets. Et puis un beau jour, son patron l'envoie en reportage dans un *boot camp*, à Ibiza. Dans ce centre de remise en forme aux méthodes inspirées de l'armée, elle prend goût au sport. Et se défait de ses complexes. En quelques mois, Bryony Gordon perd presque 20 kilos. Toujours obèse, selon les labelles médicales - son IMC dépasse

30 -, elle se forge un mental d'acier et parcourt les 42,195 kilomètres du marathon de Londres en 5 heures et 53 minutes.

Aux côtés des lianes musculeuses, toutes sortes de physiques se côtoient désormais sur l'asphalte des courses d'endurance populaires, de l'ordinaire au plus que copulent. Pour les plus enveloppés, l'exemple de Bryony Gordon est galvanisant, mais se mettre à la course à pied quand on a pas mal de kilos en trop suppose tout de même quelques précautions. «On peut courir quand on est en surpoids, ou même obèse, il n'y a pas de contre-indication a priori, rassure le Dr Mathieu Saubade, du Centre de médecine du sport du CHUV. Avant de s'y mettre, il est toutefois recommandé de consulter son médecin pour évaluer les risques cardio-vasculaires. Ensuite, deux éléments essentiels doivent être pris en compte: la condition et la préparation physiques.» Pour les sédentaires qui partent de zéro, mieux vaut démarrer par d'autres activités, plus douces, avant de se mettre à la course à pied.

Renforcer les jambes

«On conseille de choisir une activité transitoire qui va, dans un premier temps, renforcer l'endurance et la musculature, sans risquer d'abîmer les articulations. Comme la marche à un tempo un peu supérieur à son rythme de confort, le nordic walking, le vélo ou la natation.» Ensuite, après quelques semaines ou quelques mois, on peut commencer à trotter. Et peut-être même viser un marathon: «C'est un peu extrême comme objectif, prévient le médecin, mais si on est bien préparé, pourquoi pas...»

Le problème de la course à pied, ce sont

les chocs répétés qu'elle induit. «Pour minimiser le risque de blessure et apprécier l'effort, surtout quand on est en surpoids, il faut avoir acquis un certain niveau d'endurance et de capacité musculaire, avoir des membres inférieurs et un tronc solides, poursuit le Dr Saubade. Les personnes en surpoids ont, au niveau des jambes, une proportion de masse grasse augmentée par rapport à la masse maigre. Les articulations doivent supporter plus de poids et sont donc moins bien «tenues», ce qui augmente le risque de se blesser.»

Habituer progressivement son cœur, ses muscles, ses ligaments, bref y aller très progressivement, c'est aussi ce que préconise Fred Gazeau, coach sportif chez Personal Trainer, à Genève. «Ce que l'on peut faire, c'est marcher, puis, peu à peu, courir par petits intervalles. Le fait de pratiquer un exercice physique de faible intensité, mais longtemps, durant une à deux heures, permet aussi de brûler un maximum de graisse. C'est souvent une attente des gens en surpoids qui souhaitent se mettre à la course. Le paradoxe, c'est que si on s'entraîne à un niveau de pulsations élevé,



«Pour minimiser le risque de blessure, il faut avoir acquis un certain niveau d'endurance et de capacité musculaire»

Mathieu Saubade, médecin du sport

ce qui est souvent le cas de ces personnes, on va utiliser ses réserves de sucre plutôt que de graisse, et donc avoir du mal à perdre du poids.»

Que la perte de poids soit importante ou limitée, l'impact d'une activité physique sur la santé est indéniable. «Être en surpoids et bouger est de toute manière plus bénéfique que de ne pas bouger du tout», rappelle Mathieu Saubade. En 2015, une étude publiée dans la revue *The American Journal of Clinical Nutrition* et menée par l'Université de Cambridge arrivait à la conclusion que la sédentarité causait, en Europe, 676 000 décès par an. Deux fois plus que l'obésité.

Mais pour se faire du bien, il faut oser bouger sans avoir peur du regard des autres. C'est pour ça que militent Bryony et Jada. Alors oui, les sportives d'élite ont, elles, un «*thigh gap*» (écart entre les cuisses). Alors que les deux amies risquent «d'avoir les cuisses qui frottent et des brûlures», plaisante Bryony. Avant de s'élaner dans les rues de Londres, dimanche prochain, elles se badigeonneront de vaseline, sans se poser plus de questions.

Deux filles qui en ont...

C'est un défi sportif que relèvent Bryony Gordon et Jada Sezer en courant le marathon de Londres, mais les deux Britanniques ont surtout un message à faire passer au nom des femmes rondes: prouver «que l'on n'a pas besoin de ressembler à une accro des salles de sport ou à une athlète professionnelle pour courir». Que l'on peut être copieusement gironde et se lancer à l'assaut d'un marathon.

C'est au beau milieu d'une de leurs sorties d'entraînement, alors que les deux amies papotaient tout en avalant une dizaine de kilomètres, que l'idée de courir

le marathon de Londres en sous-vêtements a germé. Histoire de se faire remarquer, bien sûr, et d'affirmer ainsi haut et fort que le sport, même celui-là, c'est pour tout le monde, quel que soit son corps.

«À nous deux, on a pas mal de poitrine et de fesses, un bon paquet de cuisses et de ventre. Mais ça ne nous pose pas de problème», écrit Bryony Gordon. La journaliste n'a pas oublié le jour où, pour la première, fois elle a couru en toute petite tenue. C'était à Ibiza - le climat hivernal tempéré de l'île était plus incitatif que les rues de Londres, «où on nous

aurait sûrement arrêtées, d'ailleurs». L'expérience s'est révélée salutaire: «La sensation de ma graisse se balançant gaiement de haut en bas a été assez thérapeutique», raconte-t-elle. «Ce sera un peu différent dans le centre de Londres, mais si ça aide ne serait-ce qu'une femme à se sentir plus en confiance, qu'une seule personne à sortir et faire de l'exercice, ça aura valu la peine.»

Généreuses à tous points de vue, Bryony Gordon et Jada Sezer en profitent pour récolter des fonds pour une œuvre de charité. Sous la bannière Gutsy Girls, des filles qui en ont...



Le mannequin grande taille Jada Sezer et la journaliste du *Telegraph* Bryony Gordon s'entraînent pour le marathon de Londres, qu'elles ont décidé de courir en sous-vêtements. Sofia Gomez Fonzo/Telegraph Media Group Ltd.

