



Nathalie Waridel Parce que courir, c'est la vie!

Nathalie, qui êtes-vous?

"Je m'appelle Nathalie Waridel, je vais avoir 50 ans. J'habite à Genève.

Je fais du nordic walking depuis une douzaine d'années et je me suis mise à la course à pied il y a deux ans. Je suis secrétaire à mi-temps pour un club de sport, le Genève Rink Hockey, et à mi-temps pour le réseau évangélique suisse. Depuis 5 ans, ma vie a changé puisque j'ai appris que j'étais atteinte de la maladie de Parkinson et depuis presque deux ans je suis aussi atteinte de la maladie cœliaque. Ma vie est maintenant réglée par tout ce que ces deux maladies impliquent."

Comment êtes-vous passée du nordic walking à la course à pied?

"J'ai commencé par la marche nordique et, il y a deux ans, j'ai voulu aller plus loin dans mon effort. Je me suis dit que je devais essayer de courir. J'ai découvert "Je Cours pour ma Forme" et je me suis inscrite. J'ai beaucoup aimé le concept, qui vise plus à nous faire découvrir quelque chose qu'à réaliser une performance. Paradoxalement, avec la maladie de Parkinson, je me sens bien mieux dans un mouvement de course. Cela me permet d'oublier les douleurs, de me dépasser. Mon neurologue a confirmé mes impressions. Il m'a encouragé à continuer de bouger car notre maladie a une fâcheuse tendance à nous raidir. Nous perdons notre souplesse."

Pour vos 50 ans, vous vous êtes lancé un défi. Pouvez-vous nous en parler?

"J'ai décidé il y a trois ans de faire quelque chose pour mes 50 ans en lien avec la maladie de Parkinson et la maladie cœliaque. Au départ, je voulais faire un marathon, d'où le nom de mon site:

marakinson.com. Mais mon idée de base a évolué depuis que j'ai découvert les courses de montagne. L'idée de faire Sierre-Zinal qui est la course de montagne par excellence m'est apparue comme une évidence. J'ai monté un projet, j'ai cherché des sponsors. J'ai aussi reçu de l'aide d'une foule d'amis et de la famille."

Comment s'est passée votre course?

"Ma course ne s'est pas passée comme je le voulais. Je devais gérer le Parkinson avec la prise des médicaments à des horaires bien précis et, aux ravitaillements, ne pas manger de gluten. Avec la météo, la fatigue et les problèmes d'équilibre liés à la maladie, la course est devenue compliquée. La montée fut vraiment difficile. Pourtant je m'étais préparée avec sérieux avec l'aide d'une coach. J'avais vraiment mis tous les atouts de mon côté. J'ai fini dernière des populaires, mais j'ai fini dans les temps impartis par l'organisateur. A l'arrivée, en plus de mon mari, il y avait 10 proches qui étaient là pour m'accueillir. Je ne le savais pas, alors ce fut une énorme surprise, un moment de pur bonheur! Franchir la ligne d'arrivée avec mes deux fils restera la plus belle émotion sur cette course."

Quel message avez-vous envie de transmettre aux lecteurs?

"J'aimerais les encourager à oser avoir des rêves et à tout faire pour les réaliser. Oui, j'avais un rêve pour mes 50 ans: faire Sierre-Zinal. J'ai fait Sierre-Zinal en étant atteinte du Parkinson et de la maladie cœliaque. En réalisant mon rêve, j'ai rencontré tellement de personnes incroyables que je suis comblée au-delà de tout ce que j'avais imaginé." ■



Texte: Marie Paturel



NEW COLORS. SAME AWESOME FEATURES.



POLAR M400 combine style, performance et confort. Le mélange parfait du GPS intégré, des fonctions d'entraînement avancées, ainsi que le suivi de l'activité 24h/7j. Et maintenant vous pouvez aussi coupler votre smartphone avec le M400 et recevoir des Smart Notifications pour les appels et messages reçus.

POLAR
WWW.POLAR.COM