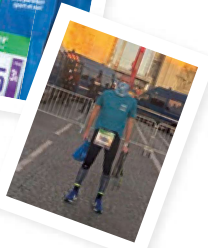
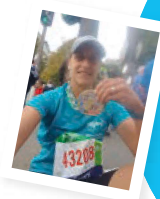
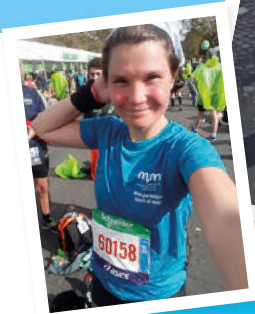
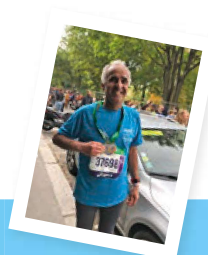




Courir : une vraie routine pour me sentir en forme !



À 42 ans, Stéphanie Prouet vient de courir son 3^e marathon à Paris en octobre dernier. Sportive inconditionnelle, la pratique d'une activité physique régulière est pour elle une question d'équilibre. Entre entraînements matinaux réguliers et horaires de travail prenants, Stéphanie nous dévoile les clés d'une vie rythmée par le sport.

● Pourquoi avoir choisi de pratiquer la course à pied ? Quelle est votre principale motivation pour courir un marathon ?

Petite, j'ai d'abord pratiqué la danse, puis pour des questions d'organisation, au moment de mes études supérieures, je me suis mise à la course à pied et un peu à l'escalade. J'ai fréquenté des personnes qui faisaient de la compétition et l'émulation collective m'a poussée à aller plus loin. J'ai commencé par des 10 km. Puis, j'ai voulu ensuite ressentir le plaisir de cet accomplissement et de ce dépassement de soi de manière plus forte. C'est comme ça que je me suis inscrite à mon premier marathon en 2011. Pour le marathon de Paris, que je viens de courir, je voulais me prouver qu'après 40 ans je pouvais toujours me mettre à l'épreuve et venir à bout de cette distance mythique.

● Comment conjuguez-vous votre vie sportive et votre métier ? Les deux sont-ils liés ?

J'ai un métier prenant, avec des horaires potentiellement extensibles. Conjuguer vie sportive et professionnelle est une nécessité, une vraie routine pour me sentir en forme. Je travaille assise le plus souvent alors bouger, pour moi, c'est vital ! Je m'entraîne trois à quatre fois par semaine, plutôt le matin, à 5h30 en semaine, un bon moyen pour démarrer la journée. Je cours aussi pour montrer l'exemple à mes enfants, ils ont 7 et 9 ans. Je veux leur donner le goût du sport pour le plaisir et la santé.

● Sport et santé, pour vous un duo gagnant. Quel conseil donneriez-vous justement à quelqu'un qui voudrait débiter la course à pied ?

Il ne faut pas hésiter à chercher conseil, lorsque l'on débute on ne sait pas forcément comment s'entraîner pour atteindre ses objectifs. Personnellement j'écoute deux podcasts dédiés à la course. : *Km42* et *course épique*. Une mine d'informations ! Ces podcasts permettent aussi de trouver de l'inspiration lorsque l'on a une baisse de motivation. Par ailleurs, lorsque l'on progresse on peut trouver de nouvelles voies. Pour ma part, je suis à présent adepte de la course pieds nus. Cette technique peut éviter des blessures puisqu'on retrouve la gestuelle naturelle de la course. Sur le sujet, je conseille d'ailleurs l'ouvrage de Ken Bob Saxton, *Courir pieds nus* qui vient juste d'être traduit en français.

Dans la course avec la MMJ !

La MMJ a parrainé ses adhérents qui ont pris le départ du marathon Schneider Electric le 17 octobre.

Stéphanie Prouet en 4 dates

2006 Intègre l'administration pénitentiaire en travaillant dans les marchés publics

2011 1^{er} marathon de Paris

2014 Intègre les services déconcentrés de l'État

2021 2^{ème} marathon de Paris en 3h52