LOCALE

Mal voyant, il participera au marathon de Lille guidé par sa sœur

3 min



Se déplacer. Jean-Philippe Caron est kiné et marathonien à ses heures pas vraiment perdues puisqu'il avale cette distance en près de quatre heures quinze. Petit détail : Jean-Philippe est mal voyant. Il sera présent au départ du marathon de Lille, guidé par Isabelle, sa sœur.

1. Les yeux et les jambes

« C'est chouette de pouvoir accomplir cela avec son frère une fois dans sa vie. » Isabelle, 52 ans, évoque les liens (physique et fraternel) qui l'uniront à Jean-Philippe Caron, 55 ans, mal voyant depuis l'âge de 8 ans, lors du marathon de Lille. « Nous n'avions jamais couru ensemble et on s'est dit que Lille représentait une occasion unique. C'est proche de chez nous, alors on s'est lancé. » Qu'on ne se trompe pas sur la nature de leur collaboration : si Isabelle est les yeux, Jean-Philippe sera les jambes. L'un soutiendra l'autre et vice-versa.



Qu’on ne se trompe pas sur la nature de leur collaboration : si Isabelle est les yeux, Jean-Philippe sera les jambes

Le frère, sportif et marathonien accompli (quatorze au compteur, contre cinq pour Isabelle), « boostera » la sœur qui éprouve quelques petites difficultés à terminer la course. En contrepartie, ce dernier a besoin d’un guide pour fendre la foule, déjouer les obstacles. Voilà deux partenaires particuliers engagés dans la même aventure.

2. « Qui peut le plus, peut le moins »

« Quand je cours, c'est du plaisir. C'est un exutoire qui me permet de me détacher des difficultés que je peux rencontrer au quotidien. C'est quelque chose de fabuleux », confie Jean-Philippe. Rater le marathon de Lille lui aurait paru invraisemblable. Ce dernier, qui pratique la course depuis l'âge de 18 ans, conserve, chevillée au corps, cette envie de se challenger. « Qui peut le plus, peut le moins », sourit-il. « Si j'arrive à courir, à avoir des activités qui développent mes sens, cela me sert également dans la vie de tous les jours. » Pour conquérir la reine des courses, la préparation est la clé. « En ce moment, je fais du fractionné sur tapis dans une salle. J'alterne courses rapides et plus lentes. Je pratique du renforcement musculaire. J'adapte mon alimentation. » Isabelle, elle, suit en parallèle les conseils d'un coach et une préparation digne d'une grande sportive.

3. La règle ? Anticiper

Voilà deux partenaires particuliers engagés dans la même aventure.

Entre les deux, plus que l'entente cordiale, c'est une complicité totale qui règne. Isabelle poursuit : « On s'est fait des sorties pour s'habituer au petit lien qui va nous retenir. Qui va lui permettre d'être près de moi. Il faudra que je m'adapte, que je sois vigilante. Que j'anticipe les obstacles pour que la course se passe bien. Nous allons essayer de ne pas partir trop rapidement ; en tant que guide, il faut à la fois courir et alerter. » Jean-Philippe convient que « ce marathon de Lille est assez particulier. C'est un parcours que je connais un peu qui emprunte les grandes avenues. Le circuit est plutôt roulant ». « Isabelle me dira : attention dans vingt mètres… Attention au tourner à droite. Je ne crains pas la chute, je suis déjà tombé. Et puis, j'aurai une allure qui ne me mettra pas trop en danger », glisse Jean-Philippe qui ne se met plus trop de pression au niveau du temps. « Je ne recherche que le plaisir. »

4. Attention au point de rupture des 30 km

Isabelle et Jean-Philippe se sont retrouvés le week-end dernier pour de derniers réglages. « Nous n'avons jamais couru ensemble. » La crainte tient au départ, à la foule des coureurs, au risque qu'on les bouscule. « Ce qui est dommage est que rien n'est vraiment envisagé pour les non-voyants. Très peu de personnes handicapées seront présentes comme sportifs à part entière, alors que c'est important. Les chronos avec les valides se rapprochent », glisse Jean-Philippe. La fratrie se retrouvera dans le 2 e sas, laissera passer la masse pendant les premiers kilomètres, après… « Souvent le point de rupture intervient aux 30 kilomètres, tous les marathoniens le savent… J'espère que je pourrai encourager ma sœur. Le secret et d'être régulier, de tenir sa moyenne. » Le pire ennemi ? « Le découragement. » On n'y croit d'autant moins « qu'il y a une fierté de courir ensemble ». Que Jean-Philippe, en tant que kiné exerçant au centre expert Parkinson du CHU de Lille, porte un autre combat : la promotion de l'activité physique pour tous.

5. Cercle vertueux

« Pratiquer une activité physique est important pour tout le monde et encore plus lorsqu'on est porteur d'une pathologie », lâche Jean-Philippe qui, mieux que personne, mesure les bienfaits d'une pratique sportive au quotidien. « Cela ralentit la maladie. C'est un cercle vertueux. » Revenant à la course programmée ce dimanche 25 octobre, Isabelle s'avoue émue de pouvoir accompagner son frère sur une aussi longue distance : « Nous serons marathoniens mais pas que. Nous partagerons un moment unique. »■

Le marathon de Lille se déroulera le dimanche 25 octobre avec un grand départ donné à 11 h 15 boulevard de la Liberté.