



RENCONTRE

LUCILE WOODWARD S'ATTAQUE À LA TOUR EIFFEL

Journaliste, blogueuse, chroniqueuse et coach, Lucile WOODWARD est une athlète très influente dans l'univers du fitness. Son message : nous pouvons être maman, relever des défis et prendre du plaisir. Cette année, elle s'attaque, entre autres, à la Verticale de la Tour Eiffel, 1 665 marches à gravir.

PROPOS RECUEILLIS PAR GAËTAN LEFÈVRE.



Après un DEUG de biologie et une maîtrise d'information scientifique, Lucile WOODWARD travaille comme journaliste médicale. Rapidement, elle multiplie les casquettes et les médias. Coach, elle donne pendant plusieurs années des cours et développe des concepts, comme le Dynamo Cycling. Elle pige pour des médias papier tels que *Vital*, *Elle*, *Doctissimo*. Sur le web, elle est une blogueuse très influente notamment sur la chaîne de YouTube Fitness Master Class. Et une fois par semaine, elle anime une chronique pour l'émission Les Maternelles. Cette année, Lucile WOODWARD s'attaque à la deuxième édition de la course la Verticale

de la Tour Eiffel. Cet événement dans le mythique monument parisien est très confiné et sélectif. En 2015, 61 participants avaient gravi les 1 665 marches de la Dame de fer. En 2016, l'organisation accueillera 100 participants : 40 athlètes élités, 50 sportifs amateurs et 10 *wildcards* offertes par l'organisation. Lucile a eu la chance d'obtenir une *wildcard*. « Comprendre *guest* totalement à l'arrache avec un temps tout pourri en bas du classement !! Hi hi hi ! », s'amuse-t-elle à écrire sur son blog.

Vous avez décidé de participer à la Verticale Tour Eiffel. Pourquoi ?

Je suis née à Paris. La tour Eiffel est un lieu mythique. Cette course me paraît incroyable. Ces escaliers ne sont pas accessibles à tout le monde. Il y a un côté inédit. Ensuite, j'aime le défi sportif et ce concept en particulier. J'adore tester et m'entraîner pour de nouveaux *challenges*. Enfin, ces nouveaux défis me permettent de progresser dans mon métier. Je n'avais jamais participé à une course dans des escaliers. Depuis que j'ai commencé mon entraînement, j'ai beaucoup appris sur le rôle des abdos, du dos et de la posture, notamment des genoux.

Étiez-vous intéressée par la course Vertigo lorsqu'elle a été lancée ?

Oui, j'ai été intéressée par la Vertigo et j'ai trouvé ce concept très cool. Je vais d'ailleurs y participer cette année. Je suis ambassadrice pour l'association PL4y



Mon but est de montrer que nous pouvons être maman, finir l'épreuve et prendre du plaisir.

International. Je vais donc participer à cet événement avec Sébastien CHABAL, Muriel HURTIS et d'autres athlètes. Mais plus que ces grattes-ciels, la tour Eiffel et ses escaliers suspendus sont vraiment une expérience unique à faire une fois dans sa vie. Le lieu est moins mythique. Il y a aussi moins de marches. La Verticale de la Tour Eiffel contient 1 672 marches (1 665 selon le communiqué de presse pour cet événement et 48 étages, 954 marches pour la Vertigo, dans la tour First à La Défense).

Quelles aptitudes sont requises pour ce type d'effort ?

Premièrement, il est impératif d'être sportif. Les capacités cardio-vasculaires sont très importantes. Il faut être capable de courir un dix kilomètres en moins d'une heure facilement. Il est également important de posséder quelques bases techniques de la course à pied comme savoir bien placer son pied. Deux ou trois ans d'entraînement derrière soi ne sont pas de trop. Ensuite, les aptitudes musculaires sont essentielles. Ce type d'effort est très violent pour les articulations. Il n'est pas du tout adapté aux débutants et, encore moins aux personnes en surpoids. Lorsque nous montons des escaliers, notre buste est penché en avant. Notre dos est très sollicité. Il faut un bon renforcement des lombaires, des abdos, des genoux, des chevilles mais aussi des mollets.

Comment vous êtes-vous préparée ?

Je suis toujours en phase de préparation. Je cours une à deux fois par semaine 10 km, environ 50 minutes. Pas plus afin de ménager les articulations ! Je cherche un terrain vallonné ambiance trail pour travailler les chevilles. Sur Paris, je me sers des escaliers, je vais au jardin des Tuileries, je descends sur les quais. Il y a aussi le bois de Boulogne ou, plus loin, la forêt de Marly. Ensuite, je m'impose une séance spécifique d'escaliers ou de renforcement musculaire. Pour les escaliers, j'ai trouvé un lieu dans Paris avec 100 marches, face à la tour Eiffel. Je les monte et les descends 17 fois. Ensuite, je m'y attaque à cloche-pied, avec un gilet lesté ou avec un sac d'entraînement sur le dos. Il faut "avalier" des escaliers. En entraînement de musculation, j'utilise la corde à sauter et le TRX. Je réalise des squats en finissant sur la pointe des pieds, la planche (exercice de gainage) avec un gilet lesté de 15 kg, des soulevés de terre. Le renforcement musculaire doit être ciblé sur les mollets, les quadris, les lombaires et les abdominaux. Il faut être assez musclé pour se protéger de l'usure des articulations. Enfin, avant la course, je vais perdre deux ou trois kilos. Je n'aime pas ce type de régime mais deux ou trois kilos à porter pendant 1 700 marches, on les sent.

Pendant une période, je vais supprimer de mon alimentation le sucre ajouté, le chocolat, et dîner léger. Cette préparation est aussi importante.

Quand avez-vous attaqué votre préparation ?

J'ai eu mon dossard il y a deux semaines (fin janvier 2016). Ma préparation aura duré deux mois. Cependant, je m'entraîne tout le temps en fitness, course à pied, musculation. J'ai un bon fond de base. Après, je ne vais pas finir la course en 7 minutes. Mon but est de montrer que nous pouvons être maman, s'entraîner deux mois, finir l'épreuve et prendre du plaisir.

Je pense mettre entre 15 et 20 minutes. Je vais prendre mon temps. Je ne peux pas me permettre de me blesser.

Je ne souhaite pas, non plus, participer à un événement et ne plus pouvoir poser le pied par terre pendant trois semaines. Je trouve dommage de se défoncer sur une course et ne rien pouvoir faire après, pendant plusieurs semaines. Il ne faut jamais porter atteinte à son intégrité physique.

Le risque de blessure est-il important sur ce type de course ?

Énorme. Ces courses sont violentes pour le bas du dos, les genoux et les chevilles ! Il n'y a pas forcément de risque de fractures mais plutôt d'usure des articulations si l'on n'est pas bien préparé et bien musclé pour absorber les chocs. Cet effort tourne autour de 10 minutes. Il faut un profil de coureurs de 5 000 mètres, mince et sec. Le gagnant de l'année dernière a mis un peu plus de 7 minutes (gagnant en 2015 : Piotr LOBODZINSKI, 4Flex Sport Team, catégorie SE H, 00:07:50.93). C'est très rapide ! Certaines courses nécessitent moins de préparation que d'autres. Mais là, avec les escaliers, il est essentiel d'être bien préparé. ■

