



Passionnée de triathlon, Marion Delas (qui pose, ici à gauche, avec un coffret de bière remporté sur une course) donne des conseils dans son blog Triathlonforfun.com. (LP/C. L.-E. et DR.)

COURSE À PIED. Sur la Toile, Marion Delas s'adresse aux débutantes avec beaucoup d'humour

La joggeuse est une blogueuse

A PRIORI, rien ne différencie Marion Delas des amateurs de triathlon. Même parcours en athlétisme, même soif de compétition, même envie de se surpasser : la jeune femme (26 ans) de Brié-Comte-Robert ressemble à tous ces athlètes moulés dans leur combinaison en élasthanne. Sauf que Marion Delas a trois petits trucs en plus. D'abord, elle tente des challenges venus d'ailleurs, comme Paris-Brest-Paris à vélo, ou bientôt le Celtman (un Ironman dans la montagne écossaise). Ensuite, cette commerciale en jouets qui parcourt la planète pour son travail fait bonne chère et aime la boisson. Enfin, elle tient un blog (Triathlonforfun.com) où elle partage sa passion et donne des conseils décalés pour « les gens normaux avec un petit grain de folie ». Tout un programme.

« Tu veux faire quelque chose qui te ressemble, alors fais-le à fond, même si tu ne seras pas champion olympique. » Cette phrase résume parfaitement le message que Marion

Delas tente de faire passer sur son blog. Ouvert en juin dernier (25 000 lectures depuis et une soixantaine d'abonnés), celui-ci s'adresse aux amateurs, et surtout aux amatrices, de course à pied : « L'idée est de parler de mon expérience et mon quotidien d'athlète, raconte la native de Niort (Deux-Sèvres), exilée en Seine-et-Marne. J'aurais pu faire une page en ne parlant que de moi, mais cela aurait été restrictif. Si je fais ce blog, c'est parce que des personnes m'ont mis un jour des étoiles dans les yeux. Aujourd'hui, je veux les partager. »

Dans la quarantaine d'articles parus, on y trouve donc des conseils divers sur la nutrition, le matériel, les entraînements, tous dédiés à celles qui veulent mais n'osent pas se lancer dans l'aventure éprouvante du triathlon : « Mon but est de donner

l'envie et d'échanger, précise la Briarde, qui a découvert l'athlétisme à seulement 13 ans. Outre le partage, la notion de plaisir est également très importante. Aux débutants, je dis que l'entraînement doit se faire sérieusement... sans forcément se prendre au sérieux. Si je parle d'abord à mes consœurs, c'est parce qu'il n'y en a pas beaucoup chez les triathlètes. L'ambiance dans ce milieu est ma-

chiste. Quand tu te lances, on te fait comprendre qu'un Ironman (NDR : 3,8 km de natation, 180,2 km en cyclisme, puis un marathon de 42,195 km), c'est difficile pour une femme. Et puis, on ne lit pas grand-chose nous concernant sur le vélo, par exemple. Mon blog correspond à mon caractère. Je suis une compétitrice, et je bois, je mange, et j'aime ça ! Et surtout je ne suis plus enfermée dans l'athlétisme comme j'ai pu

l'être plus jeune. » Alors oui, Marion Delas a peut-être une physiologie peu commune qui lui permet de tenter — et de réussir — ses défis.

Cette ancienne championne de France Interclubs avec Niort s'est d'ailleurs lancée dans son premier Ironman à Nice, après deux ans d'arrêt, sans avoir couru un seul marathon de sa vie ! « Quand on met le

pied dedans, on n'en sort plus, dit-elle avec un grand sourire. Je suis motivée à 200 % dans tout ce que je fais. Aujourd'hui, je trouve mon plaisir dans les belles courses et les belles aventures. J'y emmène les gens avec moi, pour créer des expériences fortes. Et je suis devenue la reine du selfie ! »

CHRISTOPHE LACAZE-ESLOUS

« Mon blog correspond à mon caractère. Je suis une compétitrice, et je bois, je mange, et j'aime ça »

Marion Delas

Elle s'attaque aux montagnes écossaises

Le 25 juin, Marion Delas tentera un nouveau défi d'envergure. Après Paris-Brest-Paris (1 200 km à vélo en 88 heures), la triathlète se rendra en Ecosse pour participer au Celtman, un Ironman de l'extrême : « Les distances sont presque les mêmes que sur les autres épreuves du même genre, mais en plus dur, lance-t-elle. Les 3,8 km de natation se feront dans une eau à 10 °C, au milieu des méduses. Il y aura ensuite 200 km de vélo, dans le vent, la pluie,

et avec un fort dénivelé. Et pour finir, un marathon dans la montagne. J'ai hâte d'y être ! » Marion Delas aura la particularité d'être la seule Française (sur 16) engagée dans cette épreuve, parmi les 200 concurrents (dont une trentaine de femmes) précédemment tirés au sort (1 500 candidats). Pour ce challenge, elle s'est adjoint un coach, Laurent Valette, spécialiste reconnu des trails de l'extrême. Une aventure à suivre bien entendu sur le blog de la demoiselle.

VOLLEY. Nationale 3. La lanterne rouge a repris espoir pour le maintien

Les énormes progrès de Marne-la-Vallée

ELLES PARTAIENT de très loin ! Pour leur deuxième saison en Nationale 3, les filles de Marne-la-Vallée ont longtemps cru que le maintien serait mission impossible. Mais ces drôles de dames sont capables de tout. Même de battre le leader invaincu, Pantin. « Depuis, on a repris espoir », confirme Houssein Zerizer, l'entraîneur lognot. Arrivé cette saison au club, l'actuel directeur sportif de Fontenay-sous-Bois ne regrette pas son choix.

« Je vis une superbe expérience ici. C'est un groupe super. » A l'image de Florence You, la présidente-joueuse, qui se démène pour faire avancer le club. « Cumuler le poste de joueuse et présidente demande beaucoup de temps, sourit la jeune

femme de 35 ans. Nous avons un rêve, c'est d'avoir les garçons et les filles en Championnats de France. Les garçons sont bien partis pour monter. Il faut maintenant que les filles se sauvent. »

Depuis leur succès contre Pantin, les Lognotes ont enchaîné deux autres victoires contre Villers-Cotterêts et dimanche dernier contre Calais. « Cela a été compliqué en début de saison, confirme Naïma Belbouab, la capitaine de l'équipe. Nous avons eu plusieurs départs importants. Il a fallu reconstruire avec des filles qui jouaient en Départementale. Cela a pris du temps mais, avec notre nouvel entraîneur, on a fait d'incroyables progrès. » Avec une équipe expérimentée

(30 ans de moyenne d'âge), Caroline Malis (25 ans) fait office de benjamine. « Oui, je suis la plus jeune de l'équipe, mais il y a une très bonne ambiance, sourit la libéro de l'équipe. On peut presque dire que nous sommes avant tout des copines avant d'être coéquipières. » Et cela se voit, notamment quand Naïma Belbouab harangue ses copines pour aller au travail. « Je suis infirmière libérale, explique la capitaine lognote. Après nos matchs le dimanche, je file voir mes patients. Alors, le plus tôt on finit notre match, et mieux c'est pour moi. » Dimanche dernier contre Calais, ses copines ont fait du rab en poussant le plaisir jusqu'au cinquième set...

FRÉDÉRIC VAN DE PONSEELE



Lognes, dimanche après-midi. Carole Galaman (de dos, n° 10), Florence You, Naïma Belbouab et Caroline Malis (en blanc, n° 13) savourent leur victoire contre Calais. (LP/Jean-Yves Lhors.)