



Mieke Dupont, process manager chez Van Roey Vastgoed, vit à Gand avec son mari et ses cinq enfants. Elle est également la seule femme arbitre en chef (internationale) pour le triathlon et le duathlon. Son record personnel à l'Iron Man est 9h32. Elle a commencé l'ultra running en 2014.

Il y a quelques mois, on vous a interdit de courir à cause d'une fracture de fatigue. Cela semble être une blessure assez douloureuse, n'est-ce pas?

J'ai eu une fracture de fatigue au fémur. La plupart des coureurs ont ça sur le tibia. Je ne peux pas comparer car c'est la première fois que j'ai une fracture de fatigue. Ce n'est pas seulement douloureux. Je ne pouvais pas non plus me soutenir sur ma jambe. Il m'a fallu environ deux mois avant que je puisse monter et descendre les escaliers sans aucun problème. En dehors de la formation qui vous manque, il y avait beaucoup de soucis pour faire la maison et faire mon travail.

Faites-vous certaines choses différemment maintenant qu'avant votre blessure ?

À la recherche d'une cause à la fracture de fatigue, le médecin a constaté que certaines de mes valeurs sanguines étaient inférieures aux normes. J'essaie maintenant de suivre très attentivement mon régime sportif, non pas pour perdre du poids (bien que cela soit également autorisé), mais par peur de refaire une carence en valeurs sanguines. J'essaie aussi d'éviter l'asphalte ou le béton. La piste finlandaise, tous les chemins graves le long de la Lys et la piste de course non pavée dans le Blaarmeersen sont maintenant mon itinéraire régulier. Cela demande beaucoup d'efforts car j'ai tendance à trébucher sur chaque racine d'arbre d'un demi-pouce, mais aussi parce que cela ralentit le rythme qui est déjà si bas.

Vous venez de subir une blessure de longue durée, mais vous avez déjà commencé à vous préparer pour le Championnat du Monde 100 km. Avez-vous maintenu votre forme physique

par des moyens alternatifs ou devez-vous recommencer à zéro ?

Ça recommence à s'amuser, même si la route est encore longue. C'est vraiment repartir de zéro. La formation alternative n'était pas si évidente. À l'époque, j'ai arrêté le triathlon car je ne peux pas faire plus de 45 minutes de vélo sans avoir mal au dos. C'est encore un problème aujourd'hui. Une heure de vélo ne suffit pas pour entretenir votre forme. De plus, c'était douloureux pour ma jambe et donc pas vraiment une option d'entraînement. J'ai nagé de temps en temps, tout comme ramer sur l'ergomètre. C'est bien de maintenir sa condition pendant deux à trois semaines, mais c'est tout.

Avez-vous peur de rechuter après une blessure?

L'emploi du temps de mon entraîneur commence lundi. Il appelle ce que je fais jusque-là "jouer". Je suis revenu très prudemment. Après trois mois à ne rien faire, j'en avais assez, aussi parce que je me suis rendu compte que la préparation pour la Coupe du monde serait déjà presque plus courte que la période de repos. Début août, j'ai commencé par une marche de 10 minutes. Le lendemain 15 min puis une journée de repos. En attendant je suis à 1h45 et j'ai de nouveau envie de "courir". Les premiers entraînements me faisaient mal partout, et c'était si difficile de savoir si c'était la blessure non cicatrisée ou juste une douleur musculaire. Maintenant, je ne ressens presque plus rien. Mais je ne vais pas crier victoire. La peur est profonde à l'intérieur.

Merci pour l'interview Mieke. Nous nous réjouissons déjà de votre participation au Championnat du Monde 100 km !

**Nous vous souhaitons encore beaucoup de succès
à l'avance.**

Kevin Simons