

PAR MARIE-LAURE BAYLE

Retour de course

oui, vous pouvez courir. » A priori ? Pas très rassurant, ça ! Elle a précisé : « *En fait, il y a un test. Vous allez courir avec des boules de geisha. Si elles tombent, c'est que vous n'êtes pas encore prête.* » J'ai mentalement feuilleté ma collection de *Runner's World* à la recherche d'un banc d'essai sur les boules de geisha. Chou blanc. « *Ou alors, vous allez courir et puis vous voyez comment ça se passe.* » Malgré les perspectives délicieuses que m'offrait la première solution – « *Mademoiselle, Mademoiselle, vous avez perdu quelque chose...* » – j'optai pour cette seconde suggestion. Et, pour mettre toutes les chances de mon côté, j'ai attendu encore quelques semaines.

Début octobre : révélation devant ma penderie. Malgré l'attrait et le confort certains des vêtements de grossesse, passé les 6 mois de l'enfant, il devient délicat de continuer à les porter, surtout au bureau. Seulement, après des mois de privation, l'idée d'un régime n'est guère séduisante. Ne reste donc que le sport. Mais, et c'est écrit dans tous les féminins, concilier vie de famille et vie professionnelle, c'est la croix de la femme moderne. Et si, en plus, elle veut concilier vie mondaine, vie de téléphage, de lectrice, de procrastinatrice, de night-clubbeuse ou de cruciverbiste, elle doit vraiment en vouloir, la femme moderne. Quant à sa vie de sportive... Mais c'est un fait : le running reste encore le seul sport que l'on peut pratiquer au pied levé. Voilà. J'allais donc me remettre à courir.

La décision était prise. C'était un grand pas. Je décidai de laisser mûrir l'idée encore quelque temps. Courir, oui, mais pas toute seule. Mon amie Sophie, qui avait elle aussi sacrifié sa passion du running à l'autel du liniment oléocalcaire, faisait preuve du même engouement. Nous n'avons mis qu'un mois à trouver un créneau. Le jour dit, je suis en tenue, je mentalise ma course devant la télé, je demande pour la 25^e fois « *Mais t'es sûr, ça te dérange pas si je vais courir ?* », et m'entends répondre, pour la 25^e fois, « *Mais tu vas pas être en retard ?* ». Alors j'y vais.

Veni, vidi, tout ça. J'ai couru. 23 minutes. Pas vite, hein ! Mais quand même. C'est bien simple, j'ai presque envie de recommencer. 

ILLUSTRATION DE MAGDALENA TWORKOWSKA ISTOCK.COM

QUE LES RACHIDA DATI DU RUNNING ME JETTENT LA PREMIÈRE PIERRE, MAIS, au sortir de la maternité, chausser mes baskets ne faisait pas partie de mes priorités. Alors que dormir, manger un steak tartare et boire un verre de vin, oui. J'ai donc d'abord fait ça. Pendant quelques mois... Il faut dire aussi que, quand on vient d'accoucher, courir n'est pas particulièrement recommandé. Du moins pas avant d'en avoir fini avec les 10 séances réglementaires de rééducation du périnée. Pour les nullipares et autres désinformés du système urogénital, la rééducation du périnée après l'accouchement prévient les risques d'incontinence

et de descente d'organes. Négligez vos séances, allez courir, et vous êtes bonne pour ramasser vos organes éparpillés aux quatre coins de votre parc préféré...

« façon puzzle ». À l'issue de ma dernière séance donc, emplie d'une motivation de circonstance, j'ai demandé à la kiné si elle me donnait le feu vert. « *A priori,*