

## La course à pied à l'aube de mes 75 ans

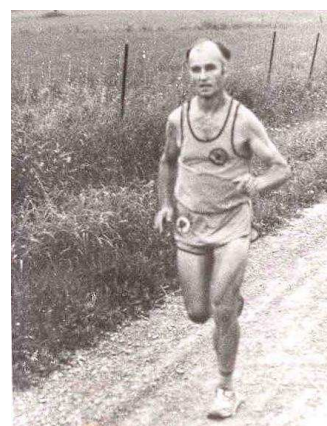


Je me présente, Paul Rietzschel. Je suis d'origine allemande. Je fêterai mes 75 ans en juillet 2011. Voici mon histoire de coureur.

Il y a plusieurs années, lorsque j'avais 28 ans, j'ai réussi à détruire 3 ensembles de roues de vélo, en plus d'un vélo au complet, tout cela en une semaine! Décidément, c'était la fin de ma carrière de compétition en tant que cycliste! Je devais subvenir aux besoins de ma famille et le vélo devenait trop coûteux financièrement. Je me suis alors résigné à faire un peu de camping, de la randonnée et des promenades dans des parcs. Deux étés se sont écoulés... et mes kilos s'additionnaient... En moins de deux ans, ayant abandonné le cyclisme, mon poids a fluctué de 50 livres... j'étais rendu à 195 lbs! Je vous assure que cela faisait une forte impression sur le sol. Heureusement, j'ai découvert le ski de fond, un sport familial, qui m'aidait à me maintenir en forme.

**Comme vous devez savoir, afin d'être prêt pour les sports d'hiver, vous devez demeurer actifs durant**

**l'été.** Le club de ski dont moi et ma famille étions membres pratiquait également un peu de course d'orientation, ce qui impliquait de se promener dans la forêt avec une carte topographique à l'aide d'une boussole. Le gagnant du concours était la personne qui complétait la course le plus rapidement à travers les sentiers, les marais et certaines falaises. Une fois que j'ai pu m'orienter dans la forêt, **j'ai commencé à courir** pour terminer l'épreuve le plus rapidement possible. Ainsi, j'ai commencé à m'entraîner pour la course. Au début, je courais 50 mètres puis je marchais 150 mètres. Après quelques temps, ce fut l'inverse. Je courais 150 mètres et je marchais 50 mètres! Mes chaussures pour la course étaient une paire de bottes de randonnée légère en cuir. Toutefois, rapidement, **j'ai dû me procurer une paire de godasses.** Mes premières chaussures de course « Woolworth » coûtaient 7,99 \$ et étaient fabriquées en Corée (les chaussures Nike étaient 32\$ à l'époque...) Je suis devenu adepte de la course à pied à ce moment. Je me trouvais rapide, tellement que j'avais l'impression que je devançais les moustiques et les mouches noires!



Quelques mois passèrent et je me suis trouvé des partenaires de course! Là ça devenait sérieux! L'entraînement consistait à des sorties lentes de 1 ½ - 2 heures, 5 fois par semaine. Le dimanche, nous courions 10 kms en forêt. Je ne vous cacherez pas que ce fut difficile de dénicher des sentiers, car ils ne sont pas trop nombreux dans les forêts canadiennes! Après 4 années d'entraînement de ce type, un de mes copains m'a parlé de pratiquer la course à pied sur la route. Je n'étais pas un coureur rapide, mais j'avais de l'endurance. Il m'a alors suggéré que je m'inscrive aux 30 kms à St-Jean-de-Richelieu. Cette course était organisée par les Forces armées canadiennes. Nous étions 798 coureurs sur la ligne de départ. J'ai entendu le tir du pistolet de départ, vu la fumée s'en dégager mais rien d'autre ne bougeait. Était-ce un coup de piste? J'étais debout à l'arrière du peloton de coureurs. Il y avait tellement de gens devant moi que j'aurais pu manger une glace ou même boire une bière avant de franchir la ligne de départ.... Lentement, nous nous mettions en route et 2h14 minutes plus tard, j'étais de retour là où le coup de feu s'était fait entendre. J'avais terminé 88<sup>ème</sup>! Pas mal, n'est-ce pas? J'étais heureux! En passant, il n'y avait même pas un arrêt d'eau durant le parcours.

Un an plus tard, nous étions 9 coureurs à faire 25 kms en moins de 1 heure et 41 minutes et 58 secondes à 32 ° C à l'ombre sur les chemins de terre et de collines de forêt et pas d'eau. Était-ce bon ou fou? Les 10 premiers arrivés recevaient un t-shirt. Je suis arrivé en 7<sup>ième</sup> position. Peu de temps après, j'ai couru mon premier

marathon - (Chutes Niagara) en 3 heures et 24 minutes et m'étais qualifié pour Boston ! Quand on veut, on peut !

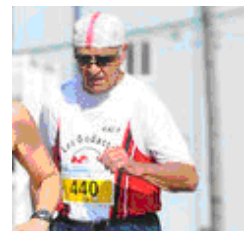


Un an plus tard, au Marathon de Montréal, il y avait 24 000 coureurs à la ligne de départ. Il m'a fallu 20 minutes à partir du son du pistolet pour me rendre à la ligne de départ. J'ai couru en 3 heures et 16 minutes. Quel fut mon temps réel? **Le pointage à puce n'existait pas, mais nous avons eu de l'eau et des oranges pendant la course.**

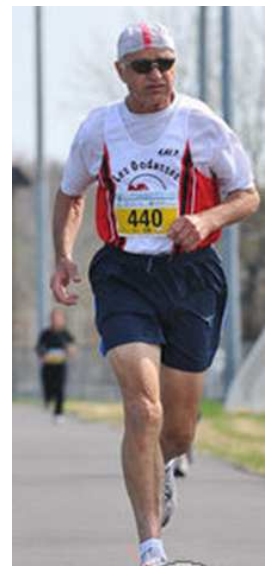
La course à pied était populaire à ce moment. J'avais couru 20 kms au Parc Lafontaine en 84 minutes. **J'étais dans la catégorie de plus de 50 ans.** À cette époque, il y avait un club de course à pied situé à Ste-Thérèse appelé « Les Jog-Cœurs » qui comptait 350 membres. Le club a cessé d'exister, mais cela ne devait pas signifier pour autant que je devais arrêter de courir.

Une fois, j'avais fait l'erreur de m'inscrire à 2 compétitions à 2 jours consécutifs. Un 15 kms le samedi et un 12 kms le dimanche. J'avais demandé à mon entraîneur du club de course comment je devais procéder avec les 2 compétitions. Il m'a alors tout simplement répondu : «Une course tu la coures de façon compétitive et l'autre tu la coures seulement ». Très bien merci coach!

Le samedi, c'était un 15 kms à Montréal. Tout en courant en pente sur l'avenue des Pins et de la Côte des Neiges, je repensais à l'année 1948 (3 années après la Seconde Guerre mondiale)... En 1948, j'avais 12 ans. J'ai survécu au « raid aérien » des Forces aériennes américaines en Allemagne. Jadis, nous avons vécu sur un cimetière de ruines anciennes. Nous n'avions rien, même pas une paire de chaussures. Emil Zatopek avait battu un record mondial (10 000 mètres) à cette époque. Moi et mes amis souhaitions aussi battre des records. Nous avons dégagé une piste en enlevant des branches d'arbres ventilés. Peu après, nous avons eu une boucle de 800 mètres pour faire notre 10 000 mètres de course (les chronomètres n'étaient pas nécessaires, 1,2,3, 1,2,3, etc.) Nous ions 5 garçons. Après 6 semaines d'entraînement sérieux, nous réussissions à franchir 4000 mètres (sur le 10 000 mètres visé). **Toutes les courses étaient à pieds nus sur les sentiers d'herbe et de saleté.** Quatre ans plus tard, j'étais choisi pour faire partie de l'équipe nationale allemande junior. J'étais heureux ! Tout le monde recevait une carotte de mon père comme prix. Ce fut le début de la course à pieds nus. Bien des années plus tard, vers le Mont-Royal, je finissais en deuxième place..., tout comme sur mon propre terrain sur le vieux cimetière jadis..., mais cette fois-ci avec des chaussures aux pieds.



La deuxième course était le dimanche sur l'Île Bizard. Cette course débutait environ 16 heures après ma 21ème place de la veille. Cette course s'avérait difficile! Les 3 premières voies étaient des coureurs du club de Montréal « Wolfs Pack » (peloton de loups). Sans aucun doute, aucun de ces gars-là n'avaient couru la veille. **Personne de mon club n'était là pour m'encourager.** Allons-y une étape à la fois. En courant la boucle (12 kms), je me disais que c'était un réchauffement pour moi. Ma stratégie était de rester derrière « les loups » détendu et que j'attendais au 10<sup>ème</sup> kilomètre pour « ouvrir la machine ». "OK les gars, ça y est!" me suis-je dit! Il n'y avait plus que 2 ou 3 d'entre eux encore devant moi (les autres avaient démarrés trop vite). Je savais pertinemment qu'il y avait une petite colline à grimper et cela était ma force. J'ai répété mon exploit de la veille et j'ai terminé en 2<sup>ème</sup> place à nouveau!!! Lorsque mon entraîneur a su mes performances de cette fin de semaine-là, il a voulu m'embrasser tellement il était fier de moi, mais j'ai refusé...il avait une barbe!! Ce weekend de course a eu lieu il y a plusieurs années...



Plus récemment, en 2010, lors de mon voyage en Allemagne j'ai couru toutes les 2 semaines, un demi-marathon, à Prague et à Dresde Grimma en 2 heures 14 minutes. Pas mal pour un grand-père de 73 ans! J'ai couru également aux États-Unis, dans toutes les provinces du Canada, en Allemagne, en France, en Belgique, en République Chèque et en Russie.

Ici, au Canada, si vous arrivez à mon âge, assurez-vous qu'il ya une catégorie pour les 70 ans et +, sinon, on vous fera courir dans catégorie 50 ans et + ou 60 ans et +. Un organisateur d'une course a déjà refusé de me donner ma 3ième place parce que j'étais une catégorie 70 ans et + et qu'il avait seulement une catégorie 60 ans et +!

**Le 8 août 2010, à la course du "Maskicouron", j'ai terminé premier ... j'étais le seul enregistré pour la catégorie de 70 ans et +. Voyons voir cette année si j'aurais d'autres adversaires!**

Mon conseil à vous tous, coureurs et coureuses, les médailles ne sont pas importantes, ce qui importe c'est de s'amuser !

Je conclus en vous disant qu'il n'est jamais trop tard pour aller à une séance d'entraînement. Je fais fièrement parti du club de course à pieds « Les Godasses du Nord » et conseille et cours avec les gens du « Coin des coureurs » de Boisbriand.

Je fais aussi un peu photographie. Lorsque je ne cours pas, je suis les sites de course avec Fredo (mon appareil photo).

En tant que présidente du club de course à pied les Godasses du Nord, je tiens à remercier monsieur Rietzschel de nous avoir partagé sa passion pour la course à pied. **Je suis très fière de vous compter parmi nos membres et espère vous garder très longtemps dans notre club. Vous démontrez que la course n'a pas d'âge et vous êtes un modèle pour nous tous.**

Sonia Bradette, présidente du club les Godasses du Nord



<http://www.sportstats.ca/find-an-athlete-find-a-race-search.php?lang=fr&first=&last=rietzschel&city=&month=&year=&race=>

(lien pour voir les courses de monsieur Rietzschel, mais pas celles à l'étranger!)

*Un merci tout spécial à Johanne Richard, membre du club les Godasses du Nord pour son aide dans la traduction du texte de monsieur Rietzschel.*