

ultrafondus

Le magazine qui vous fait dépasser les bornes



PAMELA REED

LA FOULÉE PERPÉTUELLE

Portfolio La course aux étoiles en pays viganais

Actus et chroniques 100 km de Saint-Nazaire, sélections nationales

Entraînement Prédire son temps sur 24 heures et trouver ses allures d'entraînement

Chronique d'un objectif Les 24 heures de Saint-Fons en ligne de mire

Naissance d'une passion Marcel Milin sur les traces de Kerouac

Encart détachable Apprivoiser le désert



Portrait

Pamela Reed

Textes : **Mikaël Turchetti** avec l'aide d'**Annick Le Moignic** et **Bruno Rouiller**

Photos : **Pascal David**

Pamela Reed

Une pierre à l'édifice de la parité



Pam Reed, 1,57 m, 47 kg est un petit bout de femme qui ne paye pas vraiment de mine. L'air frêle, la peau tannée par le soleil, des cheveux couleur or, héritage de ses origines scandinaves, Pam a secoué le monde de l'Ultra en 2002 en s'imposant sur la Badwater, une des courses les plus extrêmes en ce bas monde, au nez

et à la barbe des plus fervents compétiteurs, qu'ils soient d'un sexe ou d'un autre.

Imaginez une course traversant la Vallée de la mort, un des lieux les plus inhospitaliers sur terre pour une chevauchée interminable de 217 km ralliant le point le plus bas des Etats-Unis (Badwater, -84 m) et le sommet du Mont Whitney (+2508 m). Une aventure irréelle par une température inhumaine de plus de 50°C et un temps limite de 60 h.



“VENI, VIDI, VICI” – “JE SUIS VENU, J’AI VU, J’AI VAINCU”

L'histoire débute simplement, par une discussion, comme nombre d'aventures, nombre de grandes épopées, une discussion à bâtons rompus entre deux amis dont Pam est le sujet. « Il y a environ trois ans mon amie Susy Bacal faisait une sortie vélo avec Chuck Giles et tout en discutant, Chuck a suggéré à Susy que je coure la Badwater. Il avait déjà aidé à l'organisation

sous la barre des 30 heures. Mon but final était de gagner la course des féminines et peut-être de battre le record féminin. Mais lorsque je me suis réveillée, il faisait déjà si chaud, cela m'a fait peur. J'ai rapidement changé d'avis et pensé que je pourrais peut-être passer sous les 36 heures. Je ne pensais vraiment pas que je battrais le record jusqu'à ce que j'atteigne Lone Pine. Les conditions étaient dantesques, j'ai eu très peur. » Tout au long du parcours, l'équipe d'assistance essaye



de la course et était présent lorsque la Russe Irina Reutovich avait battu le record de l'épreuve en 29 h 48 mn et 27 s en 2000. Il pensait que je pourrais courir la Badwater. Cependant, il m'a dit qu'il n'y avait aucune chance que je puisse faire mieux que la Russe. Il pensait seulement que je pourrais rallier l'arrivée. Quoi qu'il en soit, je lui ai dit non la première année, c'était il y a trois ans. En 2002, j'ai dit que j'aimerais essayer. »

Pam a entière confiance en son ami mais partant dans l'inconnu d'une épreuve aussi extrême, elle demeure soucieuse. Peu à peu, les préparatifs aidant, son appréhension s'estompe : « Chuck a entièrement monté l'équipe d'assistance pour m'aider. Il a acheté et préparé tout ce qui touchait au manger et au boire. Il était étonnant. C'était la première fois qu'il m'était donné de participer à une course en pensant seulement à courir, c'était fantastique. Ainsi j'y suis allée et Chuck, Susy, Craig et une autre personne m'ont aidé la première année. Ce fût l'expérience la plus amusante que j'ai jamais vécue ! » Fidèle à sa réputation, le départ de la Badwater est donné sous une chaleur étouffante, lorsque Pam s'élance à 6h du matin, accompagnée sur le parcours par son équipe et deux vans.

« Avant d'y aller je pensais que je pourrais passer

au maximum de rafraîchir Pam à l'aide de vapeur d'eau et la force à boire chaque minute quasiment. Tous sont aux petits soins pour leur athlète mais Suzy, qui l'accompagne depuis un moment, s'écroule, ayant négligé sa propre hydratation. « Quels que soient les événements, tous les membres de l'équipe sont restés très positifs. »

La chaleur est toujours aussi accablante mais Pam continue de courir, les routes tracées au cordeau sont sans fin. La ligne jaune qui délimite la chaussée joue avec l'horizon. « Aux environs du 128^e km j'étais en tête au classement général. Les deux favoris chez les hommes, que tous voyaient gagner, avaient abandonné. » Pam tient bon, elle ne marche pas ou presque. « Il a toujours été dans mes prévisions de ne pas marcher. De toute façon je déteste marcher. Je préfère de loin courir même lentement. Et puis ici il fait aussi chaud que vous couriez ou que vous marchiez ! » En tête de course, Pam n'est néanmoins pas à l'abri d'une défaillance car dans cet environnement hostile les situations basculent très vite. Pam n'est en particulier par rassurée par la terrible montée finale qui présente un fort dénivelé où elle n'est pas à l'aise. L'altitude cause en effet souvent sa perte sur les trails du Colorado. Heureusement celui-ci se situe en fin de parcours, ce qui la rassure un peu.

« Chris Kostman, le directeur de course, est venu à

CI-DESSUS : PENDANT LA BADWATER 2003. PAM REED, DÉTENTRICE DU TITRE, LE REMET EN JEU. ELLE SE SAVAIT OBSERVÉE. ELLE A SU RÉSISTER.



CI-DESSUS : A PETITES FOULÉES, PAM EST VENUE À BOUT DE DEUX BADWATER. CONTRAIREMENT À LA PLUPART DES PARTICIPANTS, ELLE COURT QUASIMENT TOUJOURS ET NE MARCHE QUE TRÈS PEU SUR CETTE COURSE DE 217 KM.

mes côtés durant la nuit et m'a dit que si je pouvais me maintenir, je gagnerais probablement. Il me restait environ 20 miles à parcourir et j'étais vraiment émoussée mais j'ai décidé d'essayer de courir un peu plus rapidement. » La montée finale se révèle difficile et Pam marche souvent. Comme elle possède une avance considérable sur ses poursuivants, elle ne peut désormais plus être rattrapée. Sous les clameurs du public, sous le regard de ses proches, Pam franchit la ligne tant convoitée. « Tout le monde me demandait ce que je ressentais après avoir battu ce record d'environ deux heures... je me suis mise à pleurer. Je déteste pleurer ! J'étais bouleversée en réalisant ce que je venais de faire. Je venais

pas moins de 10 h sur la deuxième femme. « C'était un grand jour. Il a semblé si parfait que j'ai dit que je ne la referai plus jamais. » Le lendemain de la course, Pam se lève à 6 h du matin et entraîne son amie Susy dans un footing matinal de 15 km sur les hauteurs du Mont Whitney.

UNE LUTTE SÉVÈRE POUR CONFIRMER

Seconde participation de Pam à la Badwater. L'année suivante. « J'avais dit que je n'y retournerai pas mais... je ne pouvais pas résister » Cette fois, le titre de « Defender » est sur ses épaules avec la pression qui en résulte. L'effet de surprise ne peut plus l'aider,

chaque prétendant au titre sait que s'il veut s'imposer, cela passera par une confrontation avec Pam et que celle-ci ne s'en laissera pas compter. La nouvelle a fait grand bruit dans le

« J'avais dit que je n'y retournerai plus mais... je ne pouvais pas résister. »

de courir un peu plus de 217 km et je venais d'en finir. Je pensais également à tous ces athlètes qui étaient sur la route et qui devraient passer une seconde journée dans cette fournaise. Je me sentais mal à l'idée qu'ils auraient encore à subir cela. » Un nouveau record est établi pour la Badwater : 27 h 56 mn et 47 s. Plus de cinq heures d'avance sur le premier concurrent masculin, Darren Worts qui finit en 32 h 38 mn et 57 s et

pays et un tas de personnes interpellent désormais Pam sur les marathons, parfois surpris du physique de celle qui a battu les hommes. « Je ne sais pas à quoi s'attendent les gens lorsqu'ils me voient. Je suis juste moi. Je ne fais que courir, c'est tout de que je fais ! » Suite à son premier succès, Pam est restée très longtemps sur un petit nuage. « J'ai senti comme une paix intérieure après la Badwater en 2002. Heureuse d'avoir accompli ce que j'avais prévu. J'ai aussi beaucoup appris sur le travail en équipe lors de cette première édition, je n'avais qu'à courir, ils ont vraiment été incroyables. »

Monica Sholtz, qui croise assez souvent le chemin de notre héroïne, notamment sur les ironman, est présente pour cette édition 2003. Dean Karnazes, un athlète confirmé ayant entre autres déjà participé par deux fois à l'épreuve et Christopher Bergland un jeune new-yorkais sont ici avec des ambitions. Comme

FICHE SIGNALÉTIQUE

Nom	Pamela Reed
Age	43 ans
Ville	Tucson (Arizona)
Taille	1,57 m
Poids	47 kg
Activité favorite	Sauna, jacuzzi
Sponsors	Sans sponsor actuellement
Arme fatale	Connait le secret de la foulée perpétuelle
Partenaires d'entraînement	S'entraîne seule
Situation professionnelle	Directeur de course du Marathon de Tucson (Arizona)
Situation familiale	Marié à Jim – 5 enfants
But dans la vie	Rendre ses enfants heureux
Modèle	« Ann Trason, pour sa longévité au haut niveau et puis c'est une athlète étonnante, même si sans enfant cela me paraît plus simple »
Philosophie	« Tout tenter pour ne rien regretter »
Signe particulier	Parle souvent à Dieu
Rêve inaccessible	N'en n'a pas vraiment

chaque année, la température dépasse allègrement les 50°C pour parfois atteindre les 55°C. Comme à son habitude, Pam marche très peu, entre 30 et 35 km seulement lorsque la plupart des concurrents courent le premier tiers de course seulement et finissent comme ils peuvent. Pam est en permanence humidifiée à l'aide de spray par ses équipiers. « *C'est vraiment très gratifiant de faire une belle course et de gagner. Mais ce n'est pas la raison principale pour laquelle je cours. Si je n'avais jamais dû regagner cette course j'aurais certes été désabusée mais cela ne m'aurait pas empêché de courir.* »

Cette année là, la lutte est serrée et il faut compter avec des adversaires plutôt coriaces. Pam passe un des premiers prétendants au titre chez les hommes puis un deuxième entre Furnace Creek (43^e km) et Stove Pipe Wells (67^e km). Devant elle, il ne reste qu'un homme, Christopher Bergland, qui mène la danse depuis le départ. Peu avant 7 heures du matin, au 178^e km, Bergland est avalé par le phénomène et ne peut que la regarder s'éloigner peu à peu. Bergland est même dépassé par Karnazes qui part en chasse derrière Pam et revient dans l'ascension du Mont Whitney où Pam n'est pas au mieux. Dans un sursaut d'orgueil, celle-ci parvient cependant à conserver la tête et en termine en 28 h 26 mn et 52 s, rejointe plus tard par Dean Karnazes, auteur d'une superbe course qu'il n'aura pourtant jamais menée. Il termine en 28 h 51 mn et 26 s, soit une vingtaine de minutes seulement derrière Pam Reed qui se voit remettre le trophée du vainqueur pour la deuxième fois consécutive.

L'ENFER COMME PARADIS

Pam est née et a grandi dans le Michigan mais vit avec son mari Jim à Tucson (Arizona) depuis maintenant 22 ans, un état connu pour ses températures

« Je savais que je n'étais pas prête à mourir simplement pour gagner une course ! »

caniculaires et l'aridité de son climat. « *Ici il commence à faire vraiment très chaud dès le mois d'avril.* » Une rudesse à laquelle Pam s'est habituée et dont elle s'est fait depuis longtemps une alliée. « *J'aime la chaleur. J'ai grandi dans la partie supérieure du Michigan, très froide. Je me suis alors déplacée vers l'Arizona, que j'aime et où il fait vraiment très chaud, mais depuis j'ai pu m'acclimater.* » Athlète aux multiples facettes, aussi à l'aise sur marathon que sur Ironman, Pam a cependant une idée précise de la distance qui lui convient le mieux. « *Ma distance préférée est d'au moins 100 miles, c'est là que je peux le mieux m'exprimer.* »

A l'aise sur de très longues distances, pas le moins du monde inquiétée par la chaleur, deux arguments de poids pour se lancer dans une aventure aussi exigeante que la Badwater mais qui ne suffisent pas, au moment où elle se décide, à convaincre certaines personnes de son entourage. Avant qu'elle ne franchisse le pas pour finalement courir, certaines de ses amies se sont inquiétées et lui ont fait part de leurs peurs : « *Elles me disaient, "Pam, je ne pense pas que tu doives faire cela. Que se passera-t-il si tu es victime de la chaleur ? Que se passera-t-il si tu meurs ? Es-tu certaine de vouloir prendre ce risque ?" Cela me rendait folle, parce que je*

savais que je n'étais pas prête à mourir simplement pour gagner une course ! » Consciente de ses capacités, Pam n'est pas effrayée et pense même que ses conditions de vie représentent un avantage certain pour cette course. « *Le phénomène d'acclimatation était en ma faveur je pense.* »

COUP D'ESSAI, COUP DE MAÎTRE SUR 24H

Passer la barre quasi mythique des 200 km durant un 24 heures est un doux rêve que caressent nombre de coureurs qui ne l'atteignent parfois jamais. Que dire d'une performance portée au delà des 217 km pour une toute première tentative sur le double tour d'horloge si ce n'est que cela pourrait laisser augurer de grandes choses pour l'avenir ? « *Cet été j'ai été invitée à courir avec l'équipe des Etats-Unis lors des Championnats du Monde de 24 heures. L'événement avait lieu en Hollande en octobre et j'y suis allée sans jamais avoir couru de courses de 24 heures auparavant. Cependant, j'avais couru une trentaine de trails de 100 miles, ainsi je savais que je pourrais courir pendant 24 heures. J'ai réussi à atteindre les 217 km, obtenant la 6^e place chez les féminines.* » L'incontournable Russe Irina Reutovich empêche ce jour-là le titre avec 237 km, devançant l'une de ses compatriotes et la Française Joëlle Semur qui décroche alors le bronze avec 227 km, repoussant Edit Bercès à la

CI-DESSOUS : POUR RÉALISER UN EXPLOIT, ON A BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ. L'ÉQUIPE D'ASSISTANCE DE PAM REED ÉTAIT AU TOP, ENTIÈREMENT DÉVOUÉE À SA COURSE.





CI-DESSUS : APRÈS UNE LONGUE CHEVAUCHÉE EN SOLITAIRE, CHRISTOPHER BERGLAND SE FERA HAPPER PAR PAMELA REED, PARTIE SUR UN RYTHME BIEN PLUS SAGE.

monde marquée a enchaîné les tours, soutenue par sa petite famille.

« J'y suis réellement allée pour battre ce record. J'étais vraiment régulière et mon mari ainsi que mes enfants m'ont vraiment beaucoup aidée. Ils étaient là tout le temps. » Pam s'octroie la 4^e place au classement général, seulement devancée de quelques kilomètres par un visage familier, Dean Karnazes le touche-à-tout de l'ultra, et

devançant Monica Sholtz, une autre vieille connaissance (invitée pour l'occasion puisque Canadienne) de plus de 20 km. « J'ai réalisé 223 km et ça a été pour moi une expérience passionnante. Je n'ai pas jugé cela ennuyeux car j'étais juste concentrée sur ma course et ne voulait surtout pas m'arrêter. » La performance efface quant à elle définitivement celui de la légendaire Sue Ellen Trapp établie 12 ans plus tôt. Cette dernière détient cependant toujours le record absolu sur 24 heures, réalisé sur route avec plus de 233 km.

L'ÉGALITÉ DES SEXES ?

Dean Karnazes, Christopher Bergland, deux athlètes aux profils atypiques pour des coureurs d'Ultra, deux beaux gosses aux physiques bodybuildés. Abasourdi, choqué, Bergland l'a sans doute été lorsque,

« Lorsque je cours un ultra, je ne pense pas à battre les hommes »

inexorablement, la flutette Pam est venue fondre sur lui pour ne plus jamais quitter la tête de course. « En fait, ils ont semblé bien s'accommoder de la chose. Je pensais qu'en général ce serait très difficile à accepter parce que durant des années les hommes ont toujours battu les femmes. L'explication vient peut-être du fait que les femmes pratiquent l'Ultra depuis un moment maintenant. Nous avons dorénavant plus d'expérience et savons comment nous entraîner et connaissons beaucoup mieux l'alimentation. »

Malgré tout, le but de Pam n'est pas de se mesurer aux hommes : « Lorsque je cours un ultra, je ne pense pas à battre les hommes. C'est arrivé à la Badwater simplement parce que je l'ai fait. Une fois que vous avez accompli une telle chose alors cela semble juste plus réalisable. La Badwater est un événement à part, quelque chose de foncièrement différent, l'aspect chaleur y est très important et ramène vraiment hommes et femmes à un niveau très proche. Peut-être parce que les hommes ont une masse musculaire plus importante et que la chaleur les affecte donc davantage. Mais vraiment, une fois que vous faites quelque chose, que vous battez tous les hommes par exemple, cela vous donne une telle confiance que vous pouvez le faire à nouveau. Mentalement vous savez que c'est possible. » Pam semble même avoir une théorie toute faite pour expliquer cela : « Je crois que les femmes peuvent mieux supporter la douleur en raison du fait qu'elles sont à

l'origine de la vie. En outre, nous sommes très habituées à travailler durant de longues périodes. Une journée typique pour une femme commence tôt le matin où vous devez préparer les enfants pour l'école. Alors un tas de choses vous attend : entretenir la maison, faire les courses, etc. Alors vous devez aller chercher les enfants à l'école, les amener au sport, puis leur faire faire leurs devoirs, les faire dîner et les border le soir. C'est une longue journée de travail. Un peu comme courir un Ultra mais qui serait quotidien. Les hommes sont presque exclusivement tournés vers leur travail pour la majorité. Ainsi, ils doivent peut-être s'entraîner davantage pour accomplir la même chose. C'est vraiment seulement une théorie et ça n'est que la mienne ! »

Cependant, Pam veut rester lucide et tend à penser

que malgré son énorme exploit, cette course mythique rassemble une somme de facteurs si importante que cela rend sa performance assez spécifique. « Par rapport à n'importe quelle autre course, la Badwater reste très différente. La chaleur, la route, la distance et puis il semble que nombre de coureurs ne sont pas prêts pour une course aussi longue ou peut-être ne pensent pas en avoir la possibilité

physique. Et puis tant de gens abandonnent en cours de route. »

GRÂCE DIVINE

Une passion, un style de vie, une partie de soi, chacun voit la course à pied comme il l'entend, comme il la ressent surtout. Pam estime tout simplement avoir reçu un immense cadeau. « Je me sens très chanceuse d'avoir reçu cette capacité à courir indéfiniment, j'essaie vraiment d'en prendre soin comme d'un don de Dieu, c'est une partie de ma vie. » Un cadeau si précieux à ses yeux qu'elle ne ferait rien qui puisse en atténuer la valeur. « Je ne voudrais jamais rien faire qui puisse m'empêcher d'aimer courir. C'est pour cela qu'il y a des choses que je ne fais simplement pas. Je n'irai



jamais sur un circuit travailler ma vitesse. Etes-vous fou ? Cela me mènerai à détester la course à pied. Je ne fais pas non plus de sorties longues à l'entraînement. Je ne tiens pas de carnet d'entraînement à jour non plus. Pour moi, ce genre de choses tuera mon amour pour une activité au fond très simple : sortir et courir, simplement pour le plaisir d'être au grand air. » Une lutte à tout prix, quitte à progresser à contre-courant. « Je ne suis pas de plans d'entraînement puisés dans les livres ni les conseils d'un entraîneur. Je m'entraîne seule. Les gens m'ont souvent critiqué du fait que je traçais mon propre chemin et souvent je me suis demandé si je devais faire les choses différemment. C'est ce qui marche pour moi ! » Et Pam d'insister : « J'entends parler de coureurs s'exerçant durant des séances très éprouvantes de trois ou quatre heures, je

ne peux pas m'astreindre à cela. J'en connais certains qui décident de participer à une grande course parfois deux ans à l'avance, et s'exercent alors comme des fous et planifient leur vie en fonction de leur entraînement. Ce n'est pas mon cas. Que se passera-t-il si vous partez de si loin et que le jour de la course vous êtes dans un mauvais jour ? Cela serait trop démoralisant pour moi. Je voulais aller à la Badwater en étant mentalement prête pour faire de mon mieux, mais je ne voulais pas ruiner ma vie si cela ne marchait pas. »

Le commentaire le plus courant que l'on puisse entendre quant à la gestion de course de Pam, c'est qu'elle ressemble à une machine, impossible à stopper, imperturbable. Certainement le résultat d'un mental à toute épreuve qui prend le relais lorsque son corps voudrait abdiquer. « Une fois que vous avez le physique alors votre niveau peut vraiment s'élever car vous pouvez travailler le mental. Je dirais que si vous souhaitez gagner ou réaliser de belles choses le mental semble à mes yeux le plus important pour faire la différence. »

Sûre d'elle, consciente de ses capacités démentielles, Pam ne se met pas de pression particulière et frôle parfois la provocation tant sa modestie est grande. « Je fais seulement ce que je peux, je cours toujours de la même façon, tout au long de la course », répond-elle à un journaliste qui lui demande, peu après sa deuxième victoire à la Badwater, les raisons de son succès. « Mon but est de me sentir aussi bien que possible dans ma peau. Ma philosophie de vie serait : « Lance-toi et essaye toutes les choses que tu ne pensais pas réalisables. Ne laisse personne se mettre en travers de ton chemin. Nombre de personnes essayeront de te décourager, soit parce qu'elles sont jalouses soit parce

« Lorsque je dois m'entraîner, je cours en fonction du programme familial »

qu'elles n'ont pas elles-mêmes ce courage. Essaie de n'écouter que toi. » *Je crois vraiment que si vous mettez tout votre esprit dans ce que vous faites, vous pouvez quasiment tout faire. »*

Son amour pour la course à pied est né comme souvent au hasard d'une rencontre. « J'ai commencé à courir des marathons en 1988. Mon mari a eu un client qui avait fait le Leadville Trail 100. J'ai pensé qu'il était fou. Il nous a invité mon mari et moi à venir sur un Trail de 27 km et c'est comme cela que tout a commencé. Mon premier 100 miles était le Wasatch 100 en Utah. Depuis lors je l'ai fait 10 fois. J'aime cette

CI-DESSOUS : DEAN KARNAZES, UNE FIGURE DE L'ULTRAFOND AMÉRICAIN, TOUCHE-À-TOU DE TALENT, A ÉTÉ LE SEUL À POUVOIR ESPÉRER REJOINDRE PAM REED, DANS L'ASCENSION FINALE DU MONT WHITNEY.

PRÉPARER LA BADWATER ?

« Pour courir la Badwater, je dirais qu'il faudrait d'abord avoir fini un 100 miles au moins. Je pense que si c'est sur un trail cela vous aidera car vous y passerez plus de temps et cela sera une bonne préparation pour la montée finale. Ensuite, il vous faudra trouver une équipe d'assistance d'au moins quatre personnes avec beaucoup d'énergie. Ils doivent aussi être préparés afin de pouvoir vous supporter durant 217 km ! Ensuite il faudrait essayer de trouver un lieu où la température est d'au moins 40°C et s'y entraîner. Je crois que ce serait une bonne base. »



course, quoique j'abandonne souvent. Je pense que c'est dû à l'altitude. » Dans la solitude de l'Ultra, dans le silence des grands espaces, dans la douleur et lorsque le bitume devient un adversaire, Pam sait trouver d'autres ressources lorsque les siennes la quittent. « Je parle beaucoup à Dieu et crois que les choses ne se produi-

« Je n'ai aucun problème de récupération. Actuellement j'ai même l'impression que plus je cours meilleurs sont mes résultats »

sent pas sans raisons. »

UNE MAMAN « ORDINAIRE »

Fondatrice et directeur de course du marathon de Tucson, Pam est une figure populaire du circuit des marathons et ultramarathon aux Etats-Unis. Sportive accomplie, elle a bouclé à ce jour plus de 100 courses au-delà de la distance marathon, quelques uns des plus prestigieux triathlons sur distance Ironman et plus de 30 courses d'au moins 100 miles. Une expérience qui lui

vaut l'animation régulière de conférences et symposiums avec un thème récurrent : comment gérer carrière et compétitions de haut-niveau ?

A 43 ans, elle est la mère toute dévouée de 3 enfants - Jackson 8 ans, Andrew 14 ans, Timothy 19 ans -, et la belle-mère de Jonathan 14 ans et Greg 17 ans. Une famille qui est d'un fidèle soutien lors des événements auxquels Pam participe, mais une famille avec laquelle il faut également composer lorsque l'on mène une vie sportive aussi active. « Lorsque je dois m'entraîner, je cours en fonction du programme familial, donc je cours environ trois fois par jour. Avant l'école, après que les enfants soient allés à l'école et qu'il soient rentrés déjeuner et lorsqu'ils sont eux-mêmes à leur activité sportive. » Un emploi du temps chargé, assumant comme beaucoup de femmes la gestion du quotidien familial. « Un jour j'ai effectué cinq entraînements, chacun d'une durée de quarante minutes, seulement parce que je devais m'occuper des enfants. » Elle doit aussi composer avec ses contraintes professionnelles, qui lui offrent une certaine souplesse. « J'exerce mon métier de directeur de course depuis mon domicile, cela me permet d'avoir des horaires très souples. Je suis très chanceuse. » Sa vie de famille ne lui permet, en outre, pas de gros écarts budgétaires puisqu'elle n'est



pas soutenue par de gros sponsors. « J'ai seulement couru une fois en dehors des États-Unis, c'était l'année dernière en Hollande. Le problème c'est qu'avec une telle famille il est beaucoup plus difficile d'aller courir à l'étranger et cela revient également très cher. » Un problème qui n'en est pas un pour Pam qui se satisfait de ce qu'elle a, et notamment de sa vie familiale épanouie. « Quoi qu'il en soit, je me sens bénie dans tout ce que je fais. Dans la vie, je prie pour que mes enfants puissent faire ce qu'ils désirent. J'espère également qu'ils pourront être heureux et rester en bonne santé et n'ai d'autres aspirations que de les aider à grandir. »

SAISONS HALLUCINANTES

Pam aime l'ultra. L'analyse d'une de ses saisons ne permet pas d'en douter un instant. Du marathon au 100 miles, du trail au 24 heures, en passant par les distances Ironman en triathlon, elle connaît toutes les déclinaisons du grand fond et conjugue toutes ces disciplines avec talent. Rien que pour la partie course à pied, durant la saison 2002 qui a vu sa victoire historique sur la Badwater, Pam a couru pas moins de sept marathons, six courses de 50 miles et trois de 100 miles (dont sa 10^e participation au Wasatch 100 mile, un record pour cette épreuve).

« Je vais essayer de battre le record du monde à Surgères en mai. Si tout va bien je pense que je devrais y parvenir »

Plus incroyable encore, dix jours avant la Badwater elle court l'Elkhorn 100 mile dans le Montana comme ultime préparation et trois semaines seulement après l'événement majeur s'élanche au Leadville 100 mile dans le Colorado.

« Je n'ai aucun problème de récupération. Actuellement j'ai même l'impression que plus je cours meilleurs sont mes résultats. » Une récupération sans doute facilitée par la pratique intensive du sauna, une activité sans doute héritée de ses origines scandinaves, puisqu'elle est née de père finlandais et de mère suédo-norvégienne. Enfant, Pam adore suer dans la chaleur du sauna pour ensuite se jeter dans le lac avoisinant aux eaux glacées.

« Plus j'avance en âge et plus je suis à l'aise sur le long, cependant, j'aime courir les marathons. J'en cours beaucoup durant l'hiver. » Même sur


Ironman, ses résultats sont excellents. « J'ai couru mon premier Ironman au Canada en 1990. J'ai terminé le vélo en troisième position chez les femmes. C'était vraiment très excitant. J'ai terminé neuvième au classement général. C'était vraiment une très belle course pour moi. » Quel amour faut-il porter à l'ultra lorsque, ni à l'aise dans l'eau et pas moins sur un vélo vous courez deux à trois Ironman par an. « En natation je suis aussi à l'aise qu'une poule mouillée et n'aime vraiment pas la partie vélo qui est interminable et ennuyeuse pour moi. Par contre l'événement en lui-même est vraiment amusant et c'est bon lorsque vous le terminez. »

RECORD DU MONDE EN DANGER

La saison 2004 de Pam devrait donc être colossale avec une participation à un nombre impressionnant de courses ultra. « Je cours beaucoup de marathons en janvier et février. Fin février j'ai planifié le 50 miles qui est organisé à Tucson. Je ferai aussi une course de 50 miles à Phœnix. Ensuite je m'essayerai aux Championnats des États-Unis de 100 km en avril dans le Wisconsin, quoique cela me semble un peu rapproché et tôt dans la saison. J'espère également courir avec l'équipe nationale des États-Unis de 24 heures aux

Championnats du Monde en Hollande en mai, puis Surgères et son 48 heures, également en mai. Alors fin juin je suis censée faire l'Ironman de l'Idaho. La Badwater aura lieu le 12 juillet et j'y serai encore une fois. Je veux faire Leadville en août, puis j'ai un autre Ironman à fin août au Canada. Alors il y a le Championnat des USA de 100 mile avec un 24 heures de San Diego qui aura lieu en septembre. Je crois ne rien avoir oublié ! » Pam profitera de son séjour en Europe courant mai pour tenter d'enchaîner deux épreuves difficiles et éprouvantes. « Je serai aux Pays-Bas le 21 mai pour courir aux Championnats du Monde de 24 heures sur route et la semaine suivante j'enchaînerai avec Surgères. Je suis vraiment très excitée par ces deux courses. » Pam devrait profiter de son séjour en France pour visiter le pays et faire un court séjour dans les Alpes.

Alors que souhaiter à Pam ? « Je ne souhaite rien en particulier, je suis déjà si chanceuse de toutes ces grandes choses qui me sont arrivées les années passées. J'ai déjà gagné la Badwater deux fois et je détiens le nouveau record américain sur 24 heures. Cependant, je vais essayer de battre le Record du Monde* à Surgères en mai. Si tout va bien je pense que je devrais y parvenir. »

Alors si le 28 mai vous êtes de passage du côté de Surgères, ne manquez pas de rencontrer ce monument de l'Ultra qu'est Pamela Reed. Un petit bout de femme en vérité mais une pierre de plus à l'édifice de la parité. 

* 377,892 km, Sue Ellen Trapp, EU, Surgères 1997



CI-DESSUS : LA DOUBLE VICTOIRE DE PAM REED À LA BADWATER EN DIT BEAUCOUP SUR LES CAPACITÉS DES FEMMES EN ULTRA. PAM REED DIT AUSSI QUE CES VICTOIRES SUR LES HOMMES RENDENT TOUT DE SUITE CE GENRE «D'EXPLOIT» BEAUCOUP PLUS ACCESSIBLE.

Fin avril, ne manquez pas *ultrafondus magazine* n°11
Disponible uniquement sur abonnement

Reportage

Défi des Andes (95%)

Gérard Verdenet et Alain Poma racontent leur course. Deux expériences croisées, deux aventures humaines vécues intensément par deux coureurs aux profils très différents.

Portraits

Les centbornards (75%)

Les 100 km de Saint-Nazaire ont été l'occasion de croiser et de décroiser les fous du cent bornes. L'occasion de nous livrer à l'exercice amusant des portraits. Qui sont-ils ? Vous allez tout savoir ou presque.

Entraînement

La théorie des dominos (90%)

Marcel Milin, passionné de 24 heures, est aussi un grand catalyseur d'idées sur l'entraînement. Il vous proposera le mois prochain une réflexion intéressante et séduisante sur la manière de planifier votre entraînement.