

vers une pratique régulière et un mieux-être rapidement perceptible

Aujourd'hui, Christelle, 43 ans, fâchée avec l'activité physique, phobique même, qui a fini par s'y mettre pour réaliser son rêve : aller voir les gorilles en Ouganda.



QUEST-FRANCE/OLIVIER BERNARD

Ouest-France - Mathieu COUREAU

Publié le 21/09/2021 à 06h02

On est dans la campagne de Lailé, en Ille-et-Vilaine, assis dans le jardin de la dame, un verre d'eau fraîche à la main, le vent qui

Christelle, 43 ans, fâchée avec l'activité physique depuis toujours, a fini par s'y mettre pour réaliser son rêve : aller voir les gorilles en Ouganda. | OUEST-FRANCE/OLIVIER BERNARD

« Si je suis comme ça à 40 ans, qu'est-ce que ce sera à 60 ? » : Christelle avait la phobie du sport

Ils sont d'âges, de professions et de milieux différents. Mais tous ont un point commun : la pratique du sport a changé leur vie. Prolongation est parti à la rencontre d'hommes et de femmes afin de comprendre les ressorts qui les ont fait basculer vers une pratique régulière et un mieux-être rapidement perceptible. Aujourd'hui, Christelle, 43 ans, fâchée avec l'activité physique, phobique même, qui a fini par s'y mettre pour réaliser son rêve : aller voir les gorilles en Ouganda.

[Ouest-France](#) Mathieu COUREAU. Publié le 21/09/2021 à 06h02

On est dans la campagne de Laillé, en Ille-et-Vilaine, assis dans le jardin de la dame, un verre d'eau fraîche à la main, le vent qui bruisse à la canopée des arbres centenaires. Il fait merveilleusement beau cet après-midi-là et Christelle Desbordes, 43 ans, un mari, un cocker et un t-shirt noir, nous parle de ses deux genoux, très longtemps douloureux. Elle dit : « **Le sport, l'activité physique, a été pendant des années une phobie chez moi. Rien que d'entendre le mot « sport », je ne le supportais pas. Tout ce qui faisait transpirer me repoussait.** »

Christelle dit avoir été « **traumatisée** » par une « **génération de professeurs d'EPS à l'école qui passaient leur temps à rabaisser les élèves au-dessous de la moyenne. Quand tu étais nulle, tu étais nulle, ils n'avaient aucune pédagogie, te brimaient, te traitaient de bonne à rien.** » Elle recevait des points rouges sans comprendre pourquoi, des gommettes, les fameuses. « **C'était même conflictuel avec eux. J'ai un caractère fort. Quand on me traitait d'empotée, je répondais.** » Ça, c'était terminé au conseil de classe, tout ça.



Christelle, à force

de pugnacité, s'est remise en forme physiquement afin de réaliser son rêve : aller à la rencontre des gorilles en Ouganda, dans la jungle, à 3 000 mètres d'altitude. | DR

Le cerveau étant une machine complexe et parfois savoureuse, Christelle la collégienne a commencé à développer des symptômes physiques, d'ordre psychosomatique, dès lors qu'il s'agissait d'aller en cours de sport. Pas les classiques maux de ventre, mais carrément « **des énormes mycoses qui faisaient gonfler mes pieds, donnaient des ongles incarnés. Je ne pouvais donc plus utiliser mes pieds.** » Pratique, quelque part. Évidemment, les analyses médicales ne donnaient rien de bien probant et c'est ainsi que Christelle se retrouva dispensée de sport dès lors que ce dernier comptait dans les notations. « **Je n'ai pas passé le sport au baccalauréat.** » Elle le vivait très bien, voyait son frère, fou de sport, rentrer en sueur, ne le comprenait pas mais rigolait bien en coin.

« **Entre 20 et 40 ans, le corps subit** »

Donc, pendant des années, pendant ses études d'archéologie puis ses vingt premières années de carrière (elle est désormais écrivain publique), Christelle était une adepte du « no sport », pas revendicatrice pour deux sous ni « churchillienne » puisqu'il n'y avait pas non plus de cigares ni de Scotch, mais simplement étrangère à toute forme d'activité physique. Ce qu'elle aimait par-dessus tout, c'était d'être dehors, point.

Ce sont ses genoux, donc, qui ont commencé à grincer. « **Entre 20 et 40 ans, le corps subit. Je ne suis pas en surpoids, mais les genoux ne supportaient plus rien, le cartilage s'amincissait.** » Elle raconte les douleurs partout, quotidiennes, au dos, le système veineux qui n'allait pas bien, et des maux de ventre parce que « **quand on n'a pas d'abdominaux, rien ne tient** ».

À force, Christelle a consulté. Médecins. Kinés. Ostéopathes. Tous lui ont donné des conseils. « **Le seul qui aurait valu le coup, c'était de me conseiller le bon sport**

pour me muscler gentiment. » Et elle se disait que bon sang, si c'est comme ça à 40 ans, qu'est-ce que ce sera à 60 ?



Dans la forêt impénétrable de Bwindi, en Ouganda, lors de son premier trek, à la recherche des gorilles. | DR

C'est un beau projet qui a opéré une bascule. Christelle Desbordes est passionnée depuis toujours par les grands singes, au point d'avoir banni ici ce qui pourrait leur faire du mal là-bas, là-haut, à savoir les aliments contenant de l'huile de palme, les carburants nocifs. Elle fait attention à son mode de vie, le fait pour eux, et soutient quelques associations. Son projet, donc, le rêve de sa vie ? L'Afrique noire, et aller voir des gorilles en vrai, en Ouganda, dans leur milieu naturel, à savoir à 3000 mètres d'altitude, au beau milieu de la jungle. « **Je ne pouvais pas imaginer mourir sans les avoir vus. En Ouganda, il y a les gorilles, les volcans, les chimpanzés, les paysages de safari... et pas de guerre.** » Elle dit que là-bas, il y a tout.

Les agences qui proposent des treks existent. Le problème est dans l'une des phrases précédentes : 3000 mètres d'altitude, la jungle, la montagne, la chaleur tropicale. L'Ouganda se méritait, donc. **« Pour rendre cela possible, je me suis dit maintenant, cocotte, tu vas te bouger les fesses. »**

Pilates, aquabike et montée de l'Etna

Christelle commence par le pilates. On est à un an et demi en amont de son premier trek dans la jungle. **« Le pilates m'a permis d'avoir des abdominaux. Ça a déjà un peu changé ma vie. Ensuite, il fallait que je trouve une activité supplémentaire qui ne force pas sur mes genoux. »** Le cyclisme ? **« Presque : l'aquabike. Dans l'eau, on ne transpire pas et on force sans s'en rendre compte. »** Elle a pris son courage à deux mains et a poussé la porte d'une salle qui proposait cette activité, **« un vrai événement, j'étais hyperstressée à l'accueil, à tel point que le monsieur me disait de me détendre, que le sport c'était du plaisir. Mais pas pour moi ! »**

Christelle tombe sur une équipe **« charmante »**, encadrante, **« et un coach super, très motivant, ingénieux car il arrivait à me faire travailler plusieurs parties du corps »**. À chaque sprint dans son caisson d'aquabike, elle regarde droit devant et visualise son gorille dans sa jungle. **« Je sortais de mes séances lessivée, obligée de faire une sieste. Mais j'ai commencé à avoir des muscles. Je ne savais même pas que ça existait. À des endroits insoupçonnés. »**

Elle parfait le tout par des marches à allure soutenue, dans la campagne, avec son mari. **« Et tout a changé. Dans ma posture. Je me suis sentie soutenue par mes jambes. Je pouvais être accroupie et me relever comme ça, simplement. Le bien-être physique a été énorme et finalement assez rapide, au bout de quelques semaines, à raison de deux séances par semaine »**.

Christelle a poinçonné une étape intermédiaire dans sa préparation : monter l'Etna, le fameux volcan sicilien, pour voir, encaisser un peu l'altitude. **« C'était au printemps 2019. J'ai pris confiance en moi. J'étais fière d'avoir réussi et, au sommet, j'étais apaisée et heureuse d'avoir vécu un moment pareil. »**



Après huit mois d'entraînement, à mi-parcours de sa préparation, Christelle a gravi les pentes de l'Etna. Une étape importante qui lui a permis de prendre confiance en elle et en ses capacités. | DR

Puis le mois de janvier 2020 est arrivé. Deux treks au menu. Premier trek : Christelle a beaucoup râlé. **« On est tombé sur un groupe de gorilles qui voulait nous faire marcher. Ça a duré sept heures, sept heures dans la forêt impénétrable de Bwindi pendant lesquelles j'ai passé mon temps à dire « Je vais mourir », rouge écarlate. Heureusement, le petit groupe était sympa, solidaire, on s'est entraidé. Et je n'étais pas la pire. Ça s'est aussi joué au mental. Je voulais y arriver. »**

Inscrivez-vous à la newsletter Prolongation !

Christelle a vu les gorilles au bout du chemin. Juste là. Enfin. **« Le plus beau jour de ma vie »**, dit-elle. Deuxième trek, le surlendemain : **« Une heure et demie avant de les voir, cette fois, dans une forêt moins pentue. J'en ai vraiment profité. »** Elle jure qu'elle y retournera.



Christelle a vu les gorilles au bout du chemin. Juste là. Enfin. « Le plus beau jour de ma vie », dit-elle. | DR

Depuis, Christelle a intégré l'activité physique à son quotidien. « **Parce que je sais combien son absence engendre un mal-être.** » Elle a ressenti un vrai manque pendant le dernier confinement. Elle avoue même avoir pleuré quand la salle d'aquabike a fermé à nouveau. Elle dit qu'elle a besoin de sa dose désormais, que chacun peut trouver une activité adaptée à ses aptitudes, ses pathologies, ses envies. Elle a pris un abonnement à L'Orange Bleue, une salle de sport à Guichen, a acheté une tenue. « **Cela rend la vie tellement plus agréable... Aucun volcan ni aucune forêt tropicale ne pourra plus me résister** », dit-elle. Christelle martèle surtout que rien n'est impossible, pourvu que les rêves soient grands et que l'on soit en accord avec soi-même.