

# Entrevue avec Diane Bussière

## Comment as-tu plongé dans la pratique du sport d'endurance?

Lors de la première édition du marathon des Deux Rives, en août 1998, je faisais partie d'une équipe et j'étais tellement entraînée que mes amis coureurs m'ont conseillé de faire la distance au complet. Alors j'ai rejoint mon équipier et j'ai fait le marathon au complet. Voilà le début d'une belle aventure.

En octobre, la même année, je fais le tour de l'Orléans. J'ai rejoint Gerry au mois d'octobre ensemble. L'heure avançait, alors à 5 km de la fin nous avons décidé d'arrêter de courir. Suite à cette expérience, Jean-Pierre Morin, je pouvais espérer faire un ironman. Vous devinez ! Il m'a fait des entraînements à partir de 1999 pour faire le ironman de Montréal en août 1999. Et depuis, je poursuis ma route en endurance.

## Comment vis-tu l'entraînement dans ton quotidien?

Depuis 1998, tous mes entraînements sont écrits. Je termine bientôt mon troisième livre. Le dimanche, je passe ma semaine. J'essaie de concilier travail à temps plein, d'activités syndicales à l'école estudiantine. À la fin de la semaine, j'ai des entraînements que je trouve difficile à gérer, la maison à entretenir, pelouse, jardin, etc. J'ai des entraînements, j'ai oublié la famille, j'ai oublié les amis, j'ai oublié les entraînements, j'ai oublié les entraînements, j'ai oublié les entraînements.

## Que retires-tu de la pratique de ce type d'activité?

Je retire une grande satisfaction en ce qui concerne ma condition physique. N'ayant plus 20 ans, je suis très fière de ce que j'ai accompli. J'aime être à l'extérieur, pour moi, toutes les saisons sont merveilleuses. Alors mes randonnées me comblent à ce niveau.

## T'arrive-t-il d'être démotivée? Que fais-tu dans ce temps là ?

Quand j'y pense bien, c'est l'entraînement qui me motive à faire tellement de choses dans une journée. Si un entraînement est plus difficile ou moins agréable, oups!!! j'écoute mon corps et je me parle. J'analyse dans la semaine et souvent j'ai ma réponse.

## Peux-tu nous raconter ta plus belle expérience sportive? Et la pire?

Mon CV sportif comporte plusieurs sortes d'épreuves tels que : marathon, ultra-marathon, demi-marathon, triathlon, pentathlon des neiges, duathlon de Tracy, 24 heures de course, etc. J'ai participé à ces épreuves organisées par le club Tri-action en 1999, le marathon canadien de ski et le fameux Rockman. Je n'ai que de beaux souvenirs de toutes ces épreuves. C'est certain que j'ai des moments privilégiés. Courir dans le désert en Utah, la course à Prague, la foule de 33 000 coureurs à Paris avec Jean, Michel et moi-même nous nous sommes perdus au premier point de contrôle sans oublier le 24 heures de ski en présence de Phil Latulippe. Un coup de cœur également, mon premier marathon en compagnie de Michel G. et Raymond A., tout le monde me disait « Savoure-le, regarde autour de toi ». C'est une expérience à ne pas oublier. Cette année-là, j'ai fait 3 marathons en 1 mois et le 3e a été le meilleur avec 3h31 à Charloau Nou.

L'ultime épreuve « ouf !!! Le marathon Canadien de ski en 1999. Un parcours qui n'était pas toujours facile pendant 2 jours. Lorsque que j'ai aussi ma médaille de bronze, Michel Maranda et Jean-Pierre Morin ont été un souvenir gravé pour Jean-Pierre et moi-même, nous en parlons encore aujourd'hui. Dans une pente très abrupte, Jean-Pierre m'a encouragé à arriver à l'arrivée, j'ai fait un grand effort et j'ai pu terminer.

## Quelles sont tes limites? Les as-tu atteintes? Veux-tu les atteindre?

Mes limites, j'aime essayer des nouvelles épreuves et par le fait même je pousse plus loin l'expérience. J'ai participé à la course en 2006 à Drummondville. C'est Serge Richard, un ultra-marathonien, un ornithologue, un écrivain et un homme sympathique qui m'a encouragé. Faut croire que j'ai aimé l'expérience, j'ai participé à la course en 2007 à Drummondville. J'ai dépassé mon objectif qui était de 140 km, j'ai couru 150 km.

## Quels sont tes projets courts et longs termes?

Un projet à court terme est de passer le 150 km de course et si possible bien bientôt. Mes projets à long terme sont de continuer à courir et de continuer à écrire.

courir avec autant de plaisir qu'aujourd'hui et d'agrandir le tout avec quelques voyages

### **Parle- nous des amitiés que tu as développées à l'intérieur de ta pratique sportive?**

C'est un des aspects que j'apprécie, les gens qui m'entourent. J'ai rencontré des personnes et je peux vous dire que j'ai un fan club. La gang du 100 km en juillet au triathlon de L'Évis, j'ai toujours parlé de Serge Richard, il est devenu un ami et une source de motivation pour moi.

### **Si ça était à refaire, referais-tu le même parcours sportif?**

Mon parcours sportif me plaît beaucoup et je n'ai jamais pensé faire autrement, je n'ai aucun regret de la chose sans hésitation.

### **Quels conseils aurais-tu à donner à quelqu'un qui veut se lancer dans l'ultra-distance.**

Tout d'abord, d'avoir un plaisir à faire les choses, si ça devient une corvée, oups!! Il faut se fixer des objectifs et les résultats vous amèneront plus loin. Les gens qui ont un horaire chargé, vous pouvez fractionner vos entraînements: une journée vous devez courir 3 heures, alors vous pouvez faire 1 heure le matin et 2 heures le soir, l'effet est une efficacité qu'un 3 heures consécutifs avec moins de risque de blessures.

IL NE FAUT JAMAIS DIRE JAMAIS!!!

**Questions: Tommy Lemay**  
**Réponses: Diane Bussi**

**Go back**