

## **Nathalie Mauclair, Campionessa del Mondo di Ultra-trail:**

***“Ho raggiunto i miei limiti: 500 km in mountain bike, trekking e kayak con 24000 di dislivello”***

*Matteo SIMONE*

[www.psicologiadellosport.net](http://www.psicologiadellosport.net)

Nathalie Mauclair, campionessa del mondo di Ultra-trail 2015 ad Annecy, vince anche L'Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB) in 25:15:33, una corsa in semi-autonomia che si svolge sui tre versanti (francese, italiano e svizzero) del Monte Bianco. La distanza attualmente è di 170 km con 10.000 metri di dislivello positivo. La manifestazione, che prende il via e termina a Chamonix nel mese di agosto, ha un tempo limite di 46 ore e un numero massimo di partecipanti di 2.300 atleti. Tra i tanti suoi impegni con la stampa, di gara, di allenamento, familiare è riuscita a trovare anche un po di tempo per rispondere ad un mio questionario e riporto di seguito alcune suoi interessanti punti di vista.

**Cosa significa per te essere ultramaratoneta?** “Essere un Ultrarunner è soprattutto essere in sintonia con il corpo e le sensazioni. Vivere la propria avventura.”

**Qual è stato il tuo percorso per diventare un ultramaratoneta?** “All'inizio ho corso diverse gare trail di 80 km, poi ho corso la Diagonale des Fous, che è lunga 170 km, ne ho fatta una di 120 km, la TDS, sorella minore della UTMB. Questo mi ha permesso di testare la mia andatura, il mio cibo, le mie provviste e la mia attrezzatura.”

In questo sport considerato anche estremo e non alla portata di tutti, bisogna essere cauti, è importante essere in contatto con il proprio corpo, le sensazioni corporee, ed è importante approcciarsi con umiltà e gradualità, monitorarsi e testarsi man mano che si aumentano i chilometri e le difficoltà della gara.

**Cosa ti motiva ad essere ultramaratoneta?** “La mia motivazione era di spingere i miei limiti il più lontano possibile. Ho fatto anche lunghe gare di multisport, durante i campionati del mondo nel 2012 ho davvero raggiunto i miei limiti dormendo solo 15h in 7 giorni. Il mio obiettivo era quello di vedere come avrei potuto gestire questo tipo di competizione in un trail running.)”

In questo tipo di disciplina che comporta anche privazione del sonno in certe gare e ristori in autosufficienza a volte, bisogna sperimentare, provare e comprendere come fare ad affrontare la prova al meglio possibile, quindi arrivare alla competizione con una preparazione completa.

**Hai mai pensato di smettere di essere ultramaratoneta?)** “Corro tutto l'anno varie distanze, ma i miei migliori risultati sono negli 80 km che mi piacciono di più. Quindi, non per il momento, mi piace molto questa estrema pratica del mio sport.”

**Hai mai rischiato per infortuni o altri problemi di smettere di essere ultramaratoneta?** “Sono stata infortunata poche volte ed ho sempre fatto di tutto per tornare in forma e di essere in grado di allenarmi e correre nuovamente per nuove sfide. Ogni volta che mi sono fatta male, non aveva niente a che fare con la distanza. Ora mi prendo cura del mio corpo, faccio attenzione alle mie sensazioni.”

**Cosa ti spinge a continuare ad essere ultramaratoneta?** “Sono in cerca di piacere; scopri nuove regioni; vivere nuove avventure; correre un ultramaratona è sempre particolare, anche quando sei ben allenato non si sa mai cosa succederà.”

**Hai sperimentato l'esperienza del limite nelle tue gare?** “Durante ultra trail, non penso di aver raggiunto i miei limiti fisici e mentali. Comunque li ho raggiunto durante il Raid Multisport Campionati del Mondo. Questa competizione si è svolta in Francia, nelle Alpi meridionali. Abbiamo coperto 500 km in mountain bike, trekking e kayak con 24000 di dislivello positivo. Abbiamo corso per 7 giorni e abbiamo dormito 15 ore. Non sapevo che ero in grado di raggiungere questo obiettivo prima. Quando sono tornato a casa, ho davvero sentito che avevo raggiunto i limiti delle mie capacità fisiche e mentali. Da allora non ho mai più fatto questo tipo di competizione. Credo che questa esperienza mi ha permesso di avere successo in ultramaratone. Oltre al trail running, ho anche fatto lunghe gare multisport. Nel 2012, durante la finale dei campionati del mondo, che ha avuto luogo in Francia, ho vissuto qualcosa di incredibile. Intorno al Parco del Mercantour e la Valle "delle Meraviglie", siamo stati in gara per 6 giorni con 15 ore di sonno. Molti corridori hanno avuto allucinazioni visive, ma per me, era un'altra cosa. Ho sentito squillare il telefono, ho preso il telefono e ho sentito i miei figli parlare con me ‘Ciao mamma!!! Quando torni a casa?’. Poi ho guardato i miei compagni di squadra e sapevo di non aver preso nessun telefono, ne avevamo solo uno per tutta la squadra, e in quel momento ho capito che era un'allucinazione uditiva!! E 'stato davvero strano. Io non vi immaginate quanto fossi felice di vederli di nuovo un paio di giorni dopo, quando sono tornata a casa.”

E' quello che raccontano tanti atleti di endurance, con privazioni del sonno, estrema stanchezza, raccontano di allucinazioni visive ed uditive.

**Quali i meccanismi psicologici ritieni ti aiutano a partecipare a gare estreme?** “Motivazione, perseveranza e ... un pizzico di follia. È necessario impostare solo uno o due obiettivi per la

stagione, prepararli fisicamente e mentalmente nel miglior modo possibile. Faccio sofrologia e ipnosi per proiettarmi nel futuro e visualizzare la competizione. Mi vedo riuscendo in modi difficili. Mi vedo finisher. Aiuta a superare momenti di dubbi durante le gare.”

**Nathalie sta avanti, non c'è solo talento fisico e tanta preparazione fisica ma anche tanta preparazione mentale, per eccellere nelle gare di endurance dove fisico e mente sono sottoposte a dura prove bisogna lavorare tanto livello mentale, è necessario un lavoro sugli obiettivi, sulla motivazione, sull'autoefficacia. Io stesso ho sviluppato un modello di intervento che ho chiamato O.R.A. e si basa su un lavoro iniziale di gola setting, sullo stabilire obiettivi mirati, sul credici, sull'individuare le risorse necessarie occorrenti per raggiungere l'obiettivo, sul far immaginare la persona avanti nel tempo che raggiunge l'obiettivo, e tutto ciò attraverso un lavoro di Gestalt Therapy, Ipnosi Ericksoniana e metodo EMDR.**

E' importante per la persona acquisire consapevolezza del proprio corpo, delle proprie sensazioni, delle proprie tensioni nel corpo e nella mente, delle proprie emozioni e dei propri pensieri.

**Quale è stata la tua gara più estrema o più difficile?** “La Diagonale des Fous nel 2014, perché dopo una caduta di massi in un passaggio, il percorso è stato allungato e per di più pioveva, quindi è stato davvero difficile. Corsa non-stop per più di 30 ore è davvero difficile.”

**Quale è una gara estrema che ritieni non poterci mai riuscire a portarla a termine?** “Non lo so, per il momento non metto limite e mi lascio guidare dai miei desideri.”

**C'è una gara estremi che non faresti mai?** “Non mi piace la definizione di limiti, ma mi piacciono sfide che sono gare in cui è possibile correre e non mi piacciono quelle che si devono concludere a tutti i costi qualunque sia il vostro stato. Corro da soli sei anni e so che la mia carriera sarà piuttosto breve, considerando la mia età di 45 anni. Io preferisco le sfide pianificate per le quali posso preparare me stessa.”

Concordo con **Nathalie, è importante decidere la gara da fare che può essere sfidante, difficile ma raggiungibile ed organizzarsi in tempo ed allenarsi e prepararsi bene.**

**Cosa ti spinge a spostare sempre più in avanti i limiti fisici?** “Dipende dagli obiettivi che mi pongo. Per rimanere motivati durante l'allenamento, io diversifico la mia attività (corsa, bici da strada, mountain bike, canoa) e quella specifica sessione (interval training, lunghe sedute, da soli o formazione di gruppo). Quando si inizia a praticare sport, è solo per sentirsi bene. E allora, si cerca

di migliorare i tuoi tempi, i vostri gesti, i risultati. E' positivo per spingere i propri limiti ancora godere: è una sorta di gioco.”

E' vero, bisogna avere sempre la motivazione alta, gli allenamenti oltre che fatica devono essere anche un divertimento una scoperta, importante diversificare lo sport, i tipi di allenamenti, da soli ed in compagnia.

**Cosa pensano i tuoi famigliari ed amici della tua partecipazione a gare estreme?** “La mia famiglia è felice che io mi diverto e riesco nei miei progetti. Spesso mi dicono che mi devo prendere cura di me stessa. Inoltre, per i miei figli e mio marito è un ottimo modo per viaggiare e scoprire il nostro pianeta. Per loro, sembra un grande gioco di seguirmi durante la gara per darmi aiuto. A loro piace veramente, mi sorprende vederli incoraggiarmi in luoghi inaspettati.”

E' importante la vicinanza ed il supporto degli altri, soprattutto della propria famiglia.

**Che significa per te partecipare ad una gara estrema?** “Scegliere un luogo che piace a tutta la famiglia e andare ad un gara dove è in gioco un buon livello. Pianificare una sfida, prepararla al mio meglio in funzione dei miei impegni quotidiani (lavoro, famiglia, sessioni di allenamento) e dare il massimo per ottenere il miglior risultato possibile.”

**Ti va di raccontare un aneddoto?** “E 'sempre stato mio marito ad occuparsi delle mie provviste. Al UTMB 2015 lasciando Champex, mi rendo conto che ho dimenticato di prendere le mie borracce. So che vado senza acqua per diversi chilometri in un ambiente molto caldo .... Un'ondata di panico mi attraversa e poi io analizzo cose un po '... no stress, perché in montagna c'è acqua ovunque. Mi ricordavo che c'era una piccola insenatura. Mi fermo e ho riempito le mie borracce. Uff, sono rassicurata. Durante la TDS nel 2013 la seconda parte della gara, ho avuto una bolla sull'alluce sinistro. Per fortuna ho con me sempre una piccola farmacia in aggiunta all'equipaggiamento obbligatorio.”

**Cosa hai scoperto del tuo carattere nel diventare ultramaratoneta? “Piacere nel cercare i miei propri limiti.** Spesso mi dicono che ho la tenacia, perseveranza e grande forza mentale. Io non faccio una gara solo per vincere (anche se è un grande orgoglio), ma soprattutto per vivere una grande avventura!”

**Come è cambiata la tua vita familiare, lavorativa?** “Sono sposata da molto tempo ... e abbiamo 2 bambini di 12 e 9 anni. La nostra vita è piuttosto impegnata ogni giorno e ciascuno ha un compito, un vero e proprio piccolo team! La mia vita è scandita da allenamenti. L'obiettivo di ogni settimana

è di pianificare tutte le sessioni associando il mio lavoro e preservando il tempo necessario per l'educazione dei bambini e tenere il tempo con mio marito.”

**Se potessi tornare indietro cosa faresti? O non faresti?** “Non ho rimpianti nella mia vita, penso che le cose sono fatte secondo una certa logica e non ho alcun desiderio di cambiare la mia vita. Questa è la vita, quando ero piccola che non ho fatto sport, i miei genitori pensavano che non era il momento e che era inutile stancarmi. Ho l'innocenza e il desiderio di un novizio.)”

**Usi farmaci, integratori? Per quale motivo?** “Anche se ho una dieta equilibrata, io prendo integratori alimentari durante i periodi pesanti di preparazione e, a volte durante le gare. Io uso prodotti di Overtim mio partner. Si tratta di vitamine e minerali, ho colto l'occasione per dare loro un ritorno sui loro prodotti. Integratori alimentari mi permettono di essere sicuro di non avere un deficit.”

**Ai fini del certificato per attività agonistica, fai indagini più accurate? Quali?** “Avendo vinto i campionati del mondo, sono seguita dalla Federazione Francese di Atletica.”

**Qualcuno ti ha consigliato di ridurre la tua attività sportiva?** “Sì, i miei genitori me lo chiedono regolarmente e sono preoccupati per me e paura che mi stanco troppo.”

**Hai un sogno nel cassetto?** “Andate in tutto il mondo con i miei figli e mio marito ed arricchirmi con incontri umani e bellissimi paesaggi.”

*Matteo SIMONE*

*Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR*

380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

<http://www.psicologiadellosport.net>