

## «La course d'orientation: c'est mon sport!»

Domdidier Thérèse Godel, championne suisse sur route du 10 km en 1980 dans sa catégorie, a découvert la course d'orientation à l'âge de 62 ans grâce à ses petites-filles. Une passion qui anime encore et toujours la Dideraine née en 1939



Carte, boussole et puce électronique à la main, Thérèse Godel ne perd jamais le nord lors d'une course d'orientation

Qui a dit que le sport était réservé à la jeunesse? Thérèse Godel, alerte grand-maman qui vient de fêter ses 80 ans, est la preuve qu'on peut faire du sport à n'importe quel âge! La Dideraine participe encore à environ 40 courses par année en Suisse et à l'étranger! «Je m'entraîne encore 2 fois par semaine», relève Thérèse Godel. Sa passion? La course d'orientation qu'elle pratique avec bonheur en compagnie de sa fille et de son ami. «J'aime courir dans la nature, surtout en montagne, admirer les fleurs et les paysages. Je suis dans mon élément», explique la sportive membre du CA Rosé.

### Une découverte par hasard

Ayant grandi à Villarepos, Thérèse Godel s'installe à Domdidier suite à son mariage avec Guy. Responsable de l'administration de l'entreprise de menuiserie de son époux, Thérèse Godel assure également l'éducation de leur trois enfants, deux garçons et une fille. Et c'est à l'âge de 35 ans qu'elle se met au sport: la course à pied. «Mes enfants voulaient disputer un cross à Marly. Ma première réaction fut de leur répondre qu'ils n'avaient pas de moto, comment allaient-ils faire pour disputer ce cross?», se souvient-elle en souriant. «Ils m'ont expliqué que c'était une course à pied. Sur place, j'ai été fascinée par l'ambiance et le moment intense du départ».

C'est ainsi qu'elle commence à s'entraîner notamment dans la forêt du Belmont, endroit magique qu'elle affectionne tout particulièrement, et à disputer diverses courses régionales. L'athlète, membre du Sporting Club broyard, augmente les distances d'entraînement lorsqu'elle apprend que les dames auront le droit de disputer le Morat-Fribourg, course mythique qu'elle disputera un grand nombre de fois, son re-

cord personnel se situant à 1h19min, réalisé à l'âge de 50 ans! Un nombre impressionnant de distinctions et de médailles trônent dans le salon de la famille Godel, la sportive ayant été notamment vice-championne suisse de cross, cat. vétérans, et surtout championne suisse sur route de 10 km à 41 ans, courant la distance en 40 min 51 sec. «On a vu que les talons», s'étaient exclamées ses adversaires directes ce jour-là.

### Naissance d'une nouvelle passion

Une hernie discale obligea Thérèse Godel à se faire opérer à l'âge de 60 ans. «Sur le lit d'hôpital, je me suis dit que le sport était terminé pour moi» se souvient-elle. Pourtant, huit semaines plus tard, elle avait l'autorisation de courir à nouveau, mais plus de compétition, sur des routes asphaltées.

Quelques mois plus tard, elle accompagne sa fille et ses petits-enfants à une course d'orientation organisée par le CA Rosé, le club référence de la Broye, de la Sarine et de la Glâne. Elle

participe à l'initiation à cette activité qu'elle découvre avec plaisir. «On a été tellement bien accueillis par les organisateurs». A 62 ans, elle tombe littéralement «amoureuse» de cette discipline sportive. «C'est mon sport! La course d'orientation est une activité très ludique qui permet aussi de courir en pleine nature, de faire travailler la tête et le corps en même temps», explique la passionnée.

Elle avoue qu'au début, la lecture de la carte n'était pas toujours évidente. «Elle contient un nombre impressionnant d'informations. En effet, à titre d'exemple, la course d'orientation qui est organisée par le CA Rosé dimanche 15 septembre prochain, aura nécessité 300 heures de travail de cartographie, effectuées par 3 personnes du club qui ont répertorié tous les éléments importants situés dans la forêt où aura lieu la course (voir encadré). «On choisit tout d'abord des itinéraires faciles pour trouver les postes (par exemple longer le long des chemins répertoriés sur la carte. Ensuite, on va droit au but, s'accrochant si nécessaire aux branches et racines lors de montées raides», explique Thérèse Godel, invitant chacun à vivre cette expérience une fois dans sa vie. «On peut le faire à tout âge, il suffit d'essayer. Moi je cours bien dans la catégorie des jeunes de 75 ans», rigole-t-elle, celle de 80 ans n'existant pas en Suisse dans les courses régionales.

Mais quelle est la recette pour être en forme à 80 ans? «Une vie saine, être bien entourée, savoir ne pas forcer et écouter son corps». Et à quand la retraite sportive? «J'aime trop la course d'orientation pour arrêter cette activité», souligne-t-elle remplie d'émotion. Il est vrai qu'en Scandinavie, il existe la catégorie vétérans 95 ans +.... **JMZ**

## Venez découvrir la course d'orientation!

Le CA Rosé invite chacun à sa 60<sup>e</sup> course d'orientation **ce dimanche 15 septembre à Lentigny**. Si la course compte pour le championnat fribourgeois des jeunes et pour le championnat BE/SO ainsi que comme manche pour le championnat fribourgeois 2019 dans les cat. élites et seniors, la course est ouverte à toutes et à tous, aussi bien aux enfants qu'aux adultes et aux familles. «Nous organisons aussi une initiation gratuite pour les enfants aux abords de la salle polyvalente de Lentigny», informe Patrick Rossier, président d'organisation.

Trois catégories populaires, adap-

tées pour les débutants - distance longue, moyenne ou courte - permettront aux participants de se familiariser avec la boussole, la puce électronique et la carte cartographique. Les courses pourront être disputées soit en famille (amis) ou en individuel. Le centre de course est ouvert dès 8h30, départ à choix entre 9h30 et 12h30. Le départ se situe à 30 minutes à pied de la salle de sport, minibus à disposition pour les enfants de moins de 10 ans et les personnes de plus de 70 ans.

Possibilité de s'inscrire sur place. Restauration et buvette.

Infos: <http://www.teddies.ch/ca-rose/>