

« Je suis ravie de cette longévité ! »

Personnage incontournable du sport sarthois, l'athlète de la JSA athlétisme Severine Hamel continue de réaliser des performances de qualité dans les différentes compétitions où elle est engagée. À 42 ans, elle souhaite continuer à prendre du plaisir et étoffer son palmarès déjà très impressionnant. Elle nous parle de son parcours et de ses objectifs pour l'avenir.

« Le Maine Libre » : Pouvez-vous nous parler de votre parcours et de votre palmarès ?

Séverine Hamel : « J'ai commencé l'athlétisme à Allonnes il y a une trentaine d'années. Après un break de quelques années où j'étais en région parisienne, je suis revenue au club où j'ai rejoint mon père et mon frère. La JSA est le club de mon enfance, j'ai énormément de souvenirs ici. J'ai obtenu en 2011 deux sélections en équipe de France de cross et deux en semi-marathon en 2016. J'ai également à mon actif cinq titres de championne de France de cross par équipe, un titre de championne de France de cross dans la catégorie master en 2018 et un titre de vice-championne l'année dernière. Je pratique également le marathon où mon record personnel est de 2 h 42. »

Quelle place prend le sport et la course à pied dans votre vie quotidienne ?

« J'ai commencé à 12 ans, dans une période où je n'étais pas forcément bien dans ma peau. La course à pied m'a permis de prendre confiance en moi, ce fut un véritable déclic. Je m'entraîne quotidiennement, la course à pied fait partie intégrante de mon emploi du temps, je n'imaginer pas ma vie sans entraînement. J'ai la chance d'avoir un conjoint qui pratique également la course à pied, nous nous entraînons régulièrement ensemble, c'est un véritable équilibre. »

Quels seront vos objectifs pour la suite de votre carrière ?

« Je me suis inscrite au marathon de Valence en décembre prochain. Il s'agit d'une discipline où je n'ai pas encore atteint mes objectifs. Les conditions pour cette course seront, je l'espère, idéales pour faire une belle performance. À l'avenir, j'aimerais mêler l'utile à l'agréable, faire des courses qui me permettent de voyager et partager ma passion avec mon conjoint et mes amis en prenant un maximum de plaisir. Je ne veux plus avoir à subir le stress des compétitions, je l'accepte beaucoup moins bien qu'auparavant. Ce n'est pas évident de s'arrêter quand on a encore des résultats, alors pourquoi ne pas faire encore de belles choses à l'avenir, si mon physique le permet ? »

Quel regard portez-vous sur votre



L'athlète allonnaise Séverine Hamel maintient des objectifs élevés pour la suite de sa carrière.

PHOTO: LE MAINE LIBRE

carrière ?

« Je réussis à concilier ma vie professionnelle, ma vie de famille et le sport, c'est une véritable fierté. J'ai fait preuve de sérieux et d'abnégation pendant toute ma carrière, ce qui m'a permis de revenir plus forte après mon cancer de la thyroïde et la naissance de mes enfants. J'ai eu la chance d'être toujours suivie et soutenue durant toute ma carrière, notamment par mes parents qui ont toujours tout mis en œuvre pour ma réussite et mon bien-être. Je ne garderai que de très bons souvenirs de ma carrière. À bientôt 42 ans, je suis ravie de cette longévité ! »