

# Le défi des cinq Grottes s'élancera ce vendredi dès 8 h 30 depuis le site de Clamouse

Midi Libre, Vendredi 25 janvier 2019 : [Odyle, l'ultra forme à 74 ans](#)

NATHALIE HARDOUIN



## Trail

Adepte des courses au long cours, elle fait partie des 12 binômes du challenge.

On ne devrait jamais quitter Montauban ! Une réplique qu'Odyle Monteils flingue à tout bout de champ. Sur les sentiers de randonnée, les grands, les petits, du trail à l'ultra, en long et en travers, comme sur la Diagonale des fous, l'un de ses objectifs de saison.

La doyenne de l'épreuve, 74 ans, savoure de courir les défis de grands chemins. Et elle s'y prépare avec rigueur. La semaine dernière, elle a quitté son Quercy pour La Toussuire et un séjour en altitude, version raquettes et footing dans la neige. Et depuis hier, elle a rejoint l'Hérault pour ce week-end hors-norme "à relier" les grottes héraultaises.

Un régime particulier, au pain et à l'eau

« Je suis aveyronnaise d'origine et c'est une région que je connais un peu, j'ai déjà effectué des stages d'entraînements avec Antoine Guillon dans le Caroux. Et puis, l'originalité d'aller dans les grottes me plaisait. Et comme je veux me préparer pour la Diagonale des fous, c'est une bonne occasion. »

Auparavant, toujours portée par les Globetrailers (\*), Odyle s'élancera sur la route 6666 qui prend le Haut-Languedoc à témoin et avant, en février, elle enchaînera le plus de kilomètres possible sur les 24 h de trail à Bruniquel. Ce petit village à côté de Montauban « est considéré

comme étant à l'origine de la civilisation humaine », explique Odyle dans un large sourire. Un lieu "truffé" de grottes. « C'est aussi une façon de m'y préparer ! »

La course est devenue un mode de vie, à tel point qu'Odyle aime à répéter : « Je crois que je suis née en courant. Mon père courait, ma maman randonnait dans les montagnes et, jeune déjà, je me suis mise à courir. Au début, quand j'avais 13 ou 14 ans et que j'allais m'entraîner dans les bois, c'était très mal perçu. Des jeunes filles qui couraient, c'était déplacé et les gens disaient qu'on maraudait. Dans l'Aveyron, cela avait sa signification !

D'ailleurs, la première course que j'ai faite, un 10 km dans un petit village, ils ne récompensaient pas les femmes. Bon, après, ça a vite évolué (rires). »

La doyenne a commencé par la route, des 10 km puis des marathons, une centaine à son actif. Et puis, elle est passée aux trails. « Il y a une histoire de défi personnel mais je suis mieux aussi sur du long. » Question d'endurance, de gestion de l'effort mais aussi du sommeil, de l'alimentation. « Moi, c'est particulier. Pas de barre ni de boisson énergisante. Je suis au pain, aux fruits secs et à l'eau ! » Le secret de son endurance. À moins que ce ne soit la curiosité, de voir plus loin, plus long !

Nathalie Hardouin

[nhardouin@midilibre.com](mailto:nhardouin@midilibre.com)

(\*) [www.teamglobetrailers.com](http://www.teamglobetrailers.com).