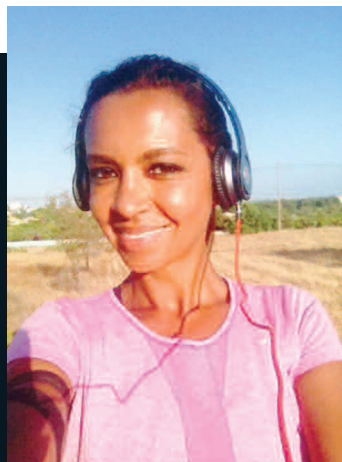


Propos recueillis  
par Clarisse Nénard

# Karine Le Marchand

Toujours de bonne humeur, nature, très à l'écoute des candidats de L'Amour est dans le pré, toujours leur confidente, parfois même leur amie, Karine Le Marchand est l'animatrice préférée des français. En cinq saisons, elle a réussi à faire de cette émission l'un des programmes les plus populaires du petit écran.

À 46 ans, cette maman d'une jeune ado de 12 ans est aussi une grande adepte de la course à pied. En avril dernier, elle a couru le marathon de Paris avec un chrono canon de 4h28...



## Du sport toujours... ?

Je ne viens pas d'une famille de sportifs, nous sommes plutôt musiciens. Je suis venue au sport petit à petit. Je m'y suis vraiment mise quand j'ai arrêté de fumer, à 30 ans. Pour compenser ma fringale permanente, j'ai senti que je devais choquer mon corps par autre chose. Donc, je me suis inscrite dans une salle et ça m'a fait du bien. Quand j'ai commencé à tourner L'Amour est dans le Pré, je me suis mise à courir dehors. Dans les campagnes, il y a rarement des salles de gym. Pour moi il n'est pas question de ne pas faire de sport pendant une semaine. Alors je me suis achetée une bonne paire de baskets, et j'ai commencé à courir sur les départementales. J'ai pu voir des paysages merveilleux.

## C'est devenu vital ?

Quand je cours longtemps, à un moment donné c'est un peu comme quand je rêve. Mon esprit vagabonde. Ça me permet de prendre beaucoup de décisions, du recul sur pas mal de problèmes, et de dépasser certains stress aussi. Et puis faire du sport m'aide à maîtriser ma ligne. En fait, j'ai trouvé deux addictions qui se compensent : le running et le chocolat. Courir entre 1h15 et 2h me permet d'avoir ma dose journalière de chocolat. J'en mange tout de même entre 100 et 200 gr par jour, c'est pas rien...

## Vous arrive-t-il de faire des pauses ?

Il y a des périodes où j'ai du mal à courir, parce que je travaille trop, que je mange mal, que je ne dors pas assez. Au bout de quelques jours, moi qui suis toujours de bonne humeur, je commence à cogiter. Là, je sais qu'il faut que je réamorçe un autre "cercle", plus vertueux. Courir fait maintenant partie de mon hygiène de vie. Lorsqu'on court presque tous les jours, on a du mal à faire n'importe quoi avec son corps, on est attentif aux signaux qu'il nous envoie, on devient très sensible à sa "machine".

## Les lendemains de fête...

Je m'oblige à courir. C'est très très dur au début. Mais quand j'ai fini mon "décrassage", je ne me traîne pas cette espèce de fatigue pesante toute la journée. Idem lorsque je suis fatiguée, courir m'enlève la fatigue, c'est étrange d'ailleurs comme phénomène.

## Vos parcours préférés à Paris ?

J'adore le Bois de Boulogne. On peut aller au bord des lacs, autour des hippodromes, dans les sous bois... À part mon parcours habituel, ce que j'aime, c'est découvrir. Maintenant, quand je voyage, je regarde avant de partir où je pourrai courir. Et j'ai des souvenirs extraordinaires.

## Votre playlist ?

J'écoute de tout. Tout dépend de l'heure, de l'humeur et de mon état de forme. Il m'arrive de courir sur des musiques très tristes parce que je n'ai pas le moral. Au cours de la sortie, d'autres envies apparaissent, les endorphines font leur effet. Mais en général j'écoute des musiques plutôt entraînantes. Aujourd'hui c'était Barry White, et Earth Wind & Fire...

## Comment trouvez-vous votre équilibre entre vie professionnelle, perso, famille, et le sport ?

Comme toutes les mamans qui travaillent, il faut s'organiser pour se trouver du temps pour soi. N'ayant pas d'enfant en bas âge, c'est plus facile maintenant. Je peux laisser ma fille 1h30 à la maison et aller courir, ce n'est pas un souci. L'été j'aime bien courir le soir. Sinon je me garde souvent le temps du déjeuner. Pendant que les autres prennent leur pause, je pars courir. Et les jours de tournage, je me lève plus tôt que le reste de l'équipe.