

# Sonie Berrari, la revanche d'une vie

30/05/2015



Après un grave accident de VTT, Sonie Berrari a repris goût au sport grâce à la course à pied. - (Photo sd)

Avec neuf marathons à son actif, New York étant le dernier en date, Sonie Berrari a la course à pied dans le sang. Une passion chevillée au corps. L'expression prend d'ailleurs ici tout son sens. Car l'intéressée n'est pas venue à cette discipline par hasard. Sportive dans l'âme, elle pratiquait pour son plaisir mais aussi dans le cadre de son activité professionnelle. « *J'ai d'abord goûté aux sports collectifs avant de découvrir le fitness* », précise-t-elle.

## Un mois de coma

Mais, il y a une dizaine d'années, une sortie en VTT vire au drame. « *J'étais animatrice socio-éducative et sportive. J'accompagnais des adolescents âgés de 14 à 17 ans. Nous étions sur le circuit de motocross de Buxerolles. J'ai perdu le contrôle du vélo et j'ai chuté très violemment.* » Le diagnostic est lourd, avec notamment un sévère traumatisme crânien. Elle est plongée durant un mois dans le coma. « *Ma convalescence a duré deux ans.* » Après cette terrible épreuve, Sonie veut reprendre le sport et se tourne vers la course à pied. « *J'ai commencé par de petites distances.* » Et, comme beaucoup, sortie après sortie, elle se prend au jeu, prise par le virus. « *J'ai intégré un club, "Les mille pattes de Buxerolles", qui m'a permis de trouver un cadre pour m'entraîner* », se souvient celle qui, depuis un an, a rejoint l'EPA 86.

Elle retrouve le plaisir de l'effort. Tout naturellement, les distances s'allongent, jusqu'à disputer pour la première fois un marathon à Cheverny, en 2006. « *J'essaie d'allier ça à des voyages, notamment en Europe. Cela me permet de découvrir d'autres horizons, de faire de belles rencontres.* » Et d'ajouter : « *Courir représente une revanche sur la vie. Mais je ne cours pas uniquement pour moi. Je suis aussi ambassadrice de différentes associations. Pour moi, il s'agit d'un élément moteur.* »

Valant 3 h 30 sur 42,195 km, Sonie Berrari sera au départ du semi-marathon Poitiers - Futuroscope dimanche matin. « *Je vais tenter de m'approcher de ma meilleure performance,*

aux alentours de 1 h 30. Mais, en course à pied comme dans le sport en général, le corps peut en décider autrement. Rien n'est écrit à l'avance. » Il en va de même pour la vie... Et Sonie Berrari est bien placée pour le savoir.

### la course

> **Semi-marathon Poitiers - Futuroscope**, dimanche, championnat régional, qualificatif et classant. > **Parcours** :21,1 km, il reprend le même parcours que le marathon mais bifurquera au 19<sup>e</sup> km. > **Inscriptions** : sur le site [www.marathon-poitiers-futuroscope.com](http://www.marathon-poitiers-futuroscope.com) ou au parc de Blossac, samedi de 9 h à 19 h 30. > **Départ** : dimanche à 8 h 30 depuis le parc de Blossac à Poitiers (en même temps que le marathon). > **Podiums 2014 Masculins** : 1. E. Sasia en 1 h 07'46", 2. A. Abdou Daoud en 1 h 07'48", 3. S. El Fadil en 1 h 07'56". **Féminines** : 1. S. Deletang en 1 h 24'01", 2. A. De la Mettrie en 1 h 25'01", 3. M. Étienne en 1 h 31'01'.

P. S.