



MIGROS

Lausanne Marathon 2010

□ Une splendide course au bord du lac Léman

Par Pierre-Yves Leterme

Tout juste débarqués du TGV en gare de Lausanne, il n'est pas bien difficile de s'adapter à la douceur du climat et à l'accueil chaleureux, souriant et posé de nos voisins suisses. Il semblerait même que les feuilles d'automne tombent au sol un peu plus lentement qu'à Paris....

La ville de Lausanne est le siège du Comité International Olympique, et à ce titre, elle sait accueillir dignement les sportifs ! Plus de 10000 personnes participaient aux différentes épreuves, marathon, semi, 10 km, marche, épreuves pour les jeunes, handisport et c'était tapis rouge pour tous : Une méga pasta party offerte aux coureurs le Samedi soir sur un bateau à quai, les bus et métro gratuits tout le week-end, de même que le train pour les semi-marathoniens qui doivent se rendre au départ à La Tour de Peilz, l'entrée gratuite au Musée Olympique... Bref c'est toute une ville qui nous accueille avec la grande classe ! Le marathon se déroule sur un aller retour le long du lac Léman entre Lausanne et La Tour de Peilz. Dès le départ, donné à 10h10 pétantes (la précision suisse!) un petit soleil d'automne nous accompagne dans la traversée de Lausanne, assez facile car il s'agit d'une lente descente vers les rives du lac que l'on atteint au km 4. Dès la sortie de la ville, l'environnement est magnifique : A gauche de la course les vignes en pente abrupte arborent de superbes couleurs d'automne. A droite les hauts sommets des Alpes sont déjà bien enneigés et laissent présager l'arrivée imminente de l'hiver.

En contrebas le lac scintille à la moindre éclaircie, les voiliers se croisent en contrejour, on se croirait en été ! Et le printemps dans tout ça ?? Il était sûrement dans ma tête et dans mes

jambes car je m'emballe un peu dans la première partie du parcours... comme d'habitude ! Au km 10 j'ai presque 3 mn d'avance sur mon objectif (3h40) et j'aperçois de temps à autres le meneur d'allure des 3h30, ce qui n'est pas très raisonnable. Le parcours n'est pas aussi plat que je le pensais, la route s'éloigne parfois des berges du lac et présente de nombreux faux plats et même quelques pentes douces assez longues. Les ravitaillements sont nombreux et très bien organisés. J'essaie de caler mon allure en pensant mentalement au parcours retour qui me fera emprunter la même route dans l'autre sens, et je me dis que mes 3 mn d'avance vont m'être bien utiles dans une heure. Vers le km 15 nous croisons la tête de la course qui est déjà sur le retour ! Dans les kms qui suivent c'est un chapelet de coureurs tous sous les 2 h 45, certains ont l'air vraiment en souffrance, je les encourage à la volée.

Enfin le passage du semi, toujours en avance, puis le demi-tour qui me semble si long à arriver. Et rapidement, c'est l'envers du décor : Les paysages ont inversé leur place, le soleil s'est caché et le ciel s'est légèrement assombri. Km 25 je sens que ça va être difficile, que c'est maintenant que la course commence vraiment, je dois exploiter mon petit capital d'avance... il me paraît soudain bien mince... Km 28 je commence à sentir mes jambes douloureuses, je cherche des coureurs pour me caler, nous sommes 5 à nous relayer plus ou moins régulièrement. La tension se ressent, les visages sont fermés, chacun est concentré sur son effort et respectueux de celui des autres. J'aime cette ambiance. Km 31 je commence mentalement mon compte à rebours, je dois encore tenir une heure... il va falloir que je m'occupe la tête pour laisser mes jambes travailler en paix. Je m'oblige à boire à chaque ravito. Au km 36 quelques bourrasques de vent me contrarient, mais je me souviens de mon premier marathon, à La Rochelle l'année dernière. A partir du km 38 les éclopés sur le bord de la route se font plus nombreux, mon petit groupe de 5 s'est disloqué, il me reste moins de 25 mn à tenir, je lutte, je ne m'occupe plus de mon temps désormais, je fais ce que je peux, je n'ai plus d'autre plan que de finir en bonne condition. Une légère côte se profile au km 40, il y a là un orchestre de jazz que j'avais remarqué à l'aller. Leur musique tout à coup me donne des ailes, j'entends des spectateurs crier mon prénom en lisant mon dossard, je sens que c'est bon, que ça va aller, poings serrés, regard fixé au sol, je m'accroche pour les 2 derniers kms... Dans un dernier virage, le lac se découvre sur ma gauche, l'arrivée est à 200 mètres, je suis même surpris de la voir si proche !! dans un ultime coup de reins je me détache d'un petit groupe de 4 coureurs pour franchir seul la ligne sur le tapis orange : 3h42'33". C'est une poignée de minutes de mieux qu'au Mont Saint Michel, mais j'ai lâché quand même plus de 5 mn dans la dernière heure de course, comme la dernière fois. Je médite alors les sages conseils de nos entraîneurs et je me dis que la prochaine fois (Paris 2011) je m'astreindrai à un programme de préparation un peu plus assidu...

De retour à l'hôtel, le réceptionniste commentait d'un air amusé le retour échelonné de ses clients marathoniens, tous plus ou moins éclopés, plus ou moins souriants voir complètement abattus. Il avait pour chacun un mot attentionné. Il m'a lâché d'un air entendu avec un accent suisse inimitable « Le marathon, c'est une course contre soi-même... ».