

ATTITUDE

241

LE PENSE-BÊTE DE VOTRE PROCHAIN DOSSARD

Running

SPECIAL SEMI & 20 KM

ATTITUDE

DOSSIER MARATHON

PROGRAMME 3 SEMAINES pour améliorer votre record

4 SÉANCES ORIGINALES POUR BOOSTER VOTRE PRÉPA

CONSEILS pour réussir son semi

Séance de champion LA SORTIE LONGUE «TEST»

DE GUILLAUME RUEL

ENTRAÎNEMENT

1 MOIS POUR PROGRESSER AU SEUIL

LE KIT POUR BIEN VIVRE SON MARATHON

OPTIMISEZ vos sorties longues

ÉQUIPEMENT
Nouvelle collection route & trail





J'AI PARTICIPÉ À LA FRANCE EN COURANT

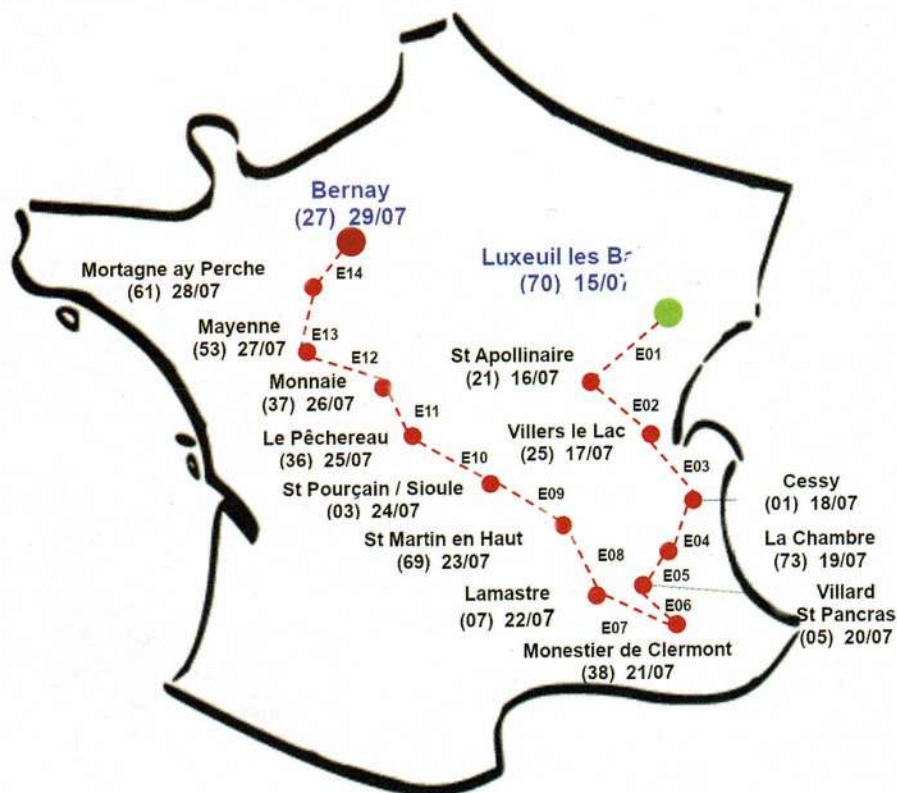
Épreuve méconnue en dépit de ses 34 années d'existence et de son label FFA, la France en Courant (FEC) s'est tenue du 15 au 29 juillet. Une compétition intense, éreintante, mais marquée par la beauté des paysages et l'entente entre les équipes.



L'AUTEUR DU RÉCIT

Stéphane Cugnier est journaliste, installé en Californie depuis 15 ans.

Âgé de 52 ans, il court depuis le jour de son quarantième anniversaire. Il participait pour la première fois à La France en Courant, au sein de l'équipe « Courir à Xanton - Ouest France ». Ses chronos : 3h08'22 sur marathon, 1h27'06 sur semi-marathon. Strava : <https://www.strava.com/athletes/23819707> cinstagram : @steph_cgnr



d'autres équipes, comptant des "pointures", notamment Sandra Gouault (vice-championne de France des 100 km et vainqueur du marathon du Médoc) et Christophe Morvan (2h29' sur marathon) de l'équipe Riou Glass conseillée par Dominique Chauvelier, ou encore l'équipe du département de l'Eure, tenante du titre et menée par Pascal Morice (2h13' sur marathon). La tâche est ardue pour tenter de bien

La France en Courant est une épreuve à part. Il faut être un peu inconscient pour en prendre le départ. Jugez plutôt. Plus de 2 600 kilomètres à couvrir en deux semaines, des cols alpins à gravir, des départs d'étape à 3h du matin et de courtes nuits de repos dans des gymnases parfois dénués de douches chaudes. Mais derrière cette présentation se cache une compétition à nulle autre pareille, où l'esprit d'équipe (8 relayeurs, dont au moins une femme, composent chaque formation), dans un sport individuel, vous aide à vous surpasser.

Quinze villes-étapes qui se plient en quatre

L'organisation, assurée depuis l'origine par des bénévoles venus de l'artisanat et de la boulangerie, se charge chaque

matin de vous préparer le petit-déjeuner, tandis que les villes-étapes se plient en quatre pour préparer un en-cas le midi et un repas à base de spécialités régionales - pas toujours très diététiques ! - le soir. Pour cette 34^e édition, quinze étapes étaient au programme, dont un prologue organisé à Luxeuil-les-Bains (Haute-Saône), afin de déterminer le classement initial. Au sein de l'équipe « Courir à Xanton » mise en place par Claudy Renault, le maire de cette petite commune de Vendée (800 habitants), l'occasion m'a été offerte de prendre le départ aux côtés de Fabrice Puaud, spécialiste de l'ultrafond (détenteur du record de France de Backyard ultra avec 60 tours), Jean-Noël Leblay (2h57' sur marathon), Pierre Machado (1h20' sur semi). Aucun d'entre nous ne se connaissait avant le départ. En face se trouvent une demi-douzaine





figurer, mais l'objectif fixé par notre capitaine est simple : finir la course ! L'organisateur, André Sourdon, nous adresse un conseil au départ: « Pour être sûr de terminer, il faut courir à son rythme d'entraînement. Sinon, vous ne verrez jamais la deuxième semaine »

Montée des cols alpins

Évidemment, nous ne suivons pas ses recommandations. Quatrième du prologue de 9 km, l'excitation de l'équipe monte en flèche. Celle-ci ne retombe pas lors des étapes suivantes en Bourgogne et dans le Jura. Les 200 km quotidiens (25 km en moyenne par relayeur), les départs nocturnes, les orages ou la chaleur accablante n'y font rien. Notre équipe tient sa place et multiplie les relais courts (1 ou 2 km) afin de



maintenir une vitesse élevée. Les difficultés jurassiennes et alpines, du col de la Faucille (1320 m) à celui de l'Izoard (2360 m dont certaines portions à plus de 11%), en passant par la Croix de fer (2067 m) ne nous freinent pas. Et lors de l'arrivée à Cessy (Ain) avec vue plongeante sur le lac Léman, Courir à Xanton se hisse dans le Top 3. Une position que notre formation ne quittera plus, augmentant son avance sur l'équipe Bourgui' Nonque, mais incapable de suivre le rythme des ténors de l'Eure et de Riou Glass, nettement au-dessus du lot. De l'Isère à l'Allier, en passant par l'Ardèche, avant de remonter vers la Mayenne, puis la Normandie, les champs de blé, de lavande, de tournesol, les villages pittoresques et les domaines viticoles, permettent d'oublier la fatigue comme les petites douleurs qui deviennent plus aiguës. Je me surprends à conserver à peu près le même modeste rythme (entre 4'20 et 4'35) malgré les kilomètres qui s'accumulent. Mes coéquipiers donnent

quant à eux le meilleur d'eux-mêmes. Et après une avant-dernière étape marquée par une arrivée à Mortagne-au-Perche main dans la main avec l'équipe Riou Glass, les jeux sont faits. Le classement se fige lors de l'ultime étape de plus de 130 km, que les relayeurs des équipes toujours en course parcourent en commun, dans une ambiance bon enfant. Un dernier tour de piste sur le stade de Bernay (Eure), commune du fondateur de l'épreuve, et la 34^e édition se conclut par une nouvelle victoire de l'équipe de l'Eure. Pour sa première participation, Courir à Xanton, petit poucet de la compétition termine avec la médaille de bronze. Un résultat inespéré qui anéantit - presque - la fatigue des organismes et qui se double d'un enthousiasme propice à vouloir renouveler l'aventure, comme tant d'autres. Près de la moitié des participants ont en effet attrapé le virus de la FEC, au point de compter de multiples participations et plusieurs étés à suer sur les routes de l'Hexagone. ■



ANDRÉ SOURDON, LA FORCE MOTRICE ET CRÉATRICE

Ancien boulanger, André Sourdon, 71 ans, mène toujours l'organisation de l'épreuve qu'il a créée en 1986. « C'est à la fois mon bébé et ma danseuse. Je lui donne mon temps, mon énergie et j'en suis très protecteur. » Avant de se lancer dans cette aventure, le Normand s'était lui-même illustré sur les routes. D'abord honorable cycliste, judoka ou encore boxeur, l'intéressé s'est pris de passion pour la course à pied au début des années 1980. En dépit d'un emploi du temps éreintant et d'une vie de famille bien remplie, il a trouvé le temps de courir le marathon en 2h40', de participer à Paris-Gao-Dakar en relais en 1985, à l'ascension des pentes de l'Himalaya, à parcourir la muraille de Chine, les 100 km de la Malhour ou de Gragny, ou encore au triathlon international de Nice. Malgré l'énergie dépensée depuis 34 ans, la compétition de 2700 km reste confidentielle, en dépit de sa labellisation fédérale et régionale. Un état de fait qu'André Sourdon espère voir changer dans les années à venir, avant de « passer la main à un organisateur aussi fou que moi, mais avec des idées nouvelles, pour faire entrer la France en Courant dans une nouvelle dimension et l'amener au premier plan ».