

ÉCHAUFFEMENT





LA VIE EN COURANT 14

ENTRAÎNEMENT 16

CORPS + MENTAL 22

NUTRITION 26

CHRONIQUES 30

IL FAISAIT 28 °C EN CETTE FIN DE NOVEMBRE, lorsque notre envoyée spéciale s'est lancée comme défi de courir la Cyprus 4-Day Challenge ! Quatre jours de course sur l'île de Chypre, où les temps de chaque épreuve s'additionnent, soit un 6 km, un 11 km en montée, un semi et un 10 km sur route. Les paysages traversés sont variés et contrastés : des petits villages typiques, la réserve naturelle d'Akamas et des champs de vignes et d'oliviers. Un record était à battre : 03 h 01' 02", réalisé par le Suisse Richard Gerzner, en 2008. Vous saurez tout sur cette belle course qui dépayse, en page 87, et comment vous inscrire pour participer à la 6^e édition, du 25 au 28 novembre 2010. Plus d'infos sur : www.cypruschallenge.com

PHOTOGRAPHIE
DE DAVID GRATTON

Le Cyprus 4-Day Challenge

Si je vous dis : « 4 courses sur 4 jours ? » Vous vous dites : « Pourquoi pas ! » Et si j'ajoute Chypre et du soleil, là je vous sens partant ! Mais attendez ! Avant de faire votre valise pour novembre 2010, je vous raconte un peu l'édition 2009 ! Par Aurélie Bails

CHYPRE EST UNE PETITE ÎLE DE PLUS DE 9 000 KM², SITUÉE EN MÉDITERRANÉE, FACE À LA Turquie et à la Syrie. Un soleil qui brille toute l'année sur des forêts de pins et de cèdres, et des habitants vraiment charmants... Je me demande bien ce que je fais là, moi, à Paris... Mike Gratton, marathonien, a décidé de lancer sa course il y a cinq ans. Quatre courses sur quatre jours, où le temps de chaque épreuve s'additionne pour obtenir un temps final cumulé. Le programme est varié mais très accessible : un 6 km contre la montre sur route pour démarrer, un 11 km en trail (mais en montée !), un semi-marathon sur terrain varié et, enfin, un 10 km sur route. Soit plus de 48 kilomètres au total. Chypre, le soleil, les hommes bronzés, les rangées d'oliviers... D'accord, mais j'avais un peu oublié qu'on n'était pas là pour rigoler...



Le groupe bien sympathique des coureurs français de Sportifs à bord ! Grâce à eux, cette épreuve fut une fête.

Sous les pavés, la plage

Il est 15 heures lorsque le départ du 6 km est donné, face à la mer, en bas de l'hôtel Coral Beach. C'est là que loge une partie des coureurs. Les 187 participants s'élancent un à un, à 10 secondes d'intervalle. Je suis la n°3. Rien à voir avec mes performances ! C'est juste mon nom de famille...

Je pars vite, trop vite. La foule qui crie, le soleil qui tape et cette plage qui n'en finit pas... Ça donne envie de se donner à fond. Les premiers mètres se font le long de la plage. Nous remontons ensuite sur la route goudronnée pour longer des vignes, des oliviers et des palmiers. D'un côté, nous avons vue sur des collines, où se dessinent de petits villages pittoresques, de l'autre, des champs de culture et, au loin, la mer. Le parcours est roulant. À chaque intersection, des bénévoles sympathiques nous indiquent le chemin en nous encourageant. Arrive une petite montée et, je ne sais pas pourquoi, je me dis que c'est le moment où jamais de dépasser la fille qui me précède. Je la double et la pancarte « 4 km » annonce presque aussitôt la fin de mon supplice. Non, pas la course, mais mon point de côté. Plus que 2 kilomètres. L'arrivée est joyeuse et décontractée, sur des falaises surplombant la mer. Mon temps : 32 minutes et des poussières. Pas mal... Enfin, pas trop mal. Je suis prête pour demain : 11 kilomètres sur des sentiers, mais en montée !



Sur le port de Paphos, le dernier jour.

Un trail, en montée ardue

Pour cette 2^e course, nous partons à la pointe nord-ouest de l'île, dans le parc national d'Akamas. Nous débutons sur une piste caillouteuse, bordée par un paysage aride et silencieux. Il est 9 h 30 et le soleil tape déjà fort.

Je débute tout doucement sur la piste avec Catherine, une autre coureuse. L'organisateur ne nous avait pas menti. Les pentes oscillent entre 6 et 8%. « Allez, courage ! Fais de grandes enjambées en marchant afin de ne pas perdre le rythme » me lance Catherine. Le temps passe vite et nous loupons même la pancarte du 8^e kilomètre. Le dernier kilomètre est... En côte ! Le finish se fait sur la place du village, devant la charmante petite église orthodoxe de Pano Arodes, où le prêtre nous félicite du haut de ses 80 ans.



Le paysage impressionnant du parc d'Akamas.

Le semi : même punition

Toujours dans le parc d'Akamas, le semi commence en pleine forêt. Les descentes succèdent aux montées. Le paysage est magnifique. Mes jambes sont lourdes et la chaleur me pousse à boire des litres. « Well done, well done » répètent les bénévoles. Je les adore ! Kilomètre 13 : je retrouve enfin du plaisir à courir. C'est grisant. Trop grisant... Du coup, je me grille. Kilomètre 17 : mes cuisses et mes genoux me font mal. Plus personne pour m'encourager. Des gars s'arrêtent pour marcher. Je me laisserais bien tenter... Voilà enfin la plage de Toxeftra, après plus de 2 heures de course. Le temps de reprendre mes esprits et je me jette à l'eau tout habillée. Le bonheur !



POUR AVOIR UN MAXIMUM D'INFORMATIONS SUR LA COURSE : www.cypruschallenge.com

« Paphos ce 10 ! » (Elle veut dire « Facile ce 10 km ! », NDLR)

Paphos est une ville dotée d'un château du XIV^e siècle et d'un petit port de pêche, protégé par l'Unesco. Il est à peine 7 h 15 du matin lorsque nous arrivons sur le port. Aujourd'hui, l'épreuve est ouverte à tous. Une vingtaine de participants supplémentaires se joignent à nous. Mes jambes sont ankylosées, le moral est « borderline », mais le challenge dure... 4 jours ! Le bitume succède au bitume et les lignes droites aux



Au premier plan, Richard Gerzner vainqueur pour la troisième année consécutive.

lignes droites. Ce 10 km se déroule en ville, mais heureusement, le parcours se termine en longeant le port. Le challenge finit en apothéose, lors du dîner de gala donné le soir même. Les photos et les vidéos des 4 jours défilent sur les écrans et les trophées se distribuent sous les applaudissements. Cette année encore, Richard Gerzner en est le vainqueur, en 2 h 59' 18". Qui viendra lui rafler la récompense en 2010 ? Moi ? Et pourquoi pas !

POUR Y ALLER

www.sportifsabord.com.

Un séjour 8 jours (du 24/11 au 29/11 ou 1/12/10). Tarifs :

à partir de 995 €. Contact : Elizabeth au 03 44 57 40 27 ou par mail à marathon.sab@wanadoo.fr



Les impressions de Gaëlle Hainaut, la gagnante de notre jeu concours

« J'ai trouvé que le 11 km et le semi étaient d'un niveau assez difficile, mais ce sont pourtant les courses que j'ai préférées !

Les paysages étaient magnifiques et cela change de mon terrain de course habituel. J'ai aussi apprécié de courir parmi des participants venant des quatre coins du monde. C'est fou comme, dans ces moments-là, on arrive tous à discuter très facilement, malgré la barrière de la langue. »

