

le dauphiné libéré

40^{eme} MARATHON

DU LAC D'ANNECY



40 ans d'histoire
Pages 2 - 3 - 4 - 5

Interview
Pages 6 - 7

**Plan
du Marathon**
Pages 8 - 9

Marathon 2019
Page 10

10 kms 2019
Page 11

**Semi-marathon
2019**
Page 12

Color 2019
Page 13

Bénévoles
Page 14

Cub AHSA
Page 15

**haute
savoie**
le Département

ANNECY

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Crédit Mutuel

ATMB

CASINO
ANNECY

42^{MI}195

**Radio
plus**

MIZUNO

ADREA
mutuelle
AESIO

le dauphiné
LIBÉRÉ

FFA
FÉDÉRATION FRANÇAISE
ATHLÉTISME

GUEUDET.FR
AUTOMOBILE

<< Retour sur



1980 : Le premier marathon officiel

En 1979, Max Fromager passe la main à l'Athlétic Club d'Annecy (A.C.A.) du président Joël Gruz, qui décide d'organiser le premier marathon officiel, inscrit au calendrier de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA). À cette époque, la distance fait florès partout dans le monde (New-York, Paris, Boston...). Annecy aussi aura son marathon. Pour la dernière fois, la côte de Talloires est escaladée. Afin de parvenir à la distance exacte, une boucle depuis le Pâquier jusqu'aux Marquisats est tracée. Déjà vainqueur du tour du lac l'année précédente, le Chamoniard Jean-Michel Lenta est le premier à inscrire son nom au palmarès de l'épreuve, en 2h32'46. Malgré une belle remontée, Jean-Claude Louison finit à près de trois minutes. Ils étaient un peu plus de 250 au départ, mais moins de 190 à l'arrivée. Banal aujourd'hui, le statut de finisher se méritait quelques décennies en arrière !

1981 : L'avènement de l'aller-retour

Pour la première fois, le parcours se dispute sous la forme d'un aller-retour, avec une boucle à Doussard. La piste cyclable est utilisée entre Sévrier (entrée) et Chaparon (sortie). Au fil des années et de l'avancée des travaux, elle sera empruntée jusqu'à Doussard. Jean-Michel Lenta signe un doublé, avec un chrono cependant inférieur à celui de l'année précédente (2h35'24). La boucle vallonnée dans Doussard fait plus mal aux jambes que la côte de Talloires. Des milliers de spectateurs se massent tout au long du parcours, principalement sur le Pâquier bien sûr, où est jugée l'arrivée. Le marathon d'Annecy est déjà un succès populaire, qui ne se démentira pas avec les années.

1982 : le premier semi-marathon

C'est une formule qui aura duré jusqu'à l'an dernier : le marathon le matin et le semi l'après-midi. La fête de la course hors-stade n'en était que plus totale. Cette année-là, les chronos furent bien meilleurs, Christian Rincé (Montreuil) s'imposant en 2h21'05, devant Daniel Gavoret (à 13 secondes) et Jean-Michel Lenta (à 45 secondes), le double vainqueur sortant. Guichonnet (Chambéry) s'offrait le premier semi-marathon, en 1h11'27.

Un semi-marathon qui n'en était d'ailleurs pas tout à fait un, puisqu'il mesurait 21,7 km, au lieu des 21,1 de rigueur. 600 m de plus, voilà qui pèse chronométriquement parlant !





les premières éditions

1983 : Le show Chauvelier

Qualificatif pour les championnats de France de la discipline et épreuve sélective pour les championnats du monde (minimas fixés à 2h14' pour les hommes), le marathon attire des athlètes de renom, au premier rang desquels figure Dominique Chauvelier. Déjà champion de France en 1981, « Chauchau », qui chapeaute aujourd'hui un groupement de meneurs d'allure, s'impose en 2h15'52, manquant la qualification pour les « Mondiaux », mais marquant les esprits, et faisant entrer le marathon du lac d'Annecy dans une autre dimension : celle de la quête du chrono. Ils sont ainsi 83 sous les 3h. Le parcours roulant sur les bords du lac n'est bien sûr pas étranger à cette recherche de performance.



1984 : 1 200 coureurs sur les deux courses !

D'année en année, les pelotons du semi-marathon et du marathon s'épaississent. Le jogging est de plus en plus à la mode, sous l'influence directe des États-Unis. Se fixer comme objectif de boucler un semi voire un marathon est un beau challenge pour de nombreux coureurs. En 1984, ils sont ainsi près de 400 sur le marathon et le double sur la distance deux fois inférieure. Roland Vuillermot remporte la distance reine en 2h27'02.

1985 : Le championnat de France

C'est une année spéciale pour le marathon d'Annecy, puisqu'il n'y aura pas un marathon, mais deux ! Le premier se déroule comme d'habitude en avril. Le second a lieu le 23 juin et il sert de support au championnat de France de la discipline, rien que ça ! Cinq ans seulement après sa création, le marathon d'Annecy a fait son petit bonhomme de chemin, au point de mettre aux prises les meilleurs spécialistes français. Joannes l'emporte en 2h16'41.



D'autres faits marquants plus récents :

1999 : certificat médical et baisse des inscriptions

Le 23 mars 1999, la loi Buffet, du nom de la ministre de la jeunesse et des sports entre 1997 et 2002, est adoptée. Elle oblige les sportifs qui souhaitent s'aligner sur des compétitions à obtenir un certificat médical auprès de leur médecin. Conséquence directe, les inscriptions chutent de 20%. Peu à peu, le certificat médical entrera dans les mœurs et n'entravera nullement l'inscription à des compétitions.

2008 : Annecy a sa mascotte



C'est un petit bonhomme bleu qui court et qui ressemble aux smileys que nous connaissons aujourd'hui via nos smartphones. Il se nomme sobrement « capi », pour « coureur à pied ».

Il court avec un grand sourire aux lèvres, comme s'il ne connaissait pas la douleur que peuvent provoquer les derniers kilomètres d'un marathon. Tantôt il porte des lunettes de soleil, tantôt il arbore un nœud papillon.

Le Capi court avec classe. Comme tout marathonien qui s'est préparé consciencieusement, en somme.



2016 : Annecy rattrapé par le dopage

Il y a trois ans, le Kényan Kennedy Lagat Kipyego (ASPTT Annecy) l'emportait au cours d'une édition pluvieuse. Quatre mois plus tard, il était déclassé pour dopage (testostérone). Si tous les autres coureurs gagnaient une place, la publicité faite au marathon d'Annecy n'était évidemment pas la meilleure possible. Rattrapé par son succès, le marathon d'Annecy ? Possible, mais aucune épreuve n'est à l'abri de comportements individuels inappropriés.

Les derniers vainqueurs :

2018 : Filix Kirui en 2h13'11 et Negasa Chaltu en 2h44'25

2017 : Joël Kipkogei Kimutai en 2h12'33 et Daisy Chepngeno Langat en 2h36'14

2016 : Isaac Birir Kipkosgei en 2h14'28 et Helen Bekele Tola en 2h29'21



Avant le marathon, il y a (presque) eu un marathon !

L'idée était séduisante, forcément. Faire le tour complet du lac d'Annecy en courant, sans avoir à repasser au même endroit, comme c'est le cas avec le parcours actuel, sous forme d'aller-retour. Mentalement, cette dernière formule est sans doute plus difficile à gérer, car sur le chemin du retour, le coureur de fond visualise très bien le bitume qu'il lui reste à avaler ! Physiquement en revanche, le tour du lac est plus exigeant, avec la redoutable côte de Talloires à grimper.



Dix ans à boucler la boucle

Cette course a existé entre 1970 et 1979, à l'initiative de Max Fromager, commerçant et président des « Amis du Nouvel Annecy ». Le parcours, avec départ et arrivée devant la Poste, fait 37,330 km. Membre de l'Athlétic Club d'Annecy (A.C.A.), Roger Dupont est le premier à l'emporter, en 3h01'. En 1976, la distance marathon est proposée en plus du tour du lac. Le départ est donné depuis le bâtiment du téléphérique du Mont Veyrier, afin de rallonger le parcours de cinq kilomètres. Après une boucle autour du lac, l'arrivée est jugée sur le Pâquier. Charly Jacquier s'impose en 2h48'46", suivi de près par Gérard Garcin (2h50'41"). Cette formule ne sera pas reconduite les années suivantes. Jusqu'en 1980, jusqu'au premier marathon officiel, qui verra pour la dernière fois les coureurs boucler la boucle autour du lac et donc escalader la côte de Talloires.

Le marathon du clair de lune

Le 18 mai, soit un gros mois après le marathon, une course nommée «Le marathon du clair de lune », disputée en semi-nocturne depuis Doussard, ravivera le souvenir de cette épreuve pionnière. Une boucle dans Doussard au départ permettra aux marathonniens d'effectuer la distance officielle. Les communes traversées seront dans l'ordre : Doussard, Talloires, Menthon-Saint-Bernard, Veyrier-du-Lac, Annecy-le-Vieux, Annecy, Sévrier, Saint-Jorioz et Duingt. En prenant le départ de cette course, certains coureurs se sentiront peut-être l'âme de pionniers. En réalité, l'idée de ce tour du lac en petites ou grandes foulées remonte à un demi-siècle, déjà !





Gentzik et Lemay, l'appétit vient en courant

Il était du premier marathon en 1980 (7ème), alors qu'elle n'était pas encore née. Il sera encore au départ cette année, elle disputera son premier marathon. Il l'entraîne, elle suit assidûment ses plans depuis près de dix ans. Il a 68 ans, elle en a 37. Ils ont un dénominateur commun : la passion de la course à pied. Ils sont tous deux membres de l'Athlé Saint-Julien 74 et du team 42km195.



Pendant que ses enfants sont au judo, Virgnie Lemay donne rendez-vous au terrain de pétanque du complexe sportif Max Décarre, à Seynod. Elle a apporté des gaufrettes et des bonbons pour le goûter. Jean-Claude Gentzik est venu avec sa chienne. Il finira par craquer tant pour les gaufrettes que pour les bonbons. Parler de marathon, ça creuse !

Que représente pour vous le marathon ?

Jean-Claude Gentzik : C'est une épreuve mythique, la seule distance officielle olympique qui se court sur route

Virgnie Lemay :

Une course reine, un beau challenge.



Que pensez-vous du parcours du marathon d'Annecy ?

J-C.G. : C'est loin d'être un parcours facile, il n'est pas plat et il y a toujours un vent tourbillonnant.

V.L. : On a un peu tendance à l'oublier car on le voit tous les jours, mais c'est un parcours magnifique. Dans les moments durs, il ne faudra pas oublier de regarder la Tournette et le lac.

Jean-Claude, vous étiez présent lors du premier marathon.

Que pensez-vous de son évolution ?

J-C.G. : Le marathon est devenu une épreuve populaire, il y a aujourd'hui 4 000 coureurs, contre moins de 200 au début. En termes de performances, la densité est plus faible par contre, sauf chez les Africains.

(La chienne de Gentzik essaie de manger des gaufrettes, Lemay lui oppose une fin de non-recevoir.)

Virgnie, pourquoi t'aligner sur marathon et quel chrono envisages-tu ?

V.L. : 37 ans est un bon âge pour un premier marathon. Je trouvais sympa de le faire avec Jean-Claude pour la 40ème édition. J'aimerais bien être autour des 2h55'.

Et vous, Jean-Claude ?

J-C.G. : Il y a 3 ans, j'étais encore sous les 3h, mais depuis, j'ai perdu. Si je mets 3h20', je serai content. Je veux au moins arriver pour l'apéritif à midi ! (rires) Pour cela, je dois faire moins de 3h30'.

Comment se passent vos préparations ?

V.L. : J'ai axé mon hiver sur les cross. Le marathon arrive dans un mois et je suis surmotivée pour les quelques séances clés à venir. Je cours 5/6h par semaine et je cale une séance de natation.

J-C.G. : J'effectue un travail foncier toute l'année, je cours naturellement 2h en footing régulièrement. Je fais deux séances spécifiques marathon par semaine, soit environ 100 km en tout.



Préférez-vous prendre le mur du marathon ou un vrai mur ?

J-C.G. : Pour moi, le mur du marathon n'existe pas avec une bonne préparation. J'arrive même toujours à courir en negative split (second semi plus rapide, ndlr).

V.L. : Comme je me suis déjà cognée la tête à un vrai mur étant petite, je préfère prendre le mur du marathon (rires).

Le marathon en moins de 2h, vous y croyez ?

V.L. : Quand je ramène le temps à un 200 m, ça me fait halluciner !

J-C.G. : Pourquoi pas ! L'être humain est capable d'évolutions insoupçonnables, même si gagner 2' à ce niveau est énorme !

Quel coureur ou coureuse vous inspire plus ?

V.L. : Mon père, qui m'a donné le goût et la passion du sport, la recherche du plaisir avant tout. Et Jean-Claude, qui m'a transmis le virus du chrono et qui m'impressionne par sa longévité.

J-C.G. : Emil Zatopek. Pour moi, c'est l'icône du marathon. Il a prouvé qu'à force d'un entraînement acharné, tout était possible.

Virginie, appréhendez-vous cette distance nouvelle ?

V.L. : Un peu, car je trouve dur de respecter une allure.

Jean-Claude, quels sont votre meilleur souvenir et votre plus grosse galère au marathon d'Annecy ?

J-C.G. : J'ai toujours été satisfait de mes résultats, ils découlaient de préparations studieuses. Par contre, une année, il a fait 2 degrés, il neigeait, c'était très pénible.

Quel marathon dans le monde aimeriez-vous faire ?

J-C.G. : J'ai déjà fait le marathon de mes rêves. New York. J'ai pris des photos tout le long. J'ai fait moins de 3h en tapant dans les mains des gamins et en mangeant des biscuits ! C'était génial.

V.L. : Pas forcément un marathon à l'autre bout du monde, mais plutôt un sympa en Europe, comme celui de Londres.

Jean-Claude, Virginie est-elle facile à coacher ?

J-C.G. : J'ai toujours préféré entraîner les filles, plus faciles à diriger. Elles écoutent, contrairement aux hommes. Virginie est toujours souriante, ne se plaint jamais, elle est conviviale.

Virginie, que pensez-vous de Jean-Claude en tant qu'entraîneur-coureur ?

J-C.G. : Il a toujours su s'adapter à mes contraintes familiales et professionnelles. Il est très à l'écoute. Avec lui, aucune année ne ressemble à une autre. Il teste les séances avant de me les donner ! C'est un bon exemple de longévité. Arriver à encore se motiver quand t'as fait les chronos qui sont les siens, c'est beau.

Vous allez faire quoi après le marathon pour fêter ça ?

J-C.G. : Ah, on n'y a pas pensé à ça...

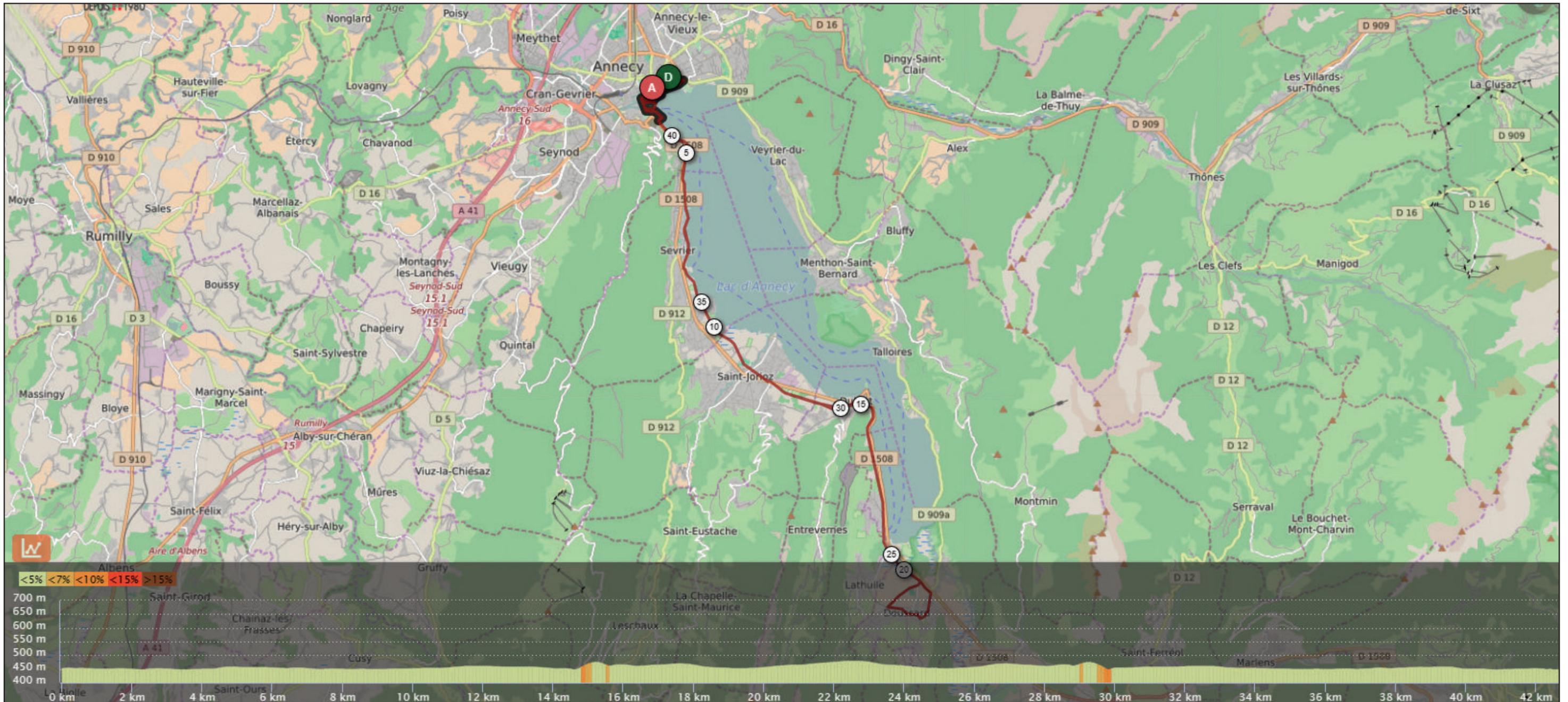
V.L. : Si, on va faire une bonne bouffe, comme d'habitude !

Quel sera le programme de votre saison après le marathon ?

V.L. : Je vais faire les triathlons de l'Alpe d'Huez et du Mont-Blanc cet été. En course à pied, j'aimerais réaliser de bons chronos sur 10 km et semi.

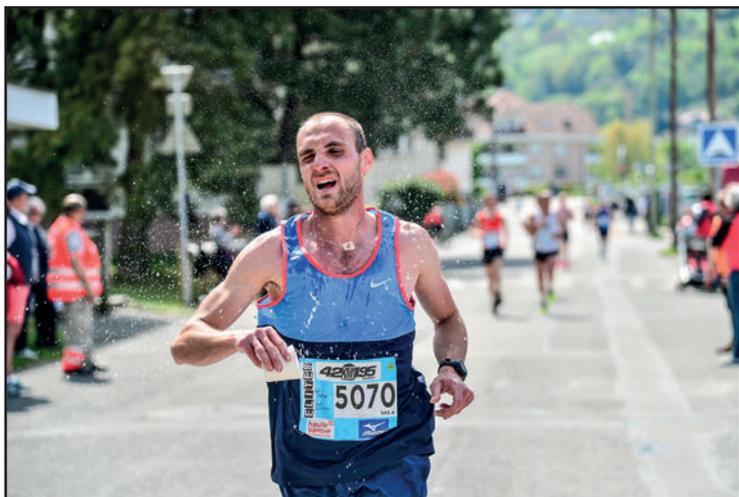
J-C.G. : Le championnat de France de trail court à Méribel en août sera mon gros objectif de l'année.

(Le paquet de gaufrettes est terminé, il était grand temps que l'interview se finisse.)



Dans la tête du marathonien annécien

Voici comment se passera (presque) le marathon d'un coureur du peloton le 14 avril :



Km 0 :

Sur l'avenue d'Albigny, il est l'heure de repenser avec émotion aux sacrifices consentis ces derniers mois, à cette bûche de Noël courageusement refusée : « Désolé, je peux pas, je fais le marathon d'Annecy dans quatre mois. » Bon d'accord, c'est ce que tu aimes raconter à tes amis pour les épater. En réalité, tu as mangé de la bûche, tu t'es même resservi plusieurs fois et tu as bien eu raison.

Km 10 :

Quelque part entre Sévrier et Saint-Jorioz. « Quoi, c'est ça le marathon ? Mais c'est facile ! » Tu es en train de commettre un péché d'orgueil, tu fais même preuve d'un brin d'arrogance en accélérant l'allure. Tu as bien vite oublié que tu n'en étais même pas au quart du marathon.

Km 15 :

Le tunnel de Duingt. « Tiens, ce n'est pas si plat que ça. » Certes roulant, le marathon d'Annecy réserve quelques surprises, telle que l'entrée casse-pattes de ce tunnel, par ailleurs en faux-plat montant.

Km 21,1 :

Doussard. La moitié de faite. Un doute t'assaille. Tu commences déjà à sentir que les forces manquent. Tu en viens même vite à te demander comment tu vas faire pour rallier l'arrivée.

Km 25 :

Au niveau de Lathuile. « Tiens c'est marrant, j'ai l'impression d'être déjà passé par là. » Déjà plus très lucide, tu as oublié que le marathon d'Annecy était un aller-retour, alors même que tu croises les coureurs qui terminent leur aller.

Km 30 :

À la sortie de Duingt. « À nous deux le mur du marathon ! » Habitué à faire le mur du temps de ta folle jeunesse, tu te crois assez puissant pour vaincre un mur qui a arrêté des coureurs bien plus aguerris que toi.

Km 35 :

Tout près de Sévrier, et en même temps si loin. Plus de son, plus d'image. Tu as compris ce qu'était le marathon. Une école de la souffrance et de l'humilité. Une épreuve où tu te dépouilles, où tu ne peux pas tricher avec toi-même. Seul avec tes foulées de plus en plus courtes, tu n'oses plus regarder ta montre ou loin devant. Tu te contentes de mettre un pas devant l'autre.

Km 41 :

Quai de la Tournette. Tes muscles hurlent de douleur, ta tête t'intime l'ordre de t'arrêter illico, mais tu ne les écoutes pas. Revoir la foule des spectateurs te remotive, tu retrouves tes jambes de vingt ans. Enfin ça c'est ce que tu crois, jusqu'à ce que tu voies des spectateurs aller aussi vite que toi en marchant.

Km 42,195 :

Le Pâquier, le tapis rouge. Tu l'as fait. Tu es marathonien. Et tu n'as même pas eu besoin de te priver de bûche à Noël pour y parvenir !

Temps limite : 5h30 - Le marathon est complet.





Entre les 10 km et le marathon, leur cœur balance

Un bon marathonien n'est pas forcément un coureur performant sur 10 km, et inversement. Pourquoi ? Éléments de réponse.

« Le marathon, c'est à part ». Beaucoup de coureurs le redoutent et ne s'y frottent jamais, alors qu'ils possèdent pourtant d'excellents chronos sur 10 km ou semi-marathon. Sur marathon, il faut être capable de maintenir une vitesse constante longtemps, c'est du seuil, l'aisance respiratoire ne doit pas être loin. Au contraire, sur un 10 km, si l'idéal est d'essayer de tenir une vitesse élevée, il convient parfois de relancer l'allure, comme sur les 10 km du lac d'Annecy, émaillés de virages plus ou moins serrés. Qui plus est, les pulsations sont très élevées. Il s'agit d'un effort court et intense. Le marathon prend plus son temps, même si à très haut niveau bien sûr, les allures sont affolantes.

Musculairement, les sensations sont également très différentes. Sur 10 km, les douleurs n'ont pas vraiment le temps d'apparaître, alors qu'en fin de marathon, elles peuvent être vives. Le temps de récupération n'a donc rien à voir : trois jours pour un 10 km, alors qu'il peut aller jusqu'à un jour par kilomètre parcouru lors d'un marathon, soit près d'un mois et demi. Si la prolifération des longues distances, notamment en trail, semble banaliser l'effort d'endurance, il est important de ne pas négliger la récupération.

L'ère des spécialistes

Si des coureurs comme Mo Farah sont capables d'exceller de la piste au marathon, en passant par le 10 km route, il est plus fréquent de voir des coureurs se spécialiser sur 10 km et/ou semi, quand d'autres privilégient le marathon et se servent des distances inférieures pour se préparer et travailler l'allure marathon. Il n'est pas rare également que des marathonien fassent la saison des cross pour développer leur vitesse. Toucher à tout se fait au risque d'être moyen partout, quand se spécialiser sur une distance permet d'optimiser ses chances d'exceller.

La journée du 14 avril permettra donc d'admirer deux catégories bien distinctes de coureurs. Tous auront à cœur d'affoler les chronos et de se dépasser. Car si l'athlétisme est pluriel, l'effort, lui, est universel.



LE PROGRAMME :

Vendredi 12 avril :

15h : Ouverture du village marathon
15h20 : Retrait des dossards

Samedi 13 avril :

9h à 18h : Retrait des dossards

Dimanche 14 avril :

(Pas de retrait de dossards)
9h30 : Départ avenue d'Albigny
11h15 : Podiums

Inscriptions encore possibles sur
www.10km-lac-annecy.com

Records du nouveau parcours
(depuis 2016) :

Charles Kiplagat Korir (Kenya)
en 29'24 chez les hommes

Susan Kipsang Jepto (Kenya)
en 33'43 chez les femmes



Pourquoi le semi a changé de date



C'était une formule immuable depuis 1982 : le marathon le matin, le semi l'après-midi. L'annonce de la permutation entre les 10 km et le semi-marathon a surpris les suiveurs, même si l'idée couvait depuis trois ans déjà. Le semi aura donc désormais lieu en septembre (le 15 cette année). Les explications sont multiples :

• La chaleur

Canicule sur le Pâquier en ce dimanche d'avril 2018. Les regards des coureurs sont hagards, les gouttes de sueur perlent à n'en plus finir sur des fronts

écrasés par le soleil. Les chronos en prennent forcément un coup. Ceux et celles qui étaient venus en découdre avec le temps sont inmanquablement déçus. Un dimanche matin de la mi-septembre sera plus propice à la quête de performances. Inversement, la chaleur aura moins d'influence sur un 10 km que sur un semi-marathon.

• Libérer les bénévoles plus tôt

Un marathon, c'est long pour un coureur. La journée d'un bénévole sur un marathon couplé à un semi-marathon, cela ressemble carrément à un ultra-trail ! Avec désormais les 10 km l'après-midi, les 600 bénévoles mobilisés vivront une journée à rallonge légèrement raccourcie, ce qui n'est pas négligeable et ne peut qu'améliorer encore la qualité de leur travail.

• Amener plus de monde sur le semi

Jusqu'ici limitée à 4 000 coureurs (3 659 finishers l'an dernier), l'épreuve sera forcément encore plus courue avec un jour qui lui sera spécialement dédié. Rien de tel, après un été de farniente, que de se lancer sur un petit semi-marathon pour attaquer la rentrée du bon pied et en pleine forme ! 4 500 dossards sont pour l'heure prévus, et 6 000 si l'organisation obtient de pouvoir emprunter la route départementale.

• Les contraintes préfectorales

Même si le parcours du semi emprunte en grande partie la voie verte, les petites routes qui la traversent en plusieurs endroits requièrent la présence de bénévoles qui doivent filtrer la circulation et qui n'auront désormais plus qu'à se soucier du passage des marathonniens. Qui plus est, les routes empruntées par les 10 km seront fermées moins longtemps. Toujours difficiles à obtenir, les autorisations préfectorales s'en trouveront facilitées.

Pour ceux qui voudraient tout de même disputer un semi-marathon à Annecy en avril, il est toujours possible de disputer le marathon en duo (complet pour cette édition), avec donc soit un aller simple vers Doussard, soit un retour rendu parfois compliqué par un vent pernicieux. La formule en binôme existe depuis 2015 et soufflera donc cette année sa cinquième bougie. Même s'il y aura toujours des mécontents, tout routier a matière à trouver son bonheur sur les bords du lac d'Annecy, que ce soit en avril pour le marathon et les 10 km ou en septembre pour le semi-marathon.

Les records sur le semi-marathon :

Hommes : Stephen Ogari (Kenya), 1h03'23" en 2016

Femmes : Edith Chelimo (Kenya), 1h10'38" en 2016



La Color'Annecy

pour en voir de toutes les couleurs !



Courant mai, il sera possible de s'inscrire à la cinquième édition de la Color'Annecy, disputée le même jour que le semi-marathon.

Contrairement à l'épreuve des 21,1 km, où le chrono impose son implacable dictature, la Color'Annecy se prend beaucoup moins au sérieux. Le parcours de cinq kilomètres se cantonne au bord du lac, de l'esplanade du Pâquier à l'Impérial. L'épreuve est non chronométrée. Ici, l'Histoire ne retiendra pas le nom de celui et de celle qui auront été les plus rapides. Elle compilera plutôt tous les éclats de rires de ces joggers venus passer un bon moment.

Tout de blanc vêtus, les participants sont recouverts tous les kilomètres de poudre d'une couleur à chaque fois différente. Cette course qui n'en est pas une se termine en apothéose, avec une sorte de feu d'artifice de couleurs.

Les jeunes de l'AHSA ont de la ressource

Les Color Run tirent leur inspiration de la fête des couleurs en Inde, qui se déroule le premier jour du printemps. La première Color Run a eu lieu en janvier 2012. La version annécienne est née de la volonté de deux jeunes coureuses d'Annecy Haute-Savoie Athlétisme. En 2015, Lisa Montéro et Marlyne Labbé, treize ans à l'époque, souhaitent prendre part à une Color Run. La plus proche étant à Lyon, où elles ne pouvaient se rendre, elles exprimèrent à leur entraîneur, Mathieu Pasero, leur déception qu'il n'y en ait pas une à Annecy. Tous trois soumièrent un dossier au comité d'organisation du marathon du lac d'Annecy. Trois mois plus tard, la première Color'Annecy avait lieu. Aujourd'hui, 3 000 participants et 180 bénévoles font de cet événement un immense succès populaire, qui n'est pas près de s'estomper.

Pour plus d'infos :

Site web: <https://color-annecy.com>

Facebook: <https://www.facebook.com/colorannecy>

Instagram: <https://www.instagram.com/colorannecy>



Les petites mains du marathon

Pas de bénévoles, pas de marathon.

Ils seront 600 à 650 à faire du 14 avril un jour inoubliable pour les coureurs.

Les bénévoles sont ceux et celles sans qui rien ne serait possible. Cette banalité, les coureurs, dans leur bulle, l'oublient souvent. Certes, les bénévoles sont aussi parfois ceux et celles qui vous disent qu'il reste 300 m à parcourir alors qu'il y a encore un bon kilomètre à avaler, mais on les aime aussi pour ça : pour leur capacité à motiver, à positiver.

Sur le marathon et les 10 km, les coureurs verront des bénévoles leur remettre leur dossard, les placer dans les sacs de départ, leur indiquer quelle direction prendre, leur tendre un verre d'eau pour les sauver d'une fatale déshydratation, leur remettre une médaille bien méritée sitôt la ligne d'arrivée franchie ou encore leur remettre le ravitaillement final. Et bien plus encore.

Des tâches multiples

Pendant que les coureurs vont au bout d'eux-mêmes quelques heures, les bénévoles sont parfois déjà sur le pont la veille de la course, et même l'avant-veille. Pour le marathon, les missions dévolues aux 600 à 650 bénévoles nécessaires à la bonne tenue de l'événement sont : mise en place du lieu de remise des dossards la veille, remise des dossards le vendredi après-midi et le samedi, mise en place du village sur le Pâquier, préparation des sacs de ravitaillement, signalement, ravitaillement, logistique, placement dans les sacs de départ...

Alors, si vous faites partie des quelque 8 000 coureurs qui sueront sur les bords du lac d'Annecy le 14 avril, n'oubliez pas de glisser un petit « merci » à tous ces bénévoles qui prennent de leur temps pour vous. Et si vraiment vous êtes trop dans le dur, un sourire fera largement l'affaire



Pour devenir bénévole sur le marathon et les 10 km du lac d'Annecy :
<https://www.marathondulac-annecy.com/organisation/benevoles/>



AHSA, plus qu'un club

Le club organisateur du marathon du lac d'Annecy se veut éclectique. Les résultats s'en ressentent. En bien.



Annecy Haute-Savoie Athlétisme (AHSA) est un club relativement récent, puisqu'il est né en 1993 de la fusion de plusieurs clubs haut-savoyards. Dès 1994, AHSA se charge de l'organisation du marathon du lac et du semi, prenant la suite de Salésienne Athletic Club Annecy. Outre ces deux courses, AHSA chapeaute également les 10 km du lac et la toute récente ColorAnnecy (lire page 13).

En plus des événements reconnus qu'il organise, le club annécien se distingue bien sûr par la variété des activités qu'il propose, à tel point que la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) classe AHSA club « multi-activités ». Les coureurs côtoient les sauteurs, les lanceurs, les marcheurs (athlétiques ou nordiques), ainsi que les athlètes handisport. AHSA compte actuellement 476 licenciés. Depuis le début de la saison 2018-2019, un « groupe running » a vu le jour. Moins axé sur la performance, son but est de surfer sur l'engouement autour du running et de faire progresser des coureurs plus occasionnels.

Des athlètes de haut niveau

Pour ce qui est des performances pures, AHSA est le premier club haut-savoyard et le septième en Auvergne-Rhône-Alpes. Parmi les athlètes connus, figurent la lanceuse du marteau Alexandra Tavernier (médaillée de bronze aux Mondiaux de Pékin en 2015), la sprinteuse Frédérique Bangué (vice-championne du monde du relais 4*100 m en 2001), Margaux Soriano (vice-championne de France du 400 m haies en 2015) ou encore Flore Krakré (championne de France du 60 m en 2017).

Sport individuel par excellence, l'athlétisme possède également une dimension collective dès lors qu'il s'agit de parler d'un club. Tous ces athlètes ne réaliseraient certainement pas ces performances de grande qualité sans un staff à la hauteur. 25 entraîneurs sont répartis entre toutes les spécialités. Ces dernières années, le club s'est également professionnalisé, avec l'embauche de salariés, un meilleur suivi des athlètes et un accompagnement vers le haut niveau. AHSA ne laisse définitivement rien au hasard.

40^È MARATHON DU LAC D'ANNECY

DIMANCHE
14 AVRIL
2019

www.marathondulac-annecy.com

création : Martine Romand.com



ANNECY

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Crédit Mutuel

ATMB

CASINO

42MIBS

Radio

Mizuno

ADREA
MUSIVILLE
AESIO

le dauphiné

FFA
ATHLÉTISME

GUEUDET
AUTOMOBILE