

L'Amicale des Pennes Mirabeau présente

au Marathon de Marseille 2009

Rencontres avec Claude Carrara, marathonien, et

Sylvi@ne Finalteri, présidente de l'APM.



Laurent Orio : Claude, bonjour et merci de nous accorder quelques minutes pour nous faire partager ta préparation de marathonien avec l'Amicale.

Pour commencer, décris-nous le contexte général de cette préparation :

Claude Carrara : Nous sommes 3 à l'origine de cette aventure : Serge Mille, J-Yves (mon frère) et moi. En effet, après un super marathon de Paris en 2008,

réalisé grâce aux plans d'entraînement de Louis, nous avons décidé de partir sur le rythme d'un marathon par an. Dès que Serge a appris que le Marathon de Marseille était de nouveau au calendrier, notre objectif 2009 était clair ! Se sont ensuite ralliés à nous Marie Christine (mon épouse), Gilles Baldaccini et Michel Delarbre. Sylvi@ne a parlé de cette équipe au sein du club et les autres participants, 10 au total, se sont greffés à nous. Etant donné la qualité des plans d'entraînement de Louis, nous les utilisons tous, en adaptant les allures à notre VMA (Vitesse Maximale Aérobie).

LO : Comment êtes-vous organisés pour vos séances ?

CC : Serge et Jean-Yves sont les plus rapides. Pour ma part, je suis régulièrement sur le rythme de Gilles alors que Marie et Michel sont sur les mêmes allures. Les autres amicalistes se joignent à nous en fonction du planning de chacun et s'adaptent selon leurs propres allures. Sur une séance, nous partons tous ensemble à l'échauffement, puis, lorsque le bip du cœur de séance retentit, les groupes de niveau se forment naturellement.

LO : En quoi consiste une semaine type ?

CC : Globalement, nous réalisons 5 entraînements par semaine pour un cumul raisonnable de 50 à 60 km. Les séances du mardi au jeudi sont consacrées au travail de qualité, VMA, etc. Le samedi et le dimanche nous permettent de cumuler un bloc de charge de 30 à 35 km. Les lundis et vendredis sont des journées de récupération bienvenues !!!

LO : Et tout cela, durant combien de temps ?

CC : Les plans de Louis sont des plans sur 12 semaines, au milieu desquels nous avons le loisir de réaliser 2 courses « test ». Cette année, nous avons couru les 10 km du Puy-Ste Réparate, puis le Semi de Cavaillon. Au Puy-Ste-Réparate, les objectifs étaient globalement atteints pour tous. Cela nous a

permis, notamment, d'extrapoler sur notre allure semi (Vitesse sur le 10 km – 1 km/h). Le 29 Mars, Cavaillon nous a fait quelques frayeurs. En effet, nous sommes partis, à 7h00 des Pennes, sous une pluie intense. Mais au final, mis à part le froid, nous avons tous réalisé des temps, au-delà de nos objectifs et nous sommes tous revenus encore plus forts moralement pour affronter le Marathon de Marseille. Véro, qui faisait là son premier semi en termine même sous la barre des 2h00 !!!

LO : Avez-vous reçu, à cette occasion, des conseils de diététique que vous suivez plus particulièrement ?

CC : Du bon sens de coureur à pied, la littérature spécialisée nous en donne pas mal. Sinon, à part quelques compléments alimentaires, nous avons prévu de stopper les apéros durant le dernier mois. Une occasion de plus pour se motiver à en terminer rapidement avec ce marathon !!!

LO : A présent, si tu es d'accord, faisons un peu mieux connaissance.

Quelle est à ce jour ton expérience de marathonien et/ou de coureur à pied, tout simplement ?

CC : J'ai commencé par du foot durant 20 ans. Mes débuts en course à pied remontent à 1993 avec les clubs de Marignane puis de Vitrolles. Les années en moins, c'est durant cette période que j'ai réalisé mes meilleures perfs : 39' sur 10, 1h28 sur Marseille-Cassis. Après un arrêt de 5 ans pour des raisons personnelles, je reprends en 2003 avec Marie-Christine, à l'APM. Depuis, je connais non seulement le bonheur de la course en club, mais surtout, le bonheur de la course en couple. En effet, Marie-Christine partage non seulement cette même passion, mais également ces mêmes objectifs puisqu'elle fait partie du noyau dur de l'équipe APM du Marathon de Marseille.

LO : Parles-nous de ton plus beau souvenir en course à pied

CC : Des bons souvenirs en course à pied, j'ai du mal à n'en citer qu'un !! Le marathon de Paris 2008 m'a comblé au plus au point. Car non seulement, je dépassais mon objectif chronométrique, mais aussi, je profitais des 2 derniers km avec une sérénité et un bonheur sans pareils. Par ailleurs, cette expérience représentait pour moi une victoire sur l'échec de l'année précédente au Mont Saint Michel. Je dois citer également notre participation en couple aux « France UFOLEP » de Pauilhac. Un symbole fort de représenter la Provence, la bonne humeur de se retrouver dans un car de jeunes durant tout un Week-end et enfin, une nouvelle fois, avoir la chance de vivre cette expérience avec Marie-Christine mon épouse.

LO : Je suppose qu'il y a eu parfois, des souvenirs moins agréables, quel est le pire pour toi ?

CC : Sans hésiter, c'est le Marathon du Mont St Michel 2007. Il s'agissait de mon premier marathon et je partais avec un objectif chronométrique pas adapté. Ma préparation était basée sur un plan qui ne me convenait pas et qui m'a conduit à une fatigue énorme le jour J. Enfin, l'horaire de départ, 17h00, en plein mois de juin nous a contraints à courir sous de fortes chaleurs. Au final, déception, blessure, contre performance, etc.

LO : Revenons-en au Marathon de Marseille, quel est ton objectif cette année ?

CC : Tout d'abord, prendre du plaisir. Mais aussi concrétiser plusieurs mois d'entraînement et démontrer que les plans de Louis sont à l'écoute des possibilités de chacun. Enfin, je pars pour un objectif de 3h20, mais bien entendu, si je me sens capable de faire mieux, je ne freinerai pas !!!

LO : L'Amicale sera présente au 35° kilomètre de la course, que penses-tu de cette initiative ?

CC : Il s'agit d'une belle initiative et d'un engagement symbolique vis-à-vis du sport en général mais aussi un appui à l'organisateur qui est un personnage emblématique de la course à pied en Provence. De plus, ce sera un soutien important pour les coureurs de l'Amicale. La place a été judicieusement négociée par Sylvi@ne car savoir que l'APM est à seulement 7 km de l'arrivée sera pour nous un moteur avant de l'atteindre, et un booster pour la fin !!! Je note également un rapprochement des différentes sections de l'Amicale qui se sont créées ces dernières années. En effet, les trailers, les marcheurs, les Vttistes, les cyclistes, tous seront là pour notre plus grand bonheur.

Merci Claude, au nom de toute l'Amicale des Pennes Mirabeau, nous te souhaitons, ainsi qu'à toute l'équipe des Marathonien et Marathoniennes, une belle course et l'atteinte de vos objectifs personnels...



Laurent Orio : Sylvi@ne, bonjour. Après la perception du Marathon de Marseille côté coureur, nous souhaiterions passer du côté de la présidente de l'Amicale pour se faire une idée de ce que représente cet évènement.

Tout d'abord, poursuivons avec les coureurs, une belle équipe est engagée cette année, puisque 16 athlètes dont 3 féminines seront sur la ligne de départ. Qu'est-ce que cela t'inspire ?

Sylvi@ne Finalteri : Dans l'ordre des valeurs de l'amicale, je citerais tout d'abord, un premier marathon pour certains (Véronique, Michel), puis des temps pour d'autres (Patrick, Jean-Marc, Véda...). J'apprécie notamment l'audace et la volonté de la débutante. En effet, Véro nous rejoignait il y a quelques mois à peine, et déjà, la voilà au départ de son premier marathon !!! Pour les coureurs confirmés, j'ai noté le sérieux et la rigueur de l'entraînement, mais aussi la confiance que chacun accorde à Louis pour son coaching personnalisé. Enfin, une telle équipe sur le Marathon de Marseille portera haut, n'en doutons pas, les couleurs de l'APM et de la ville des Pennes Mirabeau au cœur du peloton.

LO : Pour l'Amicale, une belle initiative se met en place cette année, à l'occasion du Massilia Marathon, peux-tu nous en dire quelques mots ?

SF : En effet, nous serons 25, au Rond point Francis Chamant, Chemin du Littoral sur le stand de ravitaillement tenu par l'Amicale. Chaque enfant de l'Ecole d'Athlétisme apportera sa touche personnelle en faisant un dessin et nous serons tous vêtus d'un Tee-Shirt fourni par l'organisation ainsi que d'un gilet de sécurité.

LO : Comment se déroule la préparation d'un tel évènement, quelles relations existent avec l'organisateur ?

SF : L'organisateur du Marathon de Marseille, Michel Parra, est un ami. Nous sommes chaque année présents en nombre sur les plages du Prado au Cross Emile Bardy, dont il est également l'organisateur. Tenir un stand de ravitaillement sur le Marathon de Marseille nécessite plusieurs réunions de communication, nous étions samedi passé encore, avec Christian Delarbre au stade vélodrome pour une des dernières rencontres. Au total, de nombreux grands clubs de la région seront sur les différents stands de ravitaillement : le SCO Ste Marguerite, le SMUC, l'USC Septèmes, l'OM Athlétisme, l'ASPTT Marseille, l'USPEG, l'AC Phocéen et enfin, l'Amicale des Pennes Mirabeau qui se fait, doucement mais sûrement, sa place au cœur des grands clubs de la région.

LO : Combien de temps doit durer la mobilisation de l'équipe de bénévoles sur le stand APM, quelles sont les étapes de constitution de ce stand ?

SF : Dès 6h00, Christian récupérera le camion alors que pour ma part, avec les bénévoles, nous serons sur site à 6h30. Toute l'équipe travaillera alors d'arrache-pied jusqu'à 7h45, heure à laquelle le stand devra être prêt. Dès 8h00, nous serons en poste, prêts à accueillir les coureurs. Une fois la course terminée, la journée des bénévoles sera loin de l'être. En effet, nettoyage, démontage, chargement

retour du camion et déchargement seront les étapes ultimes de cette journée « marathon », tant pour les coureurs que pour les bénévoles.

LO : Quelle sera la mission particulière confiée aux stands de ravitaillement ?

SF : Apporter des denrées, de l'eau, du courage et de la bonne humeur aux participants, afin de les aider dans leur aventure humaine.

LO : Les Amicalistes auront-ils droit à une potion magique dans leur ravitaillement ?

SF : Pas d'EPO, ni d'autre produit miracle. La présence des amicalistes à l'insu de leur plein gré sera amplement suffisante pour les aider... C'est en effet une force qui se démontre chaque WE sur toutes les courses régionales : le bonheur d'être ensemble et de se sentir soutenus...

LO : Pour finir, si tu devais passer un message aux coureurs et un message aux bénévoles du stand, quels seraient-ils ?

SF : A tous mes bénévoles, Merci. Merci d'avoir une nouvelle fois répondu présents et de s'investir auprès de moi.

A tous mes coureurs, félicitations pour ces longues et difficiles semaines d'entraînement et encouragements pour cette épreuve mythique que représente le marathon. Qu'ils sachent qu'ils pourront compter sur nous...

LO : Sylvi@ne, une fois de plus tu fédères les amicalistes sur un évènement de portée régionale pour le bonheur de tous. Nous te remercions ainsi que tous les bénévoles qui mettront toute leur énergie au service du sport et de la bonne humeur ce dimanche 26 Avril 2009 que l'on attend avec impatience...