

Comment gérer un départ de masse ?

30 000 personnes sur la ligne avant le coup de feu du starter : autant dire qu'il faut savoir garder la tête froide et le pied lesté pour s'extraire du peloton lors d'un grand marathon. Quelques conseils pour éviter les faux départ. PAR C. POCRÉAUX

PARCOURS HORS STADE

AVANT LE DÉPART

Difficile, dans la foule, qui vous traîne, et vous entraîne, comme dirait la chanson, de s'y retrouver. Premier impératif, pourtant : l'échauffement. « *Lorsqu'on court un marathon entre 3 et 4 heures, voire plus, l'effort n'est pas le même qu'en 2h10*, prévient Patrice Binelli, responsable élite du demi-fond à la FFA. *Mieux vaut en faire moins que trop.* » Confirmation d'Abdel Rezzag, un solide gaillard qui, non content d'entraîner un groupe de coureurs, a plusieurs grands marathons, de Paris à New York, à son actif. « *Celui qui vise 3h30 a besoin d'une demi-heure d'échauffement, guère plus. Celui qui met plus de 4 heures va courir son marathon au même rythme qu'en footing. Il peut donc limiter l'échauffement au strict minimum, et ne pas hésiter à arriver tôt sur la ligne de départ.* » Là, deuxième souci. Serrés comme des sardines, souvent debout, les coureurs attendent. Dans des conditions atmosphériques pas toujours idéales. « *L'idée est de ne pas piétiner, de ne pas dépenser trop d'énergie*, pointe Patrice Binelli. *Ces quelques instants relèvent autant du mental que du physique. On sait qu'on ne peut pas y couper : il faut donc faire avec, rester calme. S'énerver ne peut qu'occasionner une perte d'énergie.* » Eviter de piétiner ? « *Beaucoup s'assoient par terre* », commente Abdel Rezzag. Combattre le froid ? « *Dans cette foule, la chaleur dégagée par tous les participants vous tient chaud.* » À défaut, « *certains utilisent à bon escient des sacs poubelles ou de vieux vêtements qu'ils jettent avant de partir* », conseille Patrice Binelli. Attention au départ... « *À un moment, on observe un petit mouvement de foule vers l'avant*, glisse Abdel Rezzag

comme une confiance. *C'est le signe que les organisateurs ont ouvert les sas des différents niveaux. Et que le départ va prochainement avoir lieu. Mieux vaut se relever.* »

APRÈS LE COUP DE FEU

Une règle essentielle, mille fois répétée : ne pas partir trop vite pour ne pas se brûler les ailes sur une si longue distance. Sur un grand marathon, cela implique avant tout de « *bien s'inscrire dans la fourchette de temps que l'on vise réellement* », assure Abdel Rezzag. Placé par sas en fonction de votre dossard, vous serez alors dans un groupe à votre rythme. Partir avec des athlètes plus rapides ? Vous risquez de vous laisser emporter sur les premiers kilomètres, et de le payer très, très cher plus tard. Ou de vous faire bousculer par les coureurs plus rapides qui cherchent à vous doubler. Partir dans un groupe trop lent ? Vous en serez quitte pour doubler et zigzaguer pendant un bon moment. « *Cela signifierait que vous n'êtes pas dans le bon tempo*, poursuit l'entraîneur. *Sur les grands marathons comme à Paris ou New York, les départs ont lieu sur de larges avenues. Vous avez, normalement, toute la place pour doubler. De toute façon, le premier kilomètre doit juste servir à se caler dans le bon rythme.* » La conclusion à Patrice Binelli pour un dernier conseil pratique : « *Pensez à enclencher votre propre chrono au passage sur la ligne de départ, et à vous y référer ensuite. Le chrono officiel démarre toujours au coup de feu, et vous ne pourrez pas vous y fier pour les temps de passage.* » ■



Règle essentielle lors d'un marathon : partir à son rythme et ne pas se laisser griser par l'allure des autres coureurs.