



JOGGING

INTERNATIONAL

SPÉCIAL ÉTÉ

448
COURSES AU
CALENDRIER
DE JUILLET

**COUREZ !
FAITES-VOUS
DU BIEN**

FORME
30 MINUTES
POUR VOUS TESTER

ENTRAÎNEMENT
▶ 5 FAÇONS DE COURIR
AUTREMENT
▶ 3 PROGRAMMES
POUR RESTER
AU TOP CET ÉTÉ

DIÉTÉTIQUE
40 ASTUCES
POUR LES VACANCES

SANTÉ
▶ GÉRER LA CHALEUR
▶ COURSE : NON
AU POINT DE CÔTÉ

TRIATHLON

**UN SPORT
À LA PORTÉE
DES COUREURS**
NOS CONSEILS POUR
BIEN COMMENCER



VOYAGE

**JAMEL BALHI
SUR LES RIVES
DU MÉKONG**

GPS
UN ÉQUIPEMENT
TRÈS COURU!

CONCOURS
GAGNEZ UNE SEMAINE
POUR DEUX EN THALASSO
JOGGING À PORNIC

**motor
presse**
T 01779 - 285 S - F: 4,95 € - RD


AVRIL - 4,95€ - CHI - 10,99€ - PAPER CONTACT - 5,90€ - HÉRON (surface) - 5,50€ - D'OR (surface) - 5,50€ - JUILLET - 4,95€ - MARS - 4,95€

PARTIR COURIR



LES FOULÉES DE LA CAPPADOCIE

Une course entre les « CHEMINES »

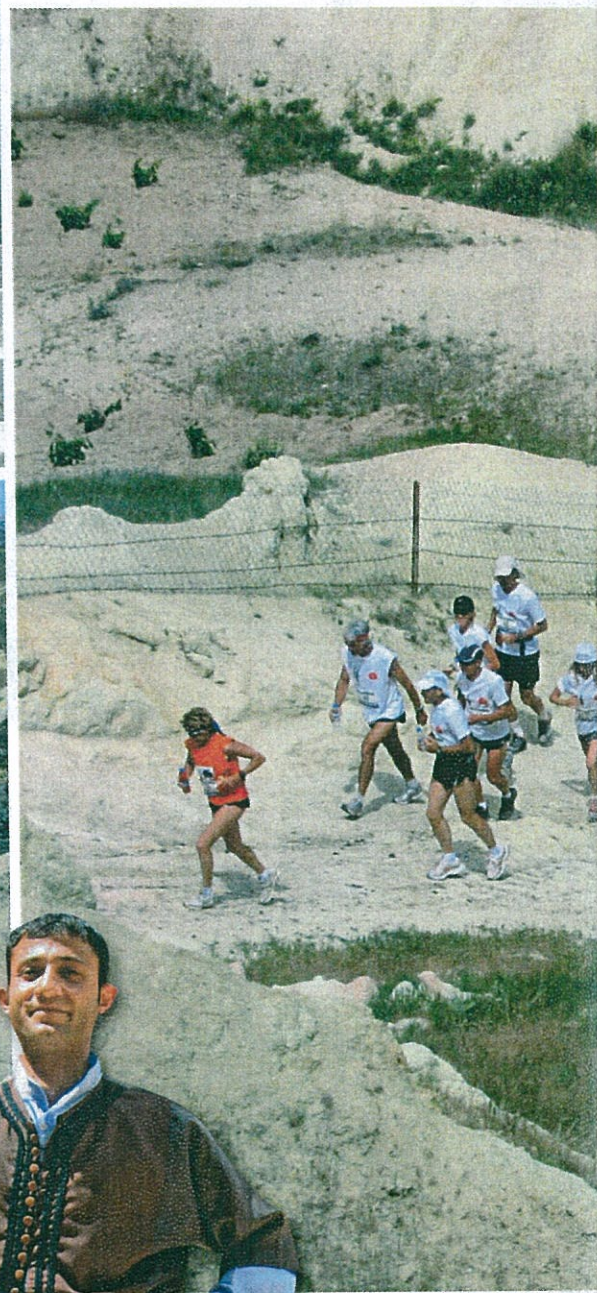


Le décor a été façonné par l'eau, le vent et le temps. La pierre y a une blancheur immaculée. Du 24 au 31 mai, s'est courue la première édition des Foulées de la Cappadoce, au centre de la Turquie. Dans un univers minéral, au milieu des « cheminées de fées », ces colonnes de roches sculptées par les assauts du temps, 98 concurrents ont sillonné les sentiers de cette ancienne région volcanique. Dans des paysages à « couper le souffle », ils ont couru les yeux grands ouverts...

TEXTE ET PHOTOS PIERRE LEPIDI

DOCE NEES DE FÉES »

Les concurrents ne sont pas près d'oublier ces petits écoliers, réunis par leur maîtresse sur les marches de leur école, ovationnant chaque arrivée de la deuxième étape.



La Cappadoce c'est avant tout la couleur blanche, celle du tuf, qui vous éblouit et les cheminées de fées qui vous font ressentir le dépaysement total.

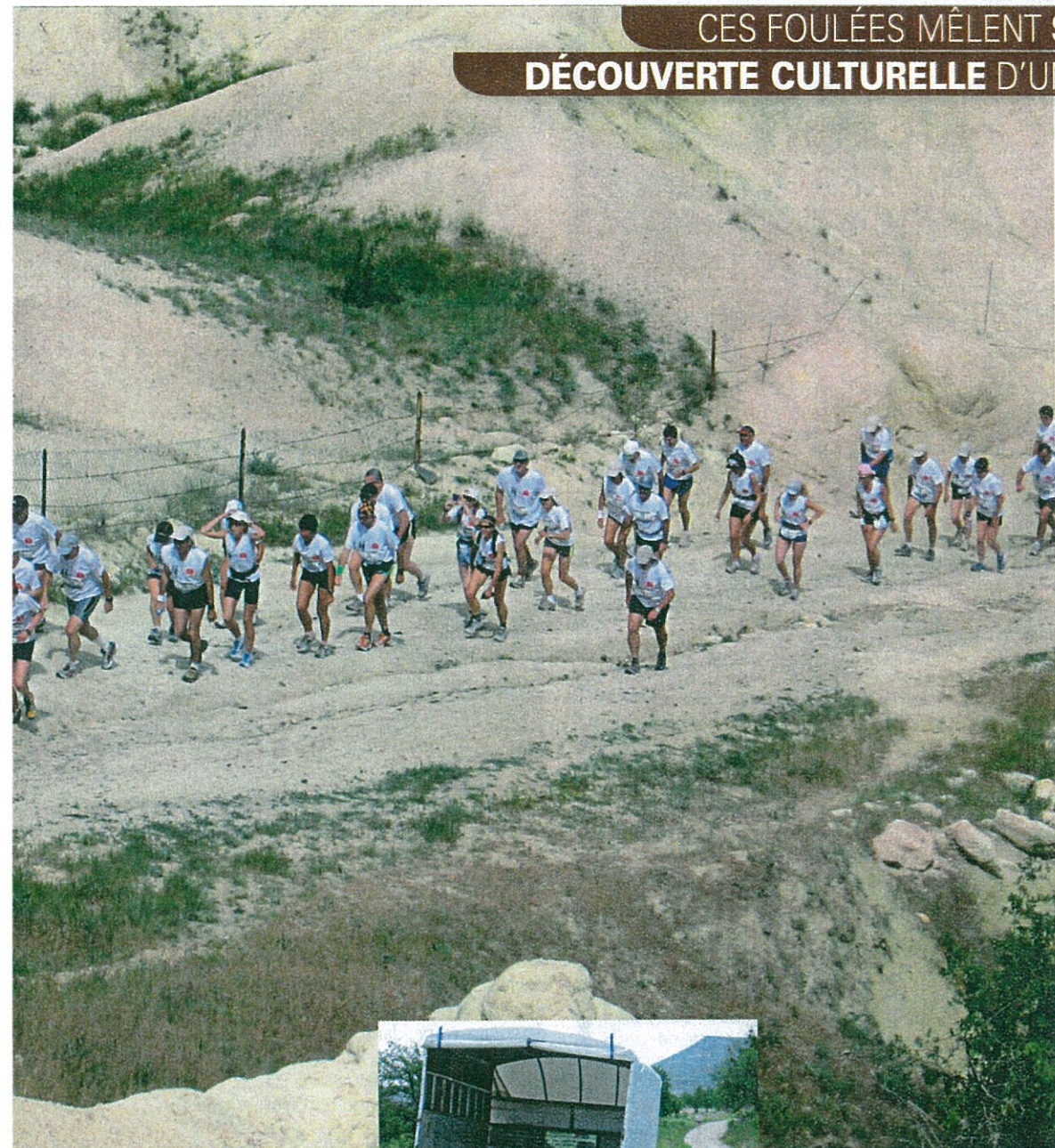
Au départ, il y aura toujours l'envie de courir ou de marcher dans un décor qui touche parfois au sublime. Pour les participants aux Foulées de la Cappadoce, qui se sont disputées du 24 au 31 mai en Turquie, il y avait aussi l'envie de visiter un pays loin des circuits touristiques traditionnels. Au cœur des motivations qui ont poussé les 98 concurrents à participer à ce raid, il y a aussi le désir de retrouver une atmosphère particulière et des amis coureurs (de longue date parfois), croisés sur les plages du Sri Lanka ou les contreforts du Tibet. « On s'est quittés l'an dernier sur la Muraille de Chine et on se retrouve maintenant en Turquie pour une nouvelle course, se réjouit Julie Reviraud, sur la ligne de départ de la première étape. On savoure la même ambiance, le même plaisir. » « On a retrouvé certains copains et on sait déjà qu'on va vivre des moments très forts, que l'on va devoir puiser en nous dans des cadres naturels absolument magnifiques », ajoute Christophe Lebrun, devant le caravansérail de Sarihan, construit en 1241 pour héberger les commerçants sur la Route de la Soie et qui a marqué le début de l'épreuve. Mais le succès de ce type

de voyage tient aussi et surtout à un concept qui mêle le sport et la découverte culturelle d'un pays, d'une région.

Cinq étapes de 15 kilomètres

« C'est effectivement une satisfaction et une fierté de voir que 92 % des participants à ce raid ont déjà participé à une course que j'ai organisée dans le passé, se félicite Jean-Claude Lecornec, directeur de SDPO et déjà organisateur des Foulées de la Soie, du Yunnan et du Sri Lanka. Ce sont eux qui m'ont suggéré l'idée de ces Foulées de la Cappadoce. Ils ne veulent pas se contenter d'évoluer dans des décors somptueux, ni de visiter des sites culturels mondialement connus. Eux, ils souhaitent associer les deux ! » Et l'ami Lecornec de conclure son propos avec cette phrase devenue slogan : « Si courir était notre seul but, nous passerions à côté de moments inoubliables... »

CES FOULÉES MÉLENT SPORT ET DÉCOUVERTE CULTURELLE D'UNE RÉGION



Mondialement connue pour le tuf, cette roche à la blancheur immaculée qui est façonnée en « cheminées de fées », la Cappadoce a donc servi de théâtre en plein air, de terrain de jeu. Cinq étapes d'une quinzaine de kilomètres environ figuraient au menu de l'épreuve. Elles se sont disputées dans les alentours d'Avanos, une bourgade réputée à travers le pays pour la qualité de ses poteries et de ses tapis traditionnels. La matinée était exclusivement consacrée aux épreuves sportives. Le début d'après-midi était réservé à la détente autour de la piscine d'un hôtel familial d'Avanos, tenu par un gérant turc marié à une Française originaire de Nuits-Saint-Georges, en Bourgogne. Après les visites de sites troglodytiques, les soirées se terminaient autour d'un barbecue, d'un spectacle de danse traditionnel ou une piste de danse dans l'un des restaurants réputés de la région...

Les concurrents de ces premières Foulées de la Cappadoce se souviendront probablement que le ciel de l'Anatolie est capricieux, imprévisible. Si toutes les épreuves se sont courues par beau temps, souvent même sous un soleil

radieux, les orages qui se sont régulièrement abattus sur la région en fin d'après-midi, ont inondé les parcours du lendemain. Alors, si nul n'est censé ignorer qu'un bon coureur de fond doit s'adapter à toutes les altitudes, à tous les terrains et toutes les conditions climatiques, les participants (coureurs ou marcheurs) ont aussi appris qu'il fallait savoir évoluer sur des chemins boueux et glissants, voire carrément inondés.

Patauger dans la boue comme des enfants

Les bras en croix comme des funambules sur un fil, ils ont développé leur sens de l'équilibre. « Moi, j'ai même failli me noyer, raconte Patrice Larcher au terme de la course de Sahiridir (16 km). Au début, on était très prudents et on ralentissait avant de traverser les flaques. Puis, au fil des kilomètres, on y a été plus franchement ! À un moment donné, j'ai perdu l'équilibre et je me suis retrouvé avec de l'eau jusqu'à la taille. » De quoi se forger quelques souvenirs. Pour d'autres, cette deuxième étape a fait rejaillir des souvenirs d'enfance. « Je me suis amusé comme un gamin, à jouer dans l'eau, ►►►

REPÈRES

HOMMES (EUROCOPTER)

- 1. Ivan Bourgeois, 4 h 53 mn 30 s
- 2. Sylvain Le Blais, 5 h 09 mn 31 s
- 3. Jean-Pierre Derome, 5 h 41 mn 31 s

FEMMES (FIDELIA)

- 1. Claire André-Mairot, 6 h 12 mn 17 s
- 2. Julie Reviraud, 6 h 26 mn 56 s
- 3. Marlène Benon, 6 h 42 mn 41 s

MARCHEURS (RACING PUB)

- 1. Lionel Pinelli, 5 h 59 mn 27 s
- 2. Charles Mabille, 6 h 18 mn 48 s
- 3. Dany Mariage, 6 h 19 mn 10 s

CAPPADOCE

AU PAYS DU TUF ET DES MAISONS TROGLODYTES

Loin d'Istanbul ou d'Ankara et de leur effervescence, la Cappadoce est une région où le temps dure longtemps. Sur cette terre volcanique, il aura fallu près de dix millions d'années pour que l'érosion fasse son œuvre, qu'elle modèle ce sol, qu'elle sculpte les contours du tuf, cette roche d'un blanc éclatant. Ce sont les cendres des volcans Erciyes, Hasan et Ala qui ont formé le tuf, pierre poreuse et friable s'il en est. C'est la lave de ces mêmes volcans aujourd'hui bien éteints qui, au fil des années et après durcissement, s'est transformée en basalte. Avec le temps donc, le tuf a été creusé mais pas le basalte. C'est ce phénomène si rare qui explique la formation des vallées de la Cappadoce et surtout la création de ces fameuses « cheminées de fées ». Selon l'hygrométrie et les couloirs de vent, elles ressemblent aujourd'hui à des colonnes, des aiguilles ou des cônes et sont

toujours coiffées d'un chapeau en basalte, qui les protège et semble veiller sur elles... Les hommes aussi ont creusé cette roche. Ils ont appris à vivre dans cet univers minéral, à s'y réfugier. La Cappadoce, aujourd'hui l'une des régions les plus touristiques de Turquie, abrite des civilisations depuis plus de 30 000 ans, et fut habitée dès la préhistoire par des peuples autochtones organisés en état plus ou moins dépendants. Grâce à ses mines d'or, de cuivre et d'argent, elle fut une région de commerce par les Assyriens, avant d'être envahie par les Hittites, puis les Perses. Située sur la Route de la Soie, elle a conservé quelques très beaux caravansérails. Mais la région compte aussi de nombreuses villes souterraines qu'il est encore possible de visiter, comme celle de Kaymakli qui totalise huit niveaux. Groupée autour d'une cheminée d'aération pour assurer la ventilation, elle pouvait héberger plusieurs centaines d'habitants et les cacher lors des différentes invasions.

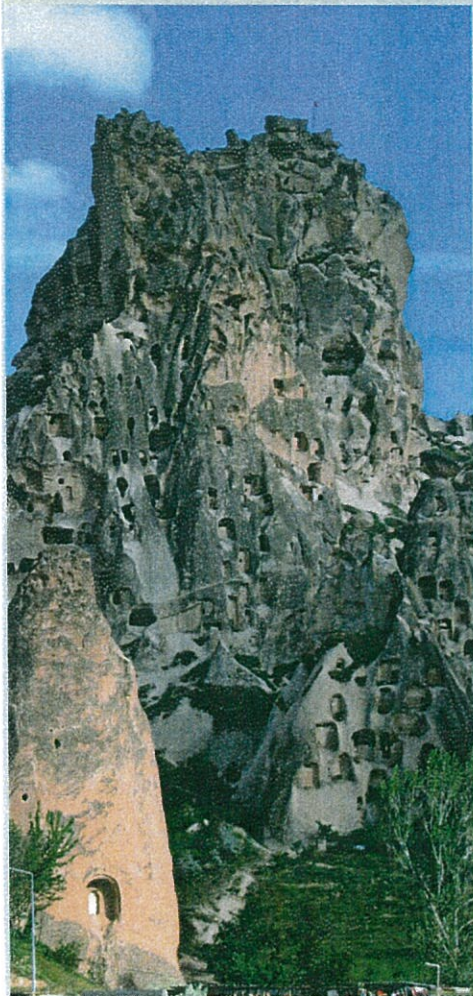
Lorsqu'ils n'étaient pas dissimulés sous la terre, les habitants de la Cappadoce (la région tire son nom de Katpatuka qui en persan signifiait « pays des chevaux de race ») s'agrippaient aux parois des montagnes. On ne compte plus les villages troglodytiques. Cavusin, construit au pied d'une falaise de 60 m, est de ceux-là. Pour se protéger encore, les habitants de Cappadoce ont même construit une église, comme celle de Saint Jean-Baptiste, au V^e siècle. Aujourd'hui, les habitations troglodytiques ont été désertées par les populations. Il se dit toutefois que certains riches « bobos » d'Istanbul ou Ankara en auraient rachetées puis aménagées pour en faire des résidences secondaires... La Cappadoce tire ses principales ressources de l'agriculture (blé, pomme de terre, orge, vignes...) qui occupe plus de la moitié d'une population active, qui utilise encore le cheval pour travailler la terre ou se rendre aux champs. Depuis toujours, elle s'est également spécialisée dans la fabrication de poteries. Dans la région d'Avanos, les potiers continuent de perpétuer leur métier, avec des méthodes ancestrales, en faisant tourner de vieux rouages en bois. Les tapis constituent l'autre spécialité artisanale de la région. En laine, en coton ou en soie, leur conception est savamment étudiée et il existe encore quelques fabriques de tissages. Un show bien orchestré achève généralement les visites touristiques. De quoi vérifier que la réputation des vendeurs turcs n'est pas usurpée !

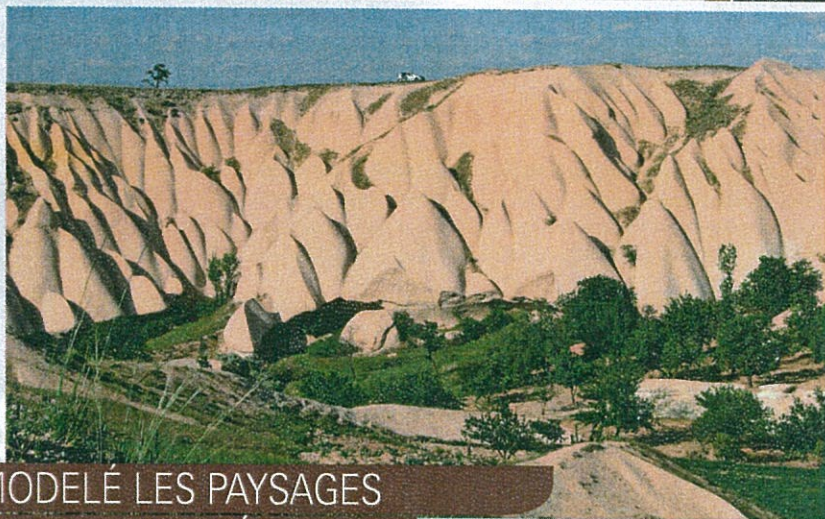
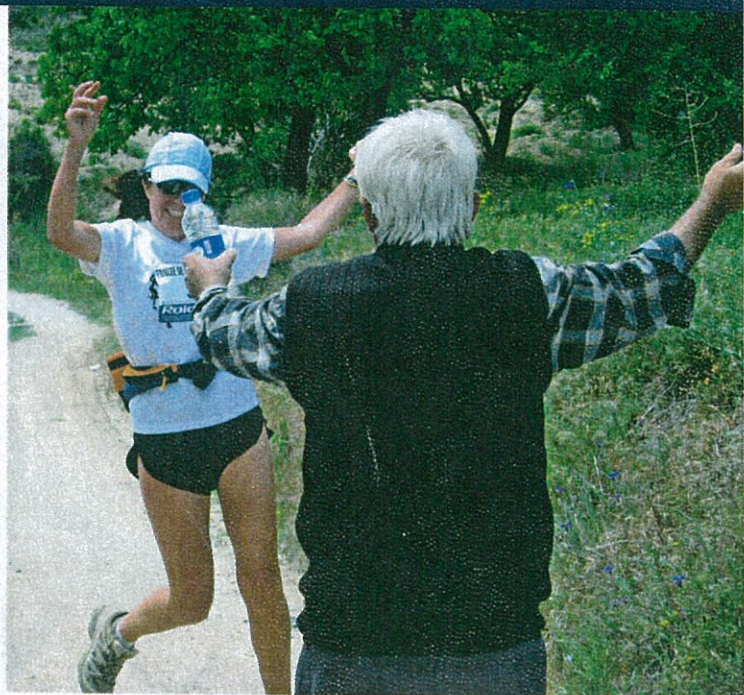


dans la boue, se souvient Michel Nicolle, auteur d'une chute qu'il n'est pas près d'oublier vers le 10^e km. Sauf qu'ici, je savais que je n'allais pas me faire disputer par ma mère en rentrant à la maison... Du coup, j'en ai profité un peu. Franchement, c'était génial ! » Ce que personne n'oubliera non plus, c'est l'accueil qui a été réservé à l'arrivée de cette deuxième étape, dans une cour d'école. Assis sur les marches qui menaient à leur classe, tous les enfants avaient été réunis par leur maîtresse et chaque arrivant avait droit à une ovation, un tonnerre d'applaudissement.

Un paysage minéral propice à la méditation

Mais il fallait mériter chaque arrivée, et on n'a décidément rien sans rien. Située à environ 1 000 m d'altitude, la Cappadoce est vallonnée. Elle est traversée par des centaines de chemins, de sentiers... Si « pour s'élever, il faut descendre en soi », pour admirer, il faut au contraire souvent s'élever... Même lorsque les jambes brûlent, lorsqu'elles demandent un répit, il faut continuer à avancer, tenter de reprendre son souffle même si les paysages sont... beaux à le couper ! Les parcours des différentes épreuves ont parfois emprunté des ascensions à flanc de collines, de cotteaux. En Cappadoce, il y a au bout de chaque sentier, de chaque sommet, une récompense. Dans cette région bénie des dieux de l'Anatolie, elle déçoit rarement. « Je reste sans voix, confie Christiane Morris, au terme de la 4^e étape dite « de la vallée Rose ». C'était vraiment magnifique. J'ai vu la roche changer de couleur tout au long de ma course ! » « Féérique », « splendide », « magique », les participants ont rivalisé de superlatif pour qualifier certains décors, dignes des plus grands studios de cinéma. Lors de cette 4^e étape, ils se sont immiscés au cœur de la roche. Ils ont emprunté des tunnels, se sont glissés sur la pointe des pieds dans certains passages séculaires comme s'ils étaient secrets, tracés juste pour eux. Au milieu d'une forêt de « cheminées de fées », ces colonnes qui s'élèvent sur plusieurs





LE CIEL A MODELÉ LES PAYSAGES LE TEMPS LES A AFFINÉS

dizaines de mètres parfois dans le ciel de l'Anatolie, ils se sont imprégnés de ce paysage minéral, si propice à la réflexion, à l'introspection. En Cappadoce, le ciel a modelé les paysages, le temps les a affinés.

Avec sa foulée aérienne, fluide et légère comme le vent qui balayait les crêtes, Ivan Bourgeois a raflé toutes les étapes de la compétition et s'est donc imposé en tête du classement masculin des coureurs. S'élançant parfois en queue de peloton (le temps de bavarder avec les autres concurrents avant de trouver son rythme), il a su dévaler les pentes de la Cappadoce, éviter les pièges des rivières, des passages boueux... « J'aime particulièrement les parcours techniques, explique ce fondu des trails. Mes secrets ? Être bien chaussé et m'entraîner dans les descentes, ce que peu de gens font. Ma technique consiste à jeter mon cerveau et mon appréhension en bas de la descente et... à me laisser glisser ! » Claire André-Mairot, chez les femmes, et Lionel Pinelli, dans la catégorie marcheurs, se sont également adjugés toutes les étapes dans leurs catégories respectives. Mais pour la plupart des concurrents, les classements ne figuraient pas au centre des préoccupations. Pour Elisabeth Diaz-Dugos et ses cinq copines, le principal était d'abord de trouver du plaisir dans l'épreuve, dans le dépassement de soi. Ces six ambassadrices de charme ont fait souffler sur la caravane des Foulées de la Cappadoce un esprit de fête (elles ont suggéré aux 49 filles présentes sur la course de se déguiser pour la dernière étape) et

une bonne humeur communicative. « Nous venons toutes d'horizons professionnels très différents, explique Elisabeth. Ce qui nous rassemble, c'est l'envie de partager des moments forts et de prendre du plaisir sur les épreuves auxquelles nous participons. On veut privilégier la convivialité, la solidarité. Ce sont nos valeurs et nous y croyons ! »

Courir redonne goût à la vie... du pur bonheur

Pour elles, courir c'était donc rire. Pour d'autres : courir, c'est vivre. Il n'est pas une course qui ne sache pas donner un but à atteindre, une lueur d'espoir. Josiane Goy a quitté l'Anatolie avec un mental d'acier. Pour elle, le fait de terminer ces Foulées de la Cappadoce avait bien plus que la saveur d'une simple victoire. Atteinte d'une maladie héréditaire, elle s'est présentée quasiment sans entraînement au départ de la compétition. « Avec beaucoup de souffrance morale, je m'étais résolue en début d'année à ne plus courir du tout, a-t-elle expliqué dans une ruelle du village troglodyte d'Ibrahimpassa, où se trouvait la ligne d'arrivée de l'ultime épreuve. Dès la première étape, j'ai retrouvé de bonnes sensations. Chaque jour, je me suis améliorée et c'était un bonheur immense et émouvant. J'espère maintenant avoir encore de beaux jours de course à pied avant que la maladie ne m'affaiblisse à nouveau... Je suis certaine que le sport me permet de retarder, voire d'atténuer, l'avancement de cette maladie. Merci pour les courses que vous organisez et qui nous permettent également de visiter des pays. C'est ça le bonheur ! » ■

Le charme et la bonne humeur des concurrentes (49 sur 98 engagés !) ont opéré sur tous, même sur les autochtones, et ont donné un air de fête à ces Foulées. Merci à ces ambassadrices !

où, quand, ?
COMMENT ?

ORGANISATION
Sport Développement
Performance Organisation
(SDPO)

16, rue Jean-Cocteau
95350 Saint-Brice-la-Forêt
Tél/fax : 01.39.94.01.87