

# JOGGING

INTERNATIONAL

## ENTRAÎNEMENT NATURE

LUDIQUE ET EFFICACE POUR

- > DEVENIR PLUS FORT
- > ÉVITER LES BLESSURES

**ÊTES-VOUS SÛR DE PROGRESSER ?**  
**NOS TESTS POUR VOUS ÉVALUER**

**FORME**  
**COUREZ POUR VOTRE SANTÉ**  
 Dites non à la déprime,  
 à l'ostéoporose,  
 au cholestérol...

**POSTER CADEAU !**

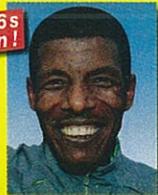
**Marathon de NEW YORK**

**Le parcours vu du ciel**



**GEBRE :** « Les secrets de mon record du monde »

2 h 04 mn 26 s au marathon !



**moto presse**

T 01779 - 277 - F : 4,95 €

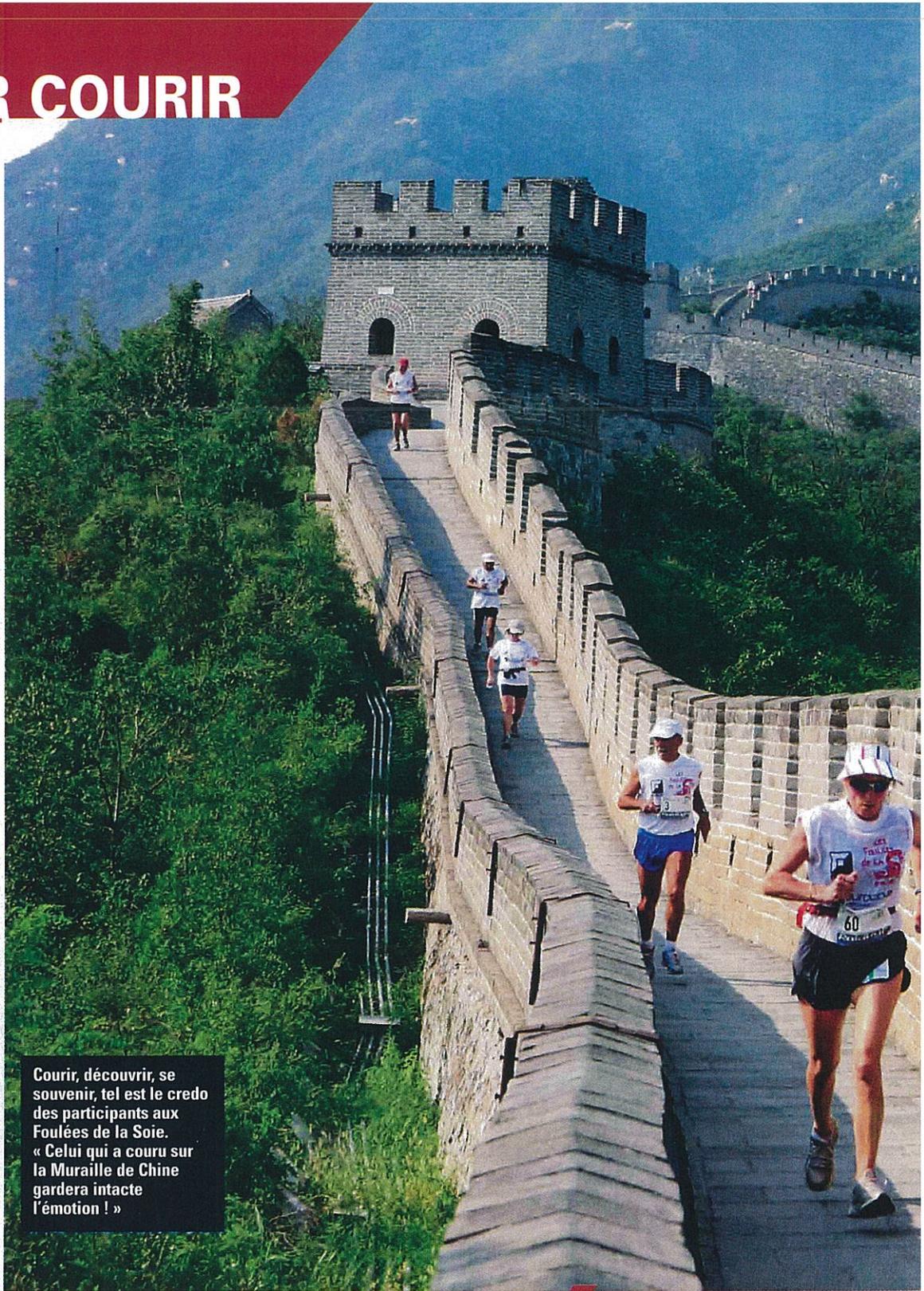
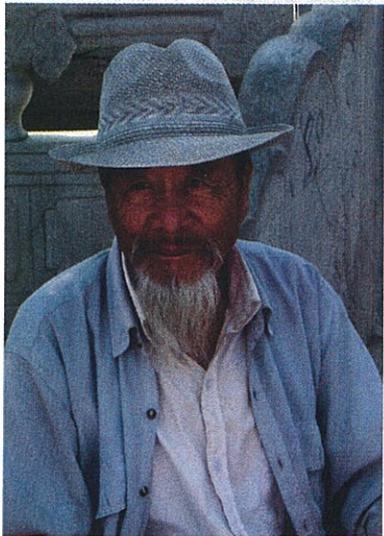


**JOUEZ ET GAGNEZ !**

# 200

**DOSSARDS POUR LE SEMI-MARATHON DE PARIS 2008**

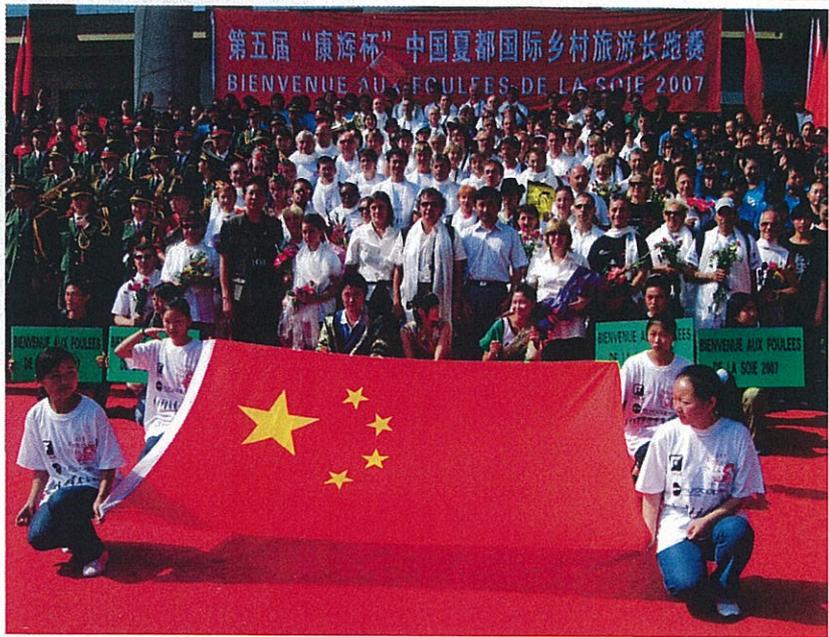
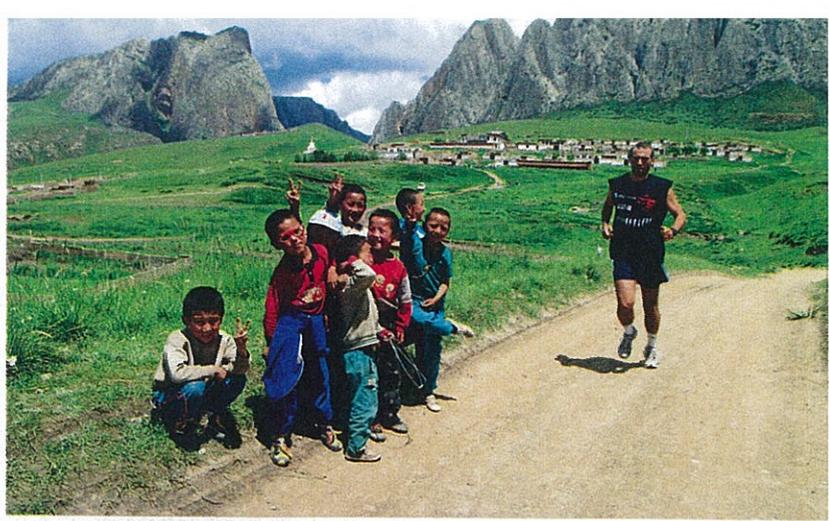
# PARTIR COURIR



Courir, découvrir, se souvenir, tel est le credo des participants aux Foulées de la Soie. « Celui qui a couru sur la Muraille de Chine gardera intacte l'émotion ! »

# LES FOULÉES DE SOUVENIRS À L'EN

BIENVENUE AUX



Du 2 au 17 août dernier s'est déroulée la 12<sup>e</sup> édition des Foulées de la Soie. Depuis toujours, cette épreuve associe le sport et la découverte culturelle de la Chine, un pays fascinant par la beauté de ses paysages, envoûtant par ses traditions. De nombreux participants ont ainsi réalisé leur rêve de coureur de fond, porté dans des décors féériques et encouragé par des populations chaleureuses. **INOUBLIABLE !**

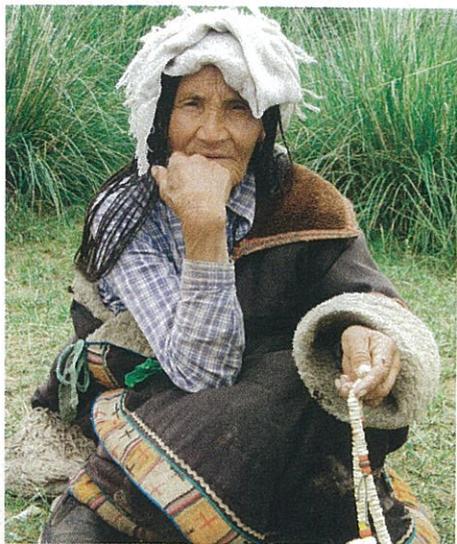
TEXTE ET PHOTOS PIERRE LEPIDI

# LA SOIE CRE DE CHINE

FOULEES DE LA SOIE



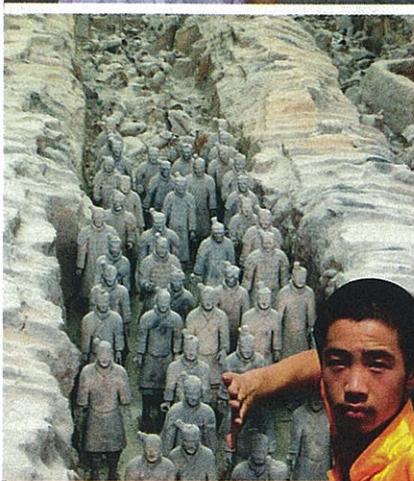
La Chine aux mille visages... c'est le dépaysement garanti ! Chacun emportera un morceau de rêve au fond du cœur pour prolonger le voyage.



**D**errière les collines, le soleil déclinait lentement. Le regard dans le vague, chacun revoit son parcours avec nostalgie, depuis ce prologue dans les jardins du Lotus de Xi'An il y a deux semaines jusqu'à cette ultime étape, sur la muraille de Chine. Tous l'attendaient, parfois depuis très longtemps. « Depuis quatre ans, je regarde au mois d'août l'avancée des coureurs sur le site internet des Foulées de la Soie, confiait Joël Lalanne, vainqueur de l'épreuve 2007. La muraille m'a toujours fasciné. En courant aujourd'hui, je me suis revu assis devant mon ordinateur pendant toutes ces années... »

Il est des destinations dont la seule évocation du nom suffit à déclencher des rêves. Vieille de 6 000 ans et riche d'une mosaïque de civilisations, de cultures et de paysages à « couper le souffle » : la Chine fera toujours partie de celles-ci. Parce que ce territoire -grand comme dix-huit fois la France et peuplé de 1,3 milliard d'habitants- intrigue, fascine aussi. La raison d'être des Foulées de la Soie se résume en trois mots : courir, découvrir, se souvenir. Si l'épreuve

**« Riche de 6 000 ans de civilisation, la Chine fa**



## HOMMES

- 1. Joël Lalanne, 2 h 05 mn 50 s
- 2. David Loop, 12 h 47 mn 15 s
- 3. Filippo Pagavino, 12 h 47 mn 35 s

## FEMMES

- 1. Julie Reviraud, 15 h 10 mn 30 s
- 2. Cathy Mongaburu, 15 h 34 mn 26 s
- 3. Corinne Lemerrier, 15 h 27 mn 14 s

### CLASSEMENT MARCHEURS

- 1. Dominique Le Louedec, 12 h 44 mn 51 s
- 2. Marie-Françoise Laroche, 12 h 48 mn 14 s
- 3. Karine Quattrochi, 13 h 16 mn 08 s

### CLASSEMENT DU MEILLEUR GRIMPEUR

- 1. Filippo Pagavino.

### CLASSEMENT DU MEILLEUR SPRINTeur

- 1. Jean-Luc Annex.

existe et se perpétue, c'est parce qu'elle mélange le goût de l'effort et la visite d'un pays qui touche au sublime, dès que l'on s'éloigne de ses villes saturées de tout. Mystérieuse et envoûtante, la Chine demeure l'une de ces rares contrées à pouvoir flatter l'imaginaire d'un voyageur.

### Combiner course à pied et découverte culturelle

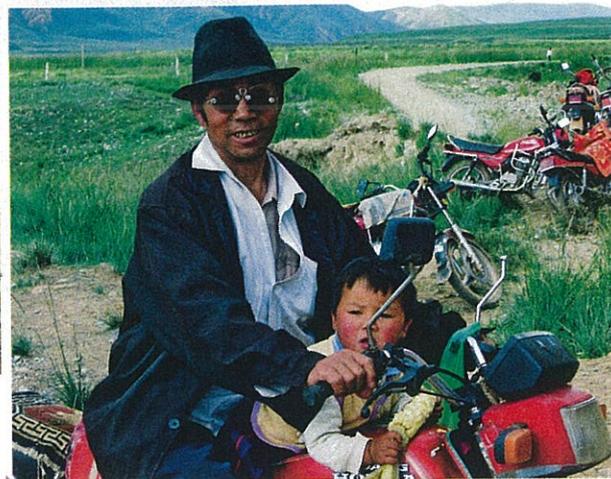
La pérennité des Foulées de la Soie repose sur une organisation parfaitement huilée, qui transporte le coureur des contreforts du Tibet à ceux de la Mongolie, des remparts de Xi'an ou Bakor jusqu'à Pékin, en passant notamment par le célèbre Monastère de Labran à Xiahe. Le périple, long de 5 000 km à l'intérieur du pays, se fait au rythme de spectacles colorés, de rencontres simples et chaleureuses au détour d'une rizière, de visites de sites mondialement connus... « Le but est réellement de combiner la course à pied et la découverte culturelle, explique Jean-Claude Le Cornec, organisateur des Foulées de la Soie et directeur de SDPO (Sport Développement et Performance Organisation). Cette formule permet aux concurrents de mettre

leur capacité physique à l'épreuve en gardant un œil ouvert et attentif sur les aspects touristiques, culturels et humains des contrées traversées. J'essaie chaque année de pousser l'association du sport et de la culture à l'extrême! Il serait complètement idiot de traverser un pays en courant sans le visiter... Si courir était notre seul but, nous passerions à côté de moments inoubliables. »

Il y avait cette année 80 concurrents et presque autant de raisons de vouloir participer. Au centre des motivations, l'attrance pour l'Asie, une réelle soif de découverte et une profonde envie de se tester physiquement sur cette *terra incognita* figuraient parmi les premiers critères. « Ma femme et moi avons toujours été très sportifs et nous sommes imprégnés de culture asiatique, déclarait par exemple David Loop le jour du prologue. En tant que kiné, elle s'intéresse depuis très longtemps à la médecine chinoise. Au cours de ce



**e, tant par sa culture, ses populations si diverses, que par sa beauté »**



## PÉKIN, VILLE OLYMPIQUE

Pékin, capitale de l'empire du Milieu, sera au centre du monde du 8 au 24 août 2008. Elle sera le théâtre des XXIX<sup>e</sup> olympiades, réparties sur 38 sites, dont 14 spécialement construits pour l'occasion (la prochaine édition des Foulées de la Soie aura lieu exceptionnellement en juillet et non en août). À moins d'un an de la cérémonie d'ouverture, l'organisation des J.O. suscite déjà un réel engouement même s'il reste quelques problèmes à solutionner. Les embouteillages et la pollution qu'ils génèrent figurent au premier rang. Un système de circulation alternée et la construction d'une ligne de métro longue de 27,6 km devrait permettre d'améliorer la fluidité du trafic...

Pékin, ville tentaculaire, peut rebuter. Mais, même s'il arrive que son ciel se colore en jaune en fin d'après-midi sous l'effet de la pollution, la capitale, qui compte 17 millions d'habitants et s'étend sur 16 800 km<sup>2</sup> (soit un peu moins que la Normandie), a de quoi séduire : par ses lieux mythiques et ses vestiges impériaux, dont certains restent incontournables. Le premier d'entre eux est la Cité Interdite. En centre-ville, Zijin Cheng s'étire sur 72 ha. Elle fut la résidence des empereurs Ming et Qing et sa construction a mobilisé près de 200 000 hommes. La Cité était considérée comme interdite car elle était fermée à la population afin de symboliser la puissance inaccessible de l'Empereur. Une légende raconte que les 800 pavillons qu'elle renferme comporteraient 9 999 pièces, soit une de moins que le Palais Céleste, censé atteindre la perfection architecturale... Si le lieu peut aujourd'hui décevoir (réelle beauté du site mais manque de pères, de chaleur), il reste un passage obligé pour tous ceux qui visitent Pékin. Il faut le découvrir le matin pour éviter l'affluence touristique.

À l'extérieur se trouve la place Tian'an Men

(place de la porte de la Paix céleste). On peut y accéder par un pont au-dessus duquel se trouve le célèbre portrait de Mao Zedong. C'est là que le Grand Timonier proclama la naissance de la République de Chine en 1949. On ne peut évoquer la place Tian'an Men sans évoquer cette manifestation étudiante de 1989 qui fut réprimée par la violence. L'image de cet homme qui se dressa face à un char a sa place dans tous les livres d'histoire. Face au portrait de Mao, l'étudiant se trouvait près de l'intersection de l'avenue qui longe la Cité interdite et le musée national. À l'autre bout de la place Tian'an Men, qui est l'une des plus grandes du monde (plus de 40 ha), se trouve le mausolée de Mao. Pékin ne serait pas ce qu'elle est sans ces hutong (terme venant d'un mot mongol voulant dire passage), ses dédales de ruelles anciennes.

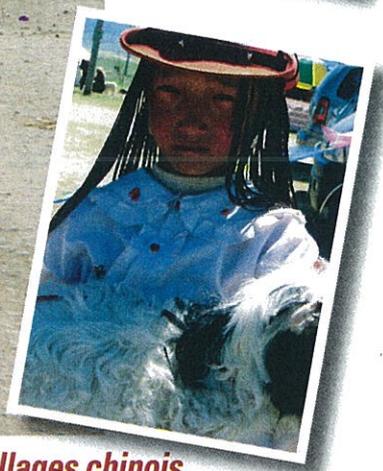
Beaucoup ont été détruits, pour les besoins des J.O. ou l'édification de bâtiments modernes. Les hutong constituent pourtant l'âme de la ville, l'âme de la Chine aussi. Il fait bon s'y perdre, s'asseoir à l'une des tables de ces petits restaurants qui débordent au milieu des ruelles. Brochettes de scorpions, de sauterelles ou de poulets : on y mange parfois de tout et jusque tard dans la nuit...



voyage, nous espérons enrichir notre connaissance et prendre du bon temps sur les étapes... » Les participants venaient de tous les horizons : Maroc, Italie, Luxembourg, Nouméa et évidemment de tous les coins de France. Mais le rêve a un prix. Pour s'inscrire, certains n'ont pas hésité à jouer du système D ou à faire des sacrifices, parfois les deux. « Je suis tellement dingue de course à pied qu'à mon métier d'infirmière, j'ai ajouté du travail en intérim pendant plusieurs mois, expliquait ainsi Adèle Schlupkothén. N'ayant alors plus vraiment de temps pour m'entraîner, je me rendais sur mon lieu de travail en courant. À quelques mois du départ pour la Chine, mon fils m'a demandé d'arrêter l'intérim et m'a aidée à boucler mon budget. Je lui dois beaucoup et ne le remercierai jamais assez. » David et Audrey Loop, jeune couple trentenaire, ont rassemblé leurs économies et bénéficié de l'apport de quelques sponsors locaux, dont ils ont porté les couleurs sur leur maillot de course. Christian Godfroy, ingénieur au sein de Rockwell Collins, société spécialisée dans la communication aéronautique, a, quant à lui, soumis un projet collectif de participation à la direction de son entreprise. « J'ai expliqué au PDG que les Foulées de la Soie pouvait constituer un challenge qui permettrait de fédérer le personnel autour d'un même but, a-t-il indiqué. Si j'ai globalement insisté sur l'aspect sportif, j'ai également souligné l'aspect culturel de ce voyage... »

### Sur les traces de l'ancienne Route des caravanes

Il existe plusieurs manières de vivre les Foulées de la Soie. Si certains participants à cette épreuve, qui se félicite de compter près de 40 % de femmes, ont joué les classements, d'autres ont pris leur temps pour observer les paysages, échanger avec les populations ou recueillir les dizaines de fleurs que leur tendaient des villageois, comme dans la course de Da-Tong lors de la 5<sup>e</sup> étape. Les épreuves comptent généralement entre 10 et 21 km, et l'abandon n'est pas éliminatoire (une pénalité est seulement ajoutée au classement général), ce qui permet de reprendre le départ le lende-



**« Moi, je cours pour me rapprocher de la terre, des gens. En traversant ces villages chinois du bout du monde, j'ai trouvé ce que j'étais venu chercher ! » (Un participant)**

main même en cas de défaillance. Cette année encore, la compétition des marcheurs, qui se dispute sur des étapes écourtées de quelques kilomètres par rapport à celles des coureurs, a rencontré un vif succès. Le programme totalisait environ 150 km de course, répartis en dix étapes et un prologue. Le tracé suivait l'ancienne Route des caravanes, qui se faufilait à travers les montagnes et les déserts pour relier les empires romain et chinois. Seul, en couple, entre amis ou collègues, les concurrents des Foulées de la Soie ont calé leur foulée sur celles de Marco Polo, sept siècles plus tard.

Il régnait parfois sur les lignes de départ comme un goût d'aventure. Car, pour participer aux Foulées de la Soie, il faut accepter la chaleur, l'humidité, la progression parfois lente sous une pluie battante, ou contre ce vent violent qui balaye la steppe... Réussir les Foulées de la Soie, c'est également s'adapter à la diversité des terrains : des ascensions pénibles ou des descentes vertigineuses sur du sable, de l'asphalte ou des chemins de boue. Il faut aussi gérer l'altitude, qui accélère le cœur et coupe le souffle. Certaines étapes, qui mobilisaient parfois jusqu'à une centaine de personnes (pisteurs, guides, intendance, médecins, organisateurs...), se sont disputées à 3 500 m...

#### Attention au retour à la civilisation

Mais ce qui prédomine dans un tel voyage, c'est d'abord son esprit. « Depuis toujours, les étapes se courent avec la population locale, raconte Jean-Claude Le Cornec. Pour réussir de belles épreuves, il faut se mêler aux gens. Dans les villages, des réunions sont organisées pour expliquer que des Occidentaux vont venir courir et qu'il est possible de participer avec eux... » Des tee-shirts, des sacs, des montres et du matériel éducatif sont distribués sur place par les organisateurs de SDPO, une structure entièrement bénévole soutenue par quelques sponsors majeurs (Eurocopter, Fidélia). Dans quelques mois, dans quelques années, il ne restera que les souvenirs. Et s'ils étaient finalement la seule raison qui pousse à s'inscrire ? « Moi, je cours pour me rapprocher de la terre, des gens... expliquait Jean Pautré au terme d'une étape. En traversant ces villages chinois du bout du monde, j'ai trouvé

ce que j'étais venu chercher ! » Dans une vie de coureur de fond, il existe des portions de route que l'on n'oublie jamais, même après en avoir parcouru des milliers.

C'est parfois parce qu'elles suivent des pistes ancestrales ou mythiques, traversent des décors féériques capables de susciter l'émotion jusqu'aux larmes. Dans l'effort, tout devient plus beau. Les concurrents des Foulées de la Soie n'en doutent plus. Ils ont traversé le fleuve jaune, dévalé des dunes de 50 mètres en plein désert, suffoqué pour rejoindre un monastère tibétain, gravi les marches irrégulières de la plus grande construction réalisée par l'homme... Combien de fois la douleur s'est-elle si savamment mêlée à l'émotion ? « J'ai vu tous ces visages, tous ces sourires et je me suis mise à pleurer, à pleurer sans vraiment savoir pourquoi », confiait Micky Goebel, à l'arrivée de l'étape du Chameau blanc. « Dans les dunes, il y a des souvenirs qui étaient enfouis au plus profond de moi et qui ont ressurgi comme par magie, déclarait Catherine Bourdenx, après la redoutable étape des dunes du lac Qinghai. À l'arrivée, je me suis effondrée parce que j'ai couru seule dans ce désert et que le retour à la civilisation m'a fait un électrochoc... »

Victime d'une hernie discale, Christophe Lebrun, ancien triathlète, était cloué sur un lit d'hôpital il y a cinq ans. Ses chances de pouvoir refaire du sport étaient alors minces. Un jour dans *Jogging International*, ce féru de culture asiatique, passionné du Tibet qu'il espérait découvrir depuis vingt-cinq ans, a lu un article sur les Foulées de la Soie. Il s'est alors promis d'y participer un jour. À force de courage et grâce à un patron compréhensif, il est allé au bout de cette Route de la Soie, « cette route de l'accomplissement de soix ». Le 15 août 2007, Christophe Lebrun a couru sur la Muraille de Chine. Il ne l'oubliera jamais. ■

Deux semaines de course ont conduit les coureurs des contreforts du Tibet à la Mongolie... de Bakor à Pékin. Les kilomètres s'envolent, les images demeurent.



## OÙ, QUAND, COMMENT

Prochaine édition. Attention, en raison des jeux Olympiques, la date des Foulées de la Soie est avancée : ce sera au 2 au 17 juillet 2008.

Pour toute info : [www.sdpo.com](http://www.sdpo.com)  
E-mail : [sdpo@sdpo.com](mailto:sdpo@sdpo.com)  
16, rue Jean-Cocteau  
95350 Saint-Brice-sous-Forêt.  
Tél./Fax : 01 39 94 01 87  
Prix : 3 630 €