

LE MARATHON ROYAN U

Record de participation



Samedi 24 mai, 6h30, Centre de Royan, c'est l'effervescence, de nombreux TS bleus s'affaiblissent pour donner les tee-shirts de la dotation aux coureurs inscrits sur le marathon, semi ou 10 km.

Les retardataires viennent retirer leur dossard. Autour de la zone d'arrivée on prépare le ravito, les banderoles des vainqueurs, tandis que du côté de la zone de départ, c'est la queue aux toilettes pour vider les vessies ou plus, car comme toujours, le stress monte et les petites envies se font plus fréquentes. La bonne humeur est là, on plaisante, on se prend en photo, le public admire les déguisements de certains, à l'image de ce coureur en costume qui va parcourir les 42 km avec son sac d'ordinateur, une flasque d'eau à la place de

la tablette. Pourvu qu'il n'ait pas de tendinite ! Sur la ligne de départ, 1700 athlètes, chauds bouillants, concentrés, surtout les élites aux avants postes sur la ligne. 7h20, après avoir présenté les meneurs d'allure, tout le monde est dans le SAS, deux jeunes filles échauffent les gambettes devant la ligne de départ, malheureusement, pas beaucoup de succès, les premiers sont concentrés, il ne s'agit pas de se faire mal avant de partir ni de dépenser la moindre calorie inutilement. Et pour les autres, 42 km, ça va être long, ils en ont 10 pour s'échauffer. La météo est idéale pour le moment, 12 petits degrés, cela va monter, mais pas trop. On table sur une arrivée vers 10h pour les premiers, il fera encore frais, le grand favori, Freddy Guimard, déjà vainqueur ici, et qui aurait pu prétendre à se rapprocher

des 2h20, a du déclarer forfait la veille, suite à des douleurs dans les ischios ne lui permettant pas de donner son plein potentiel. Il n'y aura donc pas de record de l'épreuve, mais une course plus ouverte pour le podium.

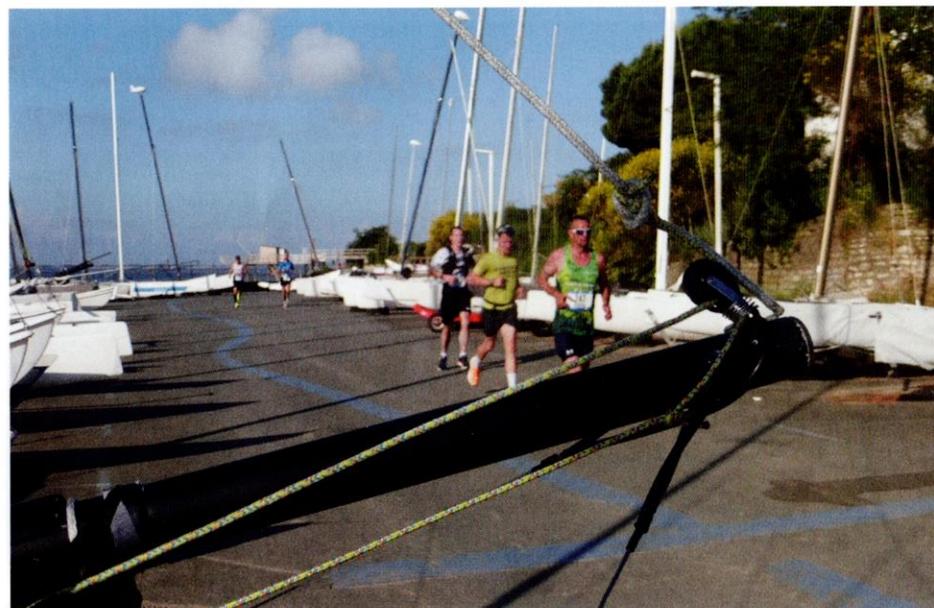
7h30, c'est parti, le parcours reste magnifique avec de belles lignes le long de la côte de beauté, la lumière est superbe pour faire de belles photos, mais il faut aller vite, même si le marathon dure 42 km, quand on est sur le scooter de l'organisation et que l'on s'arrête, il faut ensuite remonter tout le peloton sans trop gêner les coureurs. Cette année, Yamaha a prêté des scooters électriques à l'organisation, ils sont en plein test, je retiens qu'ils sont confortables quand on est passager, très silencieux et donc non polluant car sans gaz d'échappement, et ça pour les

coureurs c'est plutôt bien.

Le parcours marathon, c'est deux boucles de 21, le 10 est parti à 8h30, nous les croisons en revenant sur la seconde boucle, puis 9h30, juste le temps de retourner sur la zone départ pour prendre en photo le peloton du semi. Ensuite vite sur la zone d'arrivée pour prendre quelques clichés des arrivées du 10 km, on vient de passer ceux qui arrivent en plus d'une heure, ils sont nombreux. On notera cette belle statistique, le nombre de femme a dépassé la barre symbolique des 50% avec plus de 52,4% d'arrivantes. Je ne pensais jamais voir cela. Ils sont presque 1800 à avoir passé la ligne sur les plus de 2000 inscrits. On note 930 coureurs au-dessous de 1h, et donc presque 50% au-dessus d'une heure. La dernière terminant en 1h36. Du côté du marathon, c'est toujours le sus-

COTE DE BEAUTE

pour la 9ème !



pens aux avant-postes, entre David Geleoc, Pierrick Faucher et Tahar Mezhoud, le plus âgé du groupe. Petit à petit, ceux qui étaient partis trop vite décrochent, voir abandonnent, comme Geleoc avant le semi, ou Patrice Bruel un grand habitué des marathons. Le coude à coude entre Mezhoud et Faucher dure jusqu'au 27/28 km où Faucher finit par lâcher. Dans le peloton ça remonte, Corentin Jamain, longtemps 8è, ainsi que Remy Launay, 6è au 5è, font leur travail de sape pour finir tous les deux sur la boîte. Pierrick Geleoc doit se contenter de la 4è place. Côté féminin, ce fut très disputé aussi, et c'est la force tranquille qui a vaincu, avec Anne-Laure Armellini, partie à son train sans jamais s'emballer, elle a laissé filer ses prétendantes qui se sont emballées et l'ont doublée sur la première

partie de course, mais après le 26/27 km, cette dernière avait remonté toute la concurrence pour finir fort sur le tapis bleu en avalant quelques mascu-lins au passage. Elle termine en 3h10'42, devant Héloïse Auque qui fait aussi une belle remontée et Virginie Coche-reau. Maryse Veyer, un temps leader, doit se contenter d'une 5è place, tandis que Caroline Sinquin et Virginie André jettent l'éponge entre le 26è et 31è km.

Sur le semi, la surprise est venue de Didier Violino, qui passe la ligne deux secondes avant la première marathoni-enne, en 1h10'36, heureux et qui s'effondre après la ligne. Il a tout donné. La course fut très disputée, il l'emporte en donnant tout sur le dernier km, le second Théo Vimperc n'est qu'à une seconde, Anthony Delaby, donné comme favori,

concède encore 5 secondes sur le 2è. Chez les filles, c'est une nouvelle victoire consécutive de Julia Paduch en 1h19'59, loin devant Amandine Piquet et Chrystal Monseur. Côtés statistiques, les hommes sont à peine plus nombreux (un peu plus de 52%). Là aussi on note une belle féminisation de la distance, alors que sur le marathon on reste à près de 80% d'hommes. En tout ce sont plus de 5800 classés sur les 6700 inscrits, soit près de 15% de non-partants dont quelques abandons sur le marathon essentiellement.

Pour terminer sur cette 9è édition, on retiendra les bénévoles présents en très grand nombre et particulièrement chaleureux, le toujours très beau tracé le long de la côte avec ses carrelés, les bateaux dans les différents ports, les jolies plages qui invitent à y

poser la serviette, la vue sur le phare de Cordouan non loin, ainsi que le pointe de Grave, cette magnifique arrivée sur le tapis bleu déroulé le long de la plage, et un ciel avec une lumière fabuleuse. Sans oublier le marché couvert de Royan où il faut absolument faire une halte si on finit la course assez tôt. Tous les ingrédients sont réunis pour passer un très bon week-end et poursuivre le samedi soir sur le repas festif organisé par ce beau comité. En effet, la course fait partie du challenge de la convivialité, initié par le marathon du Médoc, et dans la région on compte quelques belles courses dans ce challenge : marathon de Blaye, Semi de l'Armagnac, Marathon du Cognac, Trail de la Grand champagne.

Textes et photos : Nathalie Würry

LE MARATHON ROYAN U

"Je suis content de pouvoir



Franck Arlecchini, 60 ans, et son fils Yoann 15 ans, Jonzac, 1h06 »42 sur le 10 km :

« Je suis content de courir avec mon fils, c'est son premier 10 km. Je cours depuis très très longtemps, 26 ans, j'ai fait 3 fois le marathon de Royan. J'ai découvert la course à pied à 34 ans, ça a changé ma vie, c'est un art de vivre. Quand j'ai commencé la course à pied, j'étais tout seul, entre temps je me suis marié, j'ai eu des enfants et maintenant mon fils court avec moi, la boucle est bouclée. Je tiens à remercier l'organisation de Royan parce que l'on est très très bien accueillis, les bénévoles top, sans eux il n'y a pas de course. » Yoann : « Sincèrement, maintenant je me

rends compte de ce que c'est l'endurance, ça m'a plu. »

Gilbert, Royan, 88 ans : « Je cours depuis l'âge de 14 ans, avant je faisais le 400m. J'ai été champion de France sur 400m, en 1957. Je fais le challenge du pays royannais depuis des années. J'essaie de faire les 6 courses. En 82, j'ai fait mon premier marathon, c'était à New York, j'avais fait 2h55. »

Elea Gireaud 23 ans, Rochefort, Lilou Billerit, 24 ans, Royan :

« On s'est inscrites au challenge de faire un 10 km, grâce à une streameuse qui motive les jeunes à se bouger. Nous avons mis 1h10 environ, c'est notre 2è 10 km. On ne visait

pas le chrono mais surtout finir la course. »

Tahar Mezhoud, vainqueur du marathon, 47 ans, 2h38'17, Poitiers :

« Je ne m'attendais pas à gagner, vu le terrain, les conditions, le vent. J'ai fait un peu l'élastique et à la fin certains ont craqué et finalement je suis passé. C'est mon 7è ou 8è marathon. Je suis très content. C'était ma première fois à Royan, j'ai trouvé difficile car beaucoup de dénivelé, du vent. Je suis non licencié, je n'ai pas le temps d'aller dans un club, mais j'ai un coach et je cours depuis 6/7 ans. »

Rémi Launay, 2è du marathon, 41 ans, Cognac, 2h39'05 :

« J'ai progressé dernièrement, et ça me paraissait un peu irréaliste ce que je voulais faire aujourd'hui mais au final cela s'est bien passé. Je suis revenu vers la fin, je savais que le marathon commençait à 30è, je suis parti à mon rythme, assez régulier. J'ai commencé à remonter des places après le 30è. Je cours depuis 2007, cela devait être mon 16è marathon et 7è ici. Je bats mon record de quelques minutes, je vais repartir sur de la vitesse pour essayer d'accrocher les 2h35 l'année prochaine. Je m'entraîne avec un coach que je tiens à remercier, mes conditions de travail ne me permettant pas de m'entraîner dans un club.

COTE DE BEAUTE

courir avec mon fils !"



Didier Violino, vainqueur Semi en 1h10'36, M2 :

« Je suis super heureux, c'est une course que j'affectionne particulièrement, que je fais souvent, j'ai fait 2, 3, mais jamais premier. Ça s'est joué sur le fil, je savais que sur le tapis il fallait être devant, car quelques fois on peut être un peu gêné. Je suis super heureux. J'ai un peu de fatigue parce que pour la petite histoire cela fait 3 semi que j'enchaîne en 3 semaines : J'ai fait 3è au Futuroscope, 2è à Blaye et ici premier. Je suis donc ravi, on est venus avec ma compagne pour passer le week-end, on fera la fête ce soir, c'est une ambiance super festive, une

organisation toujours au top, c'est comme une obligation de revenir chaque année. Et puis on a fait une bonne course à trois, ça c'était génial parce qu'avec le vent, tout seul, cela aurait été difficile.

Virginie Cochereau, 3è au marathon, 3h17, Blois :

« Je suis très heureuse, c'est mon 9è marathon, je suis ici parce que je suis déjà venue en vacances il y a 3 ans et j'ai rencontré les organisateurs sur le marathon de Vannes, on a bien rigolé et c'est ce qui m'a motivé. J'aime aussi que ce soit 2 boucles, car je sais où j'en suis sur la seconde boucle, comme à Vannes, psychologiquement ça me motive incroyablement.

J'ai fait un plan d'entraînement avec mon mari sur 12 semaines, pour viser 3h15. Je suis donc super satisfaite. La dernière semaine pour la récup, je suis partie en classe de découverte vélo avec mes élèves et j'ai fait quelques 300 km. Ça s'appelle l'étoile cyclo, j'ai un pensé pour le club cyclo de Blois et mes élèves. »

Isabelle Barrat, 4è au semi en 1h26, 41 ans :

« C'est ma première fois ici, je cours depuis 1992, j'avais 12 ans quand j'ai commencé l'athlétisme. J'ai vraiment commencé à courir quand j'ai eu ma première fille. Il y avait des bénévoles partout, c'était vraiment chouette. »

Julia Paduch, vainqueur du semi en 1h19, 27 ans, Périgueux Athlétisme :

« Je suis contente de mon chrono vu les conditions, il y avait du vent, c'est un peu vallonné, je prépare le semi du Mont Ventoux le 6 juillet et dans quinze jours j'ai celui des Sables d'Olonne. Je compte m'essayer au marathon l'année prochaine avec un objectif de 2h45. Très contente de ma course, super ambiance, des bénévoles au top et hâte de revenir l'année prochaine. »

LE MARATHON ROYAN Y

"Maman, j'ai rétréci



Patrice est un habitué des marathons. Plus de 200 à son actif et la plupart d'ailleurs sous les 3h. Il ne voulait pas rater celui de Royan qu'il affectionne tout particulièrement. Mais ce jour-là fut un jour sans. Comme ça arrive parfois...

"24 mai. Royan. Marathon de la côte de Beauté. Veille de clôture d'un Festival, sous d'autres cieux. Quel scénario aujourd'hui, pour ce n-ième remake de l'aventure marathon ? Le lieu m'avait offert deux « happy ends » en 2016 et 2018 (2h50 et 2h58) Là, l'acteur arrive un peu fébrile, car les répétitions, les bouts d'essai, n'ont pas été concluants : une partenaire essentielle, sa cuisse droite, fait des caprices, geint depuis un mois et demi. L'ambiance n'est pas à la séré-

nité sur le plateau mais le protagoniste principal est tout de même content d'être au départ, car madame la jambe a depuis peu cessé ses jérémiades. Belle ambiance, du son, du monde, et des couleurs – d'énormes ballons de plage multicolores rebondissent sur les têtes des athlètes : une vraie fête foraine sur cette ligne de départ qui accueille les premiers rayons de soleil du jour naissant !

L'heure du rush approche. Le metteur en scène crie « moteur ! » et c'est parti, façon « Fast and Furious » : rapide entrée en matière sur ce boulevard qui offre très vite quelques pentes à gravir car il faut sortir de la cuvette royannaise. Oh surprise ! Dès le premier kilomètre et ses montées assassines, cette « Grande Evasion » prend des airs inquiétants d'« Ascenseur pour l'échafaud » : la « Mélodie en sous-sol » jouée en sour-

dine par ma tour de contrôle est déjà dissonante !

Et rien ne s'arrange : plus de 4 minutes pour le premier kilomètre, plus de 8 au deuxième. Pas le moindre kilomètre en moins de 4 minutes : des creux, des bosses et des virages dans Vaux-sur-Mer et St Palais... Nous n'irons pas jusqu'à La Palmyre, comme lors des précédentes éditions : dommage, car je me rappelle quelques belles lignes droites... plates dans cette direction.

Mais... non, aujourd'hui, c'est demi-tour vers Royan : mes jambes convalescentes en flageoient déjà. J'en attrape des « Sueurs Froides » hitchcockiennes, tandis que nombre de bipèdes me dépassent sans sourciller, indifférents aux sinuosités et autres bosses qui me désarçonnent.

Nous longeons enfin la côte : j'espère y trouver du réconfort,

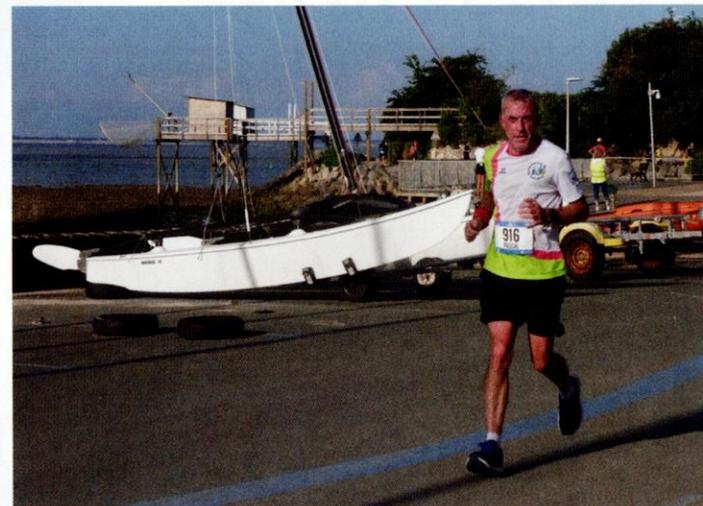
mon regard s'accroche aux cabanes de pêcheurs, aux barques dans les criques, comme à des bouées de survie.

7 km en 28 min 30 : rien à faire ! Je suis déjà sous les 15 km /h... autant dire... embarqué sur le radeau de méduse. Chronique d'un naufrage annoncé, flot de pensées négatives : je me saborde en Côte de Beauté ! La vue de la belle bleue ne m'évoque que les « Dents de l'amer » marathon, qui semblent s'agripper à mon short ! Le fantôme de Steven Spielberg plomberait donc mes cuisses et mes mollets ?? En tout cas, ma foulée me semble aussi pachydermique et infinement lourde, que l'ancre d'un navire aperçu au loin, dans un bref moment de lucidité : pas de « Révolté du Bounty », pas l'ombre d'un saut de ma part. Le capitaine Marlon peut dormir tranquille.

COTE DE BEAUTE

le marathon !"

Je suis en train de sombrer et j'accepte mon sort ! Pourtant, nous voici revenus en plein centre-ville de Royan où l'ambiance est gaie, bon-enfant : cris de joie, encouragements et beaucoup de monde. Une vraie « Fièvre du samedi »... matin : pour un peu, on s'attendrait à apercevoir la fameuse banane gominée d'un célèbre danseur virevoltant. Mais le verdict du chronomètre digital est un coup de massue : plus de 41 minutes pour 10 kilomètres. Jamais je n'ai été plus lent sur le premier quart d'un marathon. C'est évident à présent. Je n'aurai pas, aujourd'hui, le « Salaire de la sueur », cette satisfaction d'aller au bout, coûte que coûte, car mon embarcation part à la dérive. Nous faire ainsi revenir au port est un pousse-au-crime : nous allons donc y repasser pour entamer la deuxième boucle du marathon... Le vieux loup de mer larguera alors les amarres : décision prise. Il s'agit de continuer un peu, on ne sait jamais. Nous longeons la vaste plage de la Conche : vraie invitation à se prélasser, d'autant que le soleil se fait insistant. Ce crânin dégarni, au loin : on jurerait



notre regretté « Bronzé »... Et d'ailleurs, si je prenais mon mal en patience... si je continuais, jusqu'à son terme, mon chemin de croix, en touriste, à 12 km/h ? Nouvelle bosse et le wagon du meneur d'allure des 3 heures me laisse sur place : coup de grâce. Pas de longue

balade pédestre ! Juste revenir vers mon arrivée : le départ de la deuxième boucle pour ceux qui dans une, deux, trois, quatre heures, auront dans les yeux « La couleur de la victoire », tels Jesse Owens en 1936, au nez et à la barbe de l'ignoble moustachu... Gloire

aux courageux triomphants. Je n'en étais pas aujourd'hui. J'ai rétréci le marathon."

Patrice Bruel

9^{ème} MARATHON LE DIMANCHÉ ROYAN 2025
CÔTE DE BEAUTÉ

Nous remercions nos partenaires institutionnels !!!

Pour leur implication à la 9ème édition du Marathon Royan U Côte de Beauté

9^{ème} MARATHON LE DIMANCHÉ ROYAN 2025
CÔTE DE BEAUTÉ

Nous remercions nos partenaires !!!

Pour leur implication à la 9ème édition du Marathon Royan U Côte de Beauté

RONDE CERETANE

14 SEPT 2025




21 KM 10 KM 5 KM

COURSES ENFANTS
RANDO 8KM

CERET (66)

10 Animations musicales sur les courses

Près de 3000 coureurs au départ

Course Labellisée Festivales

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS
WWW.RONDECERETANE.COM

LE MARATHON ROYAN U COTE DE BEAUTE

Meslier, le boulimique !

Nom : Meslier
Prénom : Olivier
Age : 67 ans
Club : Canéjan Athlétisme
Profession : Retraité
Région d'origine : Région parisienne

Records :
Marathon : 2h59'44" (28/11/1993 à La Rochelle) - Semi-Marathon : 1h24'37" (22/03/2002 à Bazas/Langon) - 10km : 38'09" (30/09/1995 à Canéjan)
Titres :
Champion Nouvelle Aquitaine 2024 sur marathon en M6 à Royan

1. Aujourd'hui c'était ton 301^e marathon. Comment cela s'est passé ?

Je savais avant le départ que je n'avais plus la grande forme affichée depuis le début d'année mais j'ai quand même tenté de rester avec le groupe 3h15. Après le semi, j'ai senti que ça devenait compliqué de tenir ce rythme et j'ai laissé filer le meneur d'allure. La dernière boucle de 10km a été un peu dure avec la température qui était montée et les jambes qui devenaient raides. J'ai assuré en finissant moins vite en 3h26' mais assez fatigué.

2. Depuis combien d'années cours-tu et comment en es-tu venu à courir autant de marathons ?

J'ai commencé à courir au début des années 1980 alors que mon sport était à cette époque le judo. J'ai de plus en plus apprécié courir et ma pratique s'est renforcée pour allonger les distances. Le marathon me semblait être la course mythique et il m'a fallu du temps pour oser l'affronter. Ensuite, j'ai voulu améliorer mon temps sur cette distance et passer sous les 3h. Lorsque j'y suis parvenu et que j'ai eu le sentiment que c'était ma limite physiologique, j'ai changé ma façon de voir. J'ai rencontré des personnes qui couraient plus de marathons que ce qui était préconisé et j'ai eu envie de faire comme eux. J'ai donc augmenté petit à petit le nombre de marathons annuels en acceptant d'aller moins vite.

3. Te souviens-tu de ton premier marathon ?

Oui bien sûr, c'est inoubliable. C'était le marathon de Paris en 1988.

Parti pour faire moins de 3h30' j'ai vécu une fin de parcours très difficile avec un début d'hypoglycémie et une arrivée en 3h53'. Pour l'anecdote, à l'arrivée, j'ai dit à ma femme que je n'en ferai pas d'autres mais j'ai changé d'avis dès le lendemain.

4. Qu'est-ce que tu aimes particulièrement dans le marathon ?

J'aime tout dans le marathon, mon plaisir commence dès l'inscription à l'épreuve. Il se prolonge dans la préparation souvent très courte. J'adore le moment du retrait du dossard qui nous fait vraiment entrer dans le vif du sujet. Ressentir ce stress lorsque je me trouve sur la ligne de départ est mon adrénaline. Vivre chaque course est une expérience différente avec parfois des déceptions mais le plus souvent de grands bonheurs une fois la ligne d'arrivée franchie. Le marathon c'est aussi un partage avec les amis, des voyages en France et à l'étranger avec Mireille ma femme qui m'accompagne toujours.

5. Il est déconseillé de faire plus de 2 marathons par an, idem pour les ultra-trails. Quel est ton avis sur la question et comment explique-tu la régularité de tes performances ?

Je pense que nous ne sommes pas tous égaux et que ma pratique ne conviendrait pas à tout le monde. J'ai été assez progressif au fil des années dans l'augmentation du volume de mes entraînements et de mes courses. Mon corps a dû s'habituer à ce que je lui demande plus et j'ai sans doute bénéficié d'une constitution assez solide qui m'a préservé des blessures. Il y a aussi actuellement le phénomène des réseaux sociaux où tout le monde peut voir que la préconisation de 2 marathons par an n'est plus vraiment la règle pour les coureurs amateurs.

6. Comment t'entraînes-tu ? as-tu un secret pour ne jamais te blesser ?

Je cours pratiquement tous les jours (de 80 à 100km par semaine) et maintenant le plus souvent en endurance. J'ai arrêté le travail de VMA depuis quelques années en voyant que c'était devenue trop difficile et risquait de me conduire à la blessure. Mes séances de qualité se situent dans la zone seuil et seuil + mais



Olivier, ici à gauche, avant le départ du Marathon de Royan !

cela m'arrive encore de me « tirer la bourre » avec quelques copains du club. Je fais également du vélo, principalement sur home-trainer. Je suis adepte au quotidien des étirements et du renforcement.

7. Quel est ton prochain marathon ?
Le marathon de la Liberté à Caen le dimanche 15 juin

8. Ton plus beau souvenir de course ?

Il est tout récent, c'est à l'occasion de mon 300^e marathon à Blaye le 10 mai dernier. J'étais entouré par 60 PomPom girls des clubs de Canéjan et des Galopins Brédois pour vivre un marathon festif incroyable et une arrivée pleine d'émotion où il m'a été difficile de retenir mes larmes lorsque notre fille m'a passé la médaille autour du cou.

9. Ton plus mauvais souvenir de course ?

Sans doute le Marathon du Cognac en pleine canicule de juillet 2003. J'ai vécu l'enfer moi qui ne supporte pas la chaleur. Je termine en 4h08 complètement épuisé et déshydraté.

10. La course dont tu rêves ?

Ayant couru les principaux majors (Berlin, Londres, New-York, Chicago et Boston), il manque Tokyo et maintenant Sydney mais ce sont des destinations coûteuses et je ne suis pas certain d'y tenir autant que cela. Il y a une autre course qui me fait rêver même si c'est un peu plus long qu'un marathon (56km) c'est le Two Oceans Marathon en Afrique du Sud.

11. La course que tu ne feras jamais ?

Le Marathon des Sables. J'ai horreur de courir dans le sable et je crains la chaleur

12. Une course que tu aimes particulièrement.

Le Marathon de La Rochelle que j'ai couru 23 fois (et j'espère bientôt 24 puisque j'y suis inscrit pour cette année). J'y ai établi mon record en moins de 3h en 1993, j'y ai fait mon 100^e en 2012 et mon 200^e en 2017. Également le Marathon des Villages au Cap Ferret où j'ai couru toutes les 17 éditions et inscrit à la 18^e au mois d'octobre.

13. Reviendras-tu l'année prochaine ?

Oui je pense si tout va bien d'ici là. C'est un marathon de proximité avec un très joli parcours et une belle organisation.

14. Une question que je ne t'ai pas posée et que tu aurais aimé que je te pose ?

Quand penses-tu arrêter de courir des marathons ?

C'est une question que je me pose parfois avec l'âge qui avance. J'ai toujours aujourd'hui un fort esprit de compétition et j'ai la chance de pouvoir faire encore des temps qui me motive et me rendent fier. Est-ce que je pourrais garder cette motivation lorsque mon corps ne me permettra plus de rester dans des résultats de ce niveau ? Je n'en suis pas certain mais qui sait ?