

MARATHON DE ROYAN

Freddy Guimard



Le samedi 25 mai, c'était la cinquième édition du Marathon de la côte de beauté. Une édition courue sous une météo idéale contrairement aux années précédentes, avec non pas un beau soleil franc et chaud, mais une couverture nuageuse au petit jour suivie d'une température bien fraîche, de l'ordre de 13° à 7h30, heure du départ de la distance phare.

Après un bel échauffement collectif près de la ligne de départ, une animation remarquée dans le peloton avec d'immenses ballons qui se sont promenés au-dessus des coureurs, le coup de feu est donné à l'heure pile prévue. Plus de 1000 marathonniens s'élancent sur la boucle de 21 km à parcourir deux fois. Boucle qui longe en partie la belle côte de beauté avec ses falaises rocheuses, ses petites plages reculées dans des anses et

qui font penser à la méditerranée, mais aussi ses nombreux carrelats que l'on ne trouve que sur la côte atlantique de Bordeaux jusqu'en Bretagne. Dès les premiers hectomètres, un coureur se détache et non des moindres puisqu'il s'agit de Freddy Guimard, déjà vainqueur du semi-marathon ici même en 2022. Le bourgeois Rémi Montero, lauréat de la course l'an passé en 2h29, tentera bien de le suivre, en vain, Freddy s'en ira seul vers la victoire dès le premier kilomètre, avec sa foulée aérienne et son regard déjà vers le tapis bleu. Il passera le semi en 1h10, à ce moment-là, on sait qu'il peut faire tomber le record de plusieurs bonnes minutes. La seconde moitié du marathon sera un peu plus difficile et il coïncera un peu après le 35^e kilomètre pour finir en 2h23'02, avec près de cinq minutes enlevées sur le précédent record détenu par le Kényan Korir Charles Kiplangat. Rémi Montero finira second à plus

de sept minutes du vainqueur. Côté féminin, c'est une récidive avec l'espagnole Rebeca Palazuelos de Muno, elle aussi partie seule en tête sans jamais être inquiétée, qui boucle le parcours en moins 2h57'49. Derrière le suspense aura duré toute la course avec une belle bataille chez les filles : la Bordelaise Sophie Cariou avait pour ambition de monter sur le podium et probablement sur la plus haute marche, au 26^e elle pointe toujours à la seconde place, mais Véronique Guerry revient progressivement sur elle, ainsi qu'Irina Pelous. Au 31^e, elles sont respectivement 2^e et 3^e, c'est finalement Irina Pelous qui prendra le dessus sur la Rochelaise et finira à la seconde place en 3h02'30.

Royan c'est aussi un semi et un 10 km FFA avec toujours beaucoup d'inscrits. Sur les près de 2400 inscrits sur le semi, 2183 ont franchi la ligne d'arrivée. Le plus rapide fut le Nantais Saïd

Elfadil en 1h09'14 suivi à deux minutes de Corentin Mounier et Didier Violino. Chez les filles, on remarquera la belle victoire de la jeune et pétillante périgourdine Julia Paduch en 1h22'50 et qui s'était déjà fait remarquer au 10 km de Saint Médard. On la verra encore certainement sur d'autres podiums. A préciser qu'elle aussi, tout comme Freddy Guimard, avait fait le semi des Sables d'Olonnes la semaine précédente où elle a posé un nouveau record personnel à 1h17'27. Julia n'est toute fois pas une néo-coureuse puisqu'elle a déjà plus de 10 années d'athlétisme derrière elle. On notera que les filles étaient 860, soit plus du tiers du peloton, belle progression encore vers la parité dans les pelotons.

Enfin le 10 km a vu la victoire du cognaçais Fabien Pondaven en 31'12, avec plus de deux minutes d'avance sur son dauphin, tandis que c'est une parisienne Clothilde Kerbrat qui s'impose

U COTE DE BEAUTE

reste impérial !



en 37'12. La surprise vient de la composition du peloton à l'arrivée : 700 féminines, 734 masculins, ce doit être la première fois que l'on atteint une telle parité dans une course sur route, en tout cas en nouvelle aquitaine c'est sûr ! Bravo mesdames ! Avec un total de Près de 4500 coureurs classés, toutes courses confondues, c'est encore un nouveau record de participation pour les organisateurs de cette manifestation.

Côté organisation, rien à redire : des tracés toujours magnifiques, des ravitos variés et en nombre, suffisamment de points d'eaux, une arrivée magique sur le tapis bleu et sur la plage, un très beau ravito au bout. Près de 500 bénévoles pour encadrer tout ce petit monde... Certains coureurs ont juste fait remonter la non « praticité » des robinets d'eau sur le parcours, en effet, difficile de se ravitailler « à la volée » : difficile d'attraper son gobelet, de le remplir et repartir, tout cela est fait dans un esprit développement

durable pour moins de gaspillage d'eau et plus de bouteilles plastiques. Il y a certainement encore des améliorations à trouver sur ce point. Comment allier performance d'un ravito (en tout cas pour la première moitié du peloton) et écologie.

Rendez-vous est pris l'année prochaine pour une nouvelle édition qui réunira encore davantage de monde.

Texte et photos : Nathalie Würry

Ils ont dit... ils ont dit

Freddy Guimard, lauréat du marathon :

« Je suis content de gagner, j'étais bien au semi et ensuite la fatigue est arrivée. J'ai couru seul, c'est effectivement difficile mais un marathon ça se court dans la tête, les jambes sont entraînées, de temps en temps je regardais le paysage pour me moti-

ver et avoir un but. »

Joël, Running club Ussac :

« Nous sommes une association que nous avons créé il y a trois ans. Au début nous étions une dizaine et aujourd'hui nous sommes plus de 80. Aujourd'hui nous sommes 25 sur le marathon de Royan et une douzaine sur le semi. On a fait le marathon de Biarritz, Saumur, Cap ferret et l'année prochaine on devrait faire Annecy. Nous faisons aussi des trails : les cathares, Bort les orgues, Xtrail de Corrèze, on va faire Biscarosse, etc. ».

A noter que le premier marathonien du groupe finit en 2h56'11 à la 17^e place, Nicolas Decoux.

Fabien Pondaven, Echillais, Cognac AC, 35 ans :

« Je suis dans le club de Thierry Guibaud. Je suis coureur de fond et demi-fond. Dernièrement j'ai couru le marathon de Paris en 2h24, j'avais fait une grosse prépa, et là j'essaie de refaire de la vitesse et de profiter des courses de la région. Le parcours est

relativement roulant, si on s'y prend bien au début, à la fin ça court tout seul et on peut gérer facilement. Je cours depuis 2015, j'ai un parcours un peu atypique puisque je faisais du judo. Là je finis la saison de la route pour revenir sur la piste en 3000 et 5000. Sur la fin d'année j'ambitionne le marathon de Valence (décembre), réputé très roulant, mais je suis sur liste d'attente, j'espère pouvoir récupérer d'ici là un dossard.

Julia Paduch (vainqueur semi), club athlétique Dordogne, 27 ans :

« Je suis partie avec un groupe de coureurs qui étaient sur les bases d'1h17, mais j'ai craqué, il m'a fallu quelques km pour récupérer et j'ai finalement pu finir au sprint. Je voulais honorer le dossard que vous m'avez procuré au dernier moment. »

Rebeca Ruiz-Diez, Burgos – Espagne, 44 ans. Vainqueur du marathon :

« J'ai des amis ici à Royan et l'année dernière j'avais déjà gagné. Je fais deux minutes de plus que l'an passé. La météo était parfaite, l'ani-

MARATHON DE ROYAN

"Un participation



mation aussi. Je cours depuis une vingtaine d'années. Je cours environ trois fois par semaine et cinq en période de prépa marathon. »

Hélène Granjean, 50 ans, XVE Athlétique club 10 km :

« Je suis super contente car j'ai fait mon record en l'abaissant à 44'47. Je pense que je peux encore descendre un petit peu. On est tout un club de Paris venu à Royan pour faire le marathon, le semi, le 10 »

Harmony Romera, 35 ans, XVE Athlétique club (Paris) :

« Je suis super contente car je finis première de ma catégorie, la météo était super, j'ai fait mon record et je suis 4^e au scratch et première de ma catégorie. Je vais faire le 10 km du marathon pour tous dans le cadre des JO. A la fin de l'année je vais faire le 20 km de Paris et le marathon de Valencia où je vise 3h10. »

Guillaume chemin, 40 ans, Limoges :

« C'est ma première participation

ici, le cadre est super et nous avons une maison de vacances pas loin. C'est mon premier semi, j'ai mis

1h38, c'est ce que je visais. Je cours depuis une quinzaine d'années, mais toujours sur de petites distances. Je

n'aime pas quand c'est trop long, sinon je m'ennuie. »



U COTE DE BEAUTE

exceptionnelle..."



Soukhnipha Vongsa, 33 ans, La Rochelle :

« C'est ma première course, que j'ai tournée en 1h05. J'ai adoré, c'était magnifique. Mon mari a couru le semi, mes enfants ont aussi couru

hier, ma fille de 4 ans le 400 m et l'autre de 8 ans le 800m. C'était super, on est venu en famille avec également les grands parents. »



Du côté de l'organisation !

L'équipe organisatrice du Marathon Royan U Côte de Beauté est très heureuse de cette nouvelle édition qui s'est déroulée sous une météo clémente. Cela n'était pas gagné d'avance au regard de toute l'eau qui était tombée ces dernières semaines. Les coureurs ont pu se faire plaisir sans trop souffrir de la chaleur. Les chronos sont tombés chez les hommes sur la distance reine, le marathon, grâce à Freddy Guimard qui a fait un chrono de 2h23'02". Cela a aussi été le cas sur le 10km avec Fabien Pondaven en 31'12".

Chez les femmes, Rebecca Ruiz Diez conserve son record sur l'épreuve du marathon mais n'a pas battu son chrono de 2023. Julia Paduch, première semi-marathonienne, n'est pas passée loin de ravir le record de Balikissa Kirbo, détentrice du meilleur chrono féminin sur la distance semi-marathon, avec ses 1h22'50".

Cette édition a été exceptionnelle par la participation des enfants aux courses des drôles et des drôlesses. En effet, près de 650 enfants se sont élancés sur les cinq courses proposées, contre 570 en 2023. Que dire des courses « Adultes » avec 5100 participants contre 4000 en 2023.

Nous avons pu compter sur la présence de 600 bénévoles durant ces deux jours. Nous avons bénéficié de l'appui de jeunes de l'association Unis-Cité et de la Mission Locale Royan Atlantique. Des entreprises partenaires ont-elles aussi joué le jeu en tenant des ravitaillements ou en s'occupant de la zone de récupération des courses enfants.

Nous donnons désormais rendez-vous aux coureurs le samedi 24 mai 2025.

Sportivement,

L'équipe du Marathon Royan U Côte de Beauté

MARATHON DE ROYAN U COTE DE BEAUTE

Jean-Philippe, vice-président...



1) quel est votre rôle au sein du marathon et depuis combien de temps?

- Je suis un des 2 vice-présidents au sein de l'association du marathon de Royan, je suis en charge de l'informatique au sein de notre association. Aujourd'hui c'est un outil indispensable pour fonctionner, il faut donc savoir mettre certaines choses en place et les hiérarchiser, comme par exemple la création d'utilisateurs avec différents droits sur notre serveur où sont hébergés nos différents dossiers de travail. Au même titre que plusieurs personnes du bureau, je participe à la recherche et au démarchage de partenaires, à la recherche de bénévoles par le bouche à oreilles (pas simple d'en trouver), à la distribution de documents dans les écoles du pays royannais pour la promotion des courses enfants la veille de notre marathon, à la distribution d'un bulletin d'information dans un des secteurs de notre course, pour prévenir des voies barrées afin que les précautions soient prises par les riverains, pour éviter de rester bloqué le jour j et ce environ 15 jours avant le passage

de notre course. Je réalise les power-points pour la soirée de nos bénévoles ainsi que pour la présentation du guide du coureur, guide présenté en avant-première à nos partenaires 1 mois avant la course. Bien entendu ces documents sont vérifiés par une partie de l'équipe dont le président pour validation. Également, la réalisation de mise en page de documents graphiques représentant notre espace départ des différentes courses, du secteur de l'arrivée avec l'arche, le grand écran, le couloir de l'arrivée avec ses tapis plage. Le plan du Tivoli mis en configuration pour la remise des dossards avec son village des courses amies, le second plan avec la configuration du jour de la course pour le positionnement des équipes de secours, des kinésithérapeutes des ostéopathes, podologues, du positionnement du ravitaillement, et du podium pour la remise des récompenses, par la suite un troisième plan pour la mise en configuration soirée d'après courses, avec orchestre. En amont donner à mes collègues et à notre secrétaire les besoins en matériel électrique avec les puissances nécessaires puis transmis par une

plateforme informatique à la collectivité de Royan. Réalisation également des plans de barriérage du parcours sur les 3 communes. Ces plans représentent maintenant un peu moins de travail que les années passées, puisque le parcours reste le même d'une année sur l'autre, mais il faut quand même ajuster pour améliorer notre organisation. Bien entendu, la semaine avant la course, je participe à l'organisation de la mise en place de ce que j'ai évoqué sur les plans, puis le jour de la course, participer dès 4h30 - 5h du matin au barriérage sur les différentes communes avec des équipes par secteur, puis par la suite après les courses avec une partie de mon équipe, ranger le barriérage et le secteur de l'arrivée avec tout ce que cela comporte. Je participe à toutes ces tâches depuis la création du marathon 2015.

2) pouvez-vous vous présenter en quelques lignes?

- Je m'appelle Jean-Philippe Bertin, j'ai 63 ans, je suis retraité depuis 4 années, mais malheureusement, comme beaucoup de retraités, je n'ai pas assez de temps ! En effet, j'aime la pêche, la chasse, le jardin, le bricolage, le sport, les vacances quand c'est possible et profiter de ma famille. Ancien marathonien avec un temps de 2h52 au marathon de Lisbonne et confirmé à La Rochelle en 2h51 dans les années 2000. Maintenant, j'ai dû arrêter de courir, car opéré pour une prothèse de la hanche, la course à pied reste pour moi de très bons souvenirs. Comme échappatoire, je pratique un peu de VTT et du vélo de route sans pour autant me satisfaire à 100%.

3) quel a été votre premier contact avec ce marathon?

- Mon premier contact avec le marathon remonte à sa création en 2015, mais comme j'étais depuis les années 1990 dans l'ancienne équipe du club des 17 Soupapes à l'initiative de la création du marathon pour moi je l'ai vu naître avec notre actuel président qui était également membre de cette ancienne association.

4) est-ce que votre tâche vous prend beaucoup de temps et souhaitez-vous continuer ainsi longtemps?

- Je ne vais pas revenir sur ce que j'ai évoqué dans le point numéro 1, qui déjà mobilise un peu. Il y a également un peu de temps à passer pour les réunions de bureau 2 fois par mois, puis 4 fois par mois à l'approche de l'édition. Aussi, je participe une ou deux fois dans l'année aux déplacements sur les différentes courses de la convivialité dont nous faisons partie, pour représenter notre marathon sur leur village. Ci-dessous, quelques courses du challenge de la convivialité et d'autres : Semi-Marathon de Bordeaux, Marathon de La Rochelle - Serge Vigot Marathon de Tours - Running Loire Valley, - Marathon Vert Rennes, Le Marathon Poitiers Futuroscope, marathon du Médoc..... Alors forcément, il faut consacrer du temps ! Non je ne continuerai pas longtemps, un jour effectivement j'arrêterai ma participation. Pour la semaine de la course et le jour j, physiquement il faut pouvoir suivre ! Pour autant, ça reste un bel événement, notre équipe fonctionne, il y a de bonnes sensations et émotions. Mais effectivement, si de nouveaux bénévoles ou une nouvelle équipe venaient à prendre le relais dans le même esprit que le notre, bien entendu je laisse ma place.

5) un souvenir qui vous a marqué sur le marathon?

- Deux choses, la première, en 2022 la veille du marathon, je me suis couché à 3h du matin pour me relever à 4h pour embrayer sur le barriérage avec une mise en place la veille qui n'a pas été des plus simple, à ne plus renouveler ! la seconde, les courses enfants du vendredi, c'est remarquable de voir les petits animer ce moment !

6) un petit truc à rajouter?

- Merci à nos bénévoles, vive le sport et longue vie à notre marathon !

LE MARATHON DE ROYAN U COTE DE BEAUTE

Le Monsieur du ravito !



Le Marathon de Royan U Côte de Beauté approche à grands pas. Le 25 mai, plus de 2000 coureurs pour ce rendez-vous tout en couleurs... C'est le moment choisi pour faire la connaissance de Christian Momponte, responsable du "ravitaillement" !

"Comment ai-je connu le marathon de Royan?"

Tout simplement le 1er juin 2019, alors qu'il faisait extrêmement chaud, j'ai croisé un voisin qui m'expliqua qu'il revenait du marathon de Royan où il était bénévole comme signaleur.

J'ignorais l'existence de cette épreuve car il y avait moins de trois mois que j'avais acheté une maison à Saint Georges de Didonne.

C'est pourquoi par la suite j'ai fait une demande pour être à mon tour bénévole.

Par contre j'indiquai dans mon courriel de candidature tout ce que j'avais déjà effectué dans le bénévolat sportif. Dès lors le Président me sauta dessus pour

m'embaucher comme responsable de la commission «ravitaillement».

Pas de chance, les années COVID arrivèrent et ce n'est qu'en 2022 que je commençais réellement. Depuis mon entrée au sein de l'équipe, je fais partie du bureau de l'association.

Qui suis-je?

Retraité de la fonction publique, j'ai 72 ans. Je continuerai à participer temps que je le pourrai physiquement, et éventuellement former des jeunes pour prendre la relève. Mais comme je le disais précédemment, c'est mon passé de bénévole qui m'a valu une «promotion» si rapide. Simple bénévole au marathon de Paris depuis 1999, je suis devenu un «pilier» de cette épreuve comme référent et responsable de ravitaillement. Naturellement avec ASO, je participe au semi marathon de Paris et à 4 reprises au marathon de Barcelone. Je ne parlerai pas des autres missions de bénévolat, celles-ci ne rentrant pas dans le champ de la course à pieds.

Trop occupé le jour de la course, je n'ai pas de photo à vous transmettre. Et comme plus gros souvenir de cette course c'est la chaleur qui y a régné. Nous allons

tenté de faire le nécessaire pour que les participants puissent boire tout le long du parcours."

