

... pendant, les autres participants mettent le cap sur la mecque de l'ultra-fond, le marathon de New-York. Il y a Suzanne Comelli, Céline Gautier, Catherine Vavrille, Dominique Naud, Marylène Aubert, Jean-François Guasto. Et un septième, Jean-Michel Roudet, à l'itinéraire peu commun, qui considère ce rendez-vous sportif comme un cadeau de Noël avant l'heure. Rencontre.

## 1 Ses premières foulées

Décembre 1998. Jean-Michel Roudet a passé la quarantaine. Et comme beaucoup, l'inactivité physique et quelques kilos superflus lui pèsent. Jacqueline pratique la course pédestre régulièrement. Elle n'aura pas de mal à le convaincre. Ce seront ses premières foulées... et pas mal de courbatures.

Quatre mois plus tard, le 14 mars 1998, il inaugure avec le Cross des Foyesses de Villemoirieu son calendrier des courses officielles. Après avoir enchaîné dans la foulée les épreuves nord-iséroises, où il enregistre d'énormes progrès, il franchira un cap le 8 avril 2001. Il découvre en effet ce jour-là dans les rues de Paris, la course mythique du marathon. Avec, à la clef, un chrono prometteur à 3h53.

## 2 Son bilan et ses meilleurs souvenirs

De ses débuts en 1999 à ce jour, le coureur ciel et grenat a parcouru 22 415 kilomètres, participé à 115 courses régionales ou nationales, dont 14 marathons. A établi un record personnel dans cette discipline à 3h12'34 à Lausanne (Suisse) en 2005... Et a perdu une bonne dizaine de kilos ces dernières années. Ses meilleurs souvenirs restent le marathon de Lausanne 2005 pour son record, et sa participation à celui de Rotterdam en 2007 (Pays-Bas)

pour l'ambiance.

## 3 Sa préparation

Au rythme de 4 ou 5 sorties, Jean-Michel Roudet a entrepris courant août une préparation spécifique pour le marathon de New-York. Alternant des séances de longue durée à allure lente, et d'autres plus courtes nettement plus intenses. L'aspect diététique n'a pas été négligé. Les petits péchés de gourmandises qu'il se permet parfois, ce sera pour plus tard.

## 4 Ses ambitions

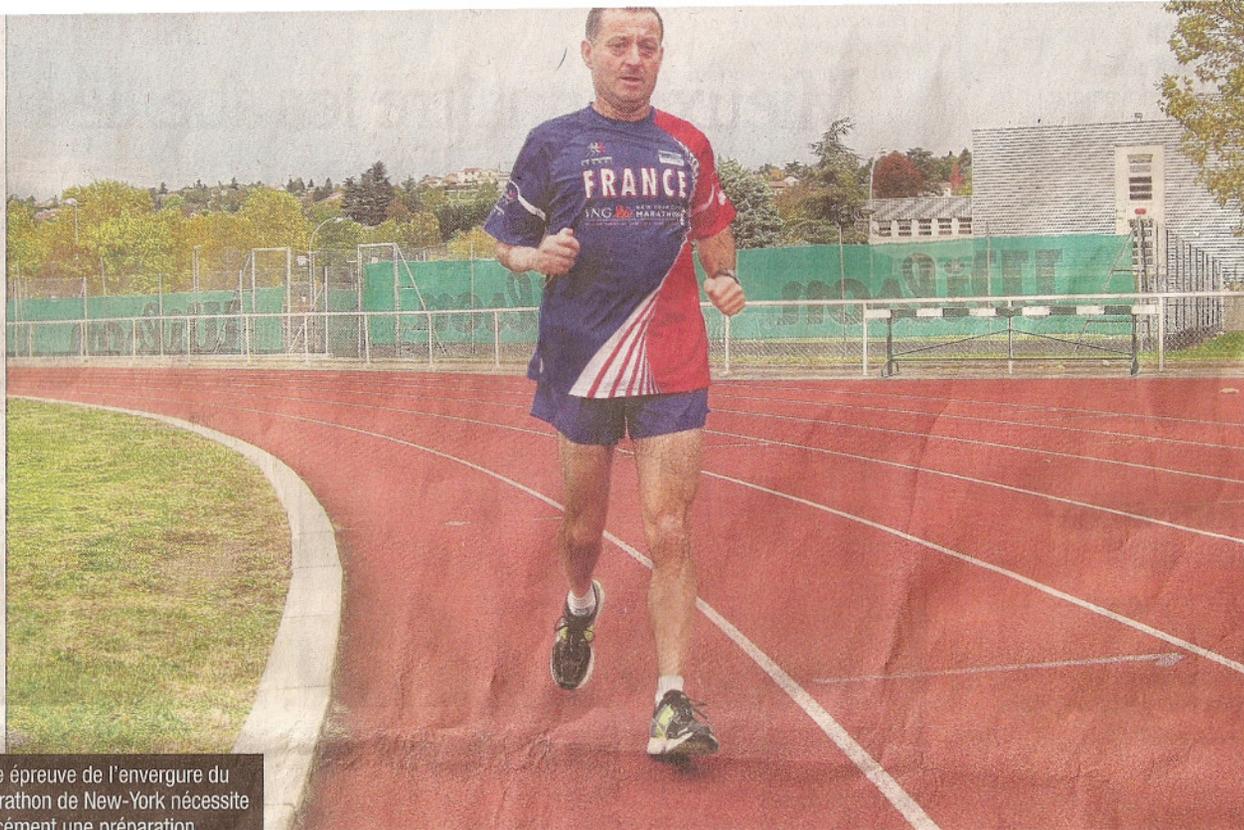
Même s'il sait que le tourisme tiendra une large place dans la cité américaine, son esprit de compétition reprendra forcément le dessus dès qu'il épinglera le dossier 6850 qui lui a été attribué. Mais il ne se focalise pas sur la performance, avouant simplement : « Depuis le temps que j'en rêvais, c'est le père Noël avant l'heure. »

Paul CHAUVIN



Toujours à l'affût de nouvelles méthodes d'entraînement ou courses inédites, Jean-Michel Roudet est un lecteur assidu de livres et revues portant sur le sport pédestre.

Une épreuve de l'envergure du marathon de New-York nécessite forcément une préparation intense et pointue. Si les sorties en endurance sur terrain varié tiennent une large place, les exercices sur piste sont indispensables pour régler et améliorer sa vitesse. Jean-Michel Roudet n'a pas échappé à cet impératif. Il était d'ailleurs encore présent ce week-end sur la piste du stade Antonin Berliat, où il a procédé à d'ultimes réglages.



## Retour sur une légende

Créé en 1970, le marathon de New-York avait rassemblé lors de la première édition 127 participants et avait été remporté par l'Américain Gary Murcke en 2h31. Seuls 55 coureurs avaient passé la ligne d'arrivée. Cette première édition s'était déroulée sur plusieurs boucles tracées autour de Central Park.

Afin de s'adapter au nombre grandissant des participants, le parcours avait été redessiné. Il est resté inchangé depuis.

Le marathon de New-York a été marqué par des athlètes d'exception. À l'image de la Norvégienne Grete Waitz, victorieuse à 9 reprises. L'Éthiopien Tesfaye Jifar, avec un chrono de 2h07'43, et Margaret Okayo en 24'21 détiennent

le record de l'épreuve. Aujourd'hui, ce sont 30 000 marathoniens qui prennent le départ chaque année de cette épreuve de réputation planétaire sur le pont du Verrazano Narrows. Pour traverser ensuite les quartiers de Brooklyn, Queens, l'East River, puis le pont de Queensboro, avant de rejoindre Manhattan. Direction ensuite la 1e avenue, le Bronx, puis un nouveau crochet par Manhattan, pour une arrivée dans l'immense parc de Central Park.

Chaque année, ce sont plus de deux millions de spectateurs qui sont massés tout au long du parcours. Alors que la course est suivie par plus de 315 millions de spectateurs.



Aujourd'hui, ce sont 30 000 marathoniens qui prennent le départ chaque année de cette épreuve de réputation planétaire.