

LE CHOIX DE LA RÉDACTION

L'ÉPREUVE SE COURT SAMEDI

Dernière ligne droite avant le 13 km

Près de 700 coureurs sont attendus samedi à Thiers. Entre l'épreuve phare du 13 km et Tout Thiers court (5km), il y en aura pour tous les goûts et tous les niveaux lors de cette 19^e édition.

Rodés, les organisateurs du 13 km ! À l'approche du grand rendez-vous sportif de la saison, les responsables de la Fraternelle sont sereins. Et ils ont de quoi. Au fil des ans, le 13 km s'est imposé comme l'une des courses de référence dans la région. Et même au delà.

Samedi donc, ils seront près de 400 coureurs à s'aligner au départ au parc des sports. Parmi eux, des pointures comme Tarik Bouzid (vainqueur à Thiers il y a deux ans), des internationaux dont l'Ukrainien Alexsey Troshkin ou la Russe Yuliya Vinokourava (championne de Russie du 10.000 mètres en 2009) mais aussi beaucoup d'anonymes.

Des athlètes qui, conscients des difficultés d'un parcours qui enchaîne dénivelés et marches éreintantes, préparent consciencieusement la course depuis plusieurs semaines



Qui dit 13 km dit préparation en amont. Ils sont nombreux à s'entraîner ces derniers jours dans les rues thiernoises.

déjà. Un plateau hétéroclite qui fait tout le charme du 13 km. « Il s'agit notamment de montrer aux jeunes Thiernois qu'on peut enfile une paire de basket, un short et se faire plaisir. La course, c'est la base des sports », insiste Mohamed Aabouda, fer de lance de ce rendez-vous.

Samedi, beaucoup courront aussi en équipes. Des entreprises, des scolaires ou encore des associa-

tions, unis dans l'effort et le dépassement de soi.

Pour la 5^e année consécutive, la Frat' programme également ce jour-là Tout Thiers Court. Une épreuve longue de 5 km beaucoup plus ouverte et qui séduit un public grandissant.

Si les organisateurs soignent leurs fondamentaux, ils savent également distiller des nouveautés. Pour cette 19^e édition, un échauffement collectif

sera proposé sur la place Chastel avant le départ du 5 km. Six à huit minutes en musique animées par des élèves de Montdory et leur professeur Béatrice Sirot. « On proposera des choses très simples, histoire de se préparer au mieux pour l'épreuve et de mettre l'ambiance », raconte cette dernière. De même, après la marche en couple en 2011, place cette année à la marche athlétique in-

dividuelle qui partira à 15 h 30 du centre-ville. Sans oublier le parcours handisports et la course à l'américaine. Réunissant les meilleurs athlètes à partir de 18 h 45 au stade, cette « course au KO », avec un éliminé à chaque tour, offre un final de haut vol.

AURÉLIE MARCHADIER

Contact. www.13km-thiernois.fr ou par téléphone au 04.73.80.18.64.

EN PRATIQUE

► Départ du 5 km...

L'épreuve Tout Thiers Court (5 km), ouverte à partir des minimes, s'élancera de la place Antonin-Chastel à 16 heures. Signature obligatoire des parents pour les mineurs. Retrait des dossards place de la mairie de 10 heures à 12 heures et au parc des sports de 14 heures à 15 heures. Des navettes relieront le stade au centre-ville jusqu'à 15 h 15.

► Puis du 13 km

L'épreuve reine (ouverte aux majeurs) partira du parc des sports Chastel à 17 heures. Clôture des inscriptions à 16 heures. Dossards sur place.

► Certificat médical

Tous les coureurs devront être munis d'un certificat de non contre indication de la pratique de la course à pied en compétition (ou d'une licence FFA ou Ufolep athlétisme).

► Les enfants aussi

Cette année encore, dès 14 heures, les enfants pourront s'essayer à la course. Plusieurs rendez-vous vont s'enchaîner et notamment la course des Petits champions (nés à partir de 2004) à 15 heures.

« Il faut gérer sa course, ne pas se lancer trop vite »

► Thierry Batisse ne raterait ce rendez-vous pour rien au monde. Ce membre de la Frat' va courir samedi son 17^e « 13 km ».

Pourquoi êtes-vous un fidèle de cette épreuve thiernoise ?

« Je trouve que c'est une très belle course. J'ai pas mal bougé en France et elle tient une bonne place. La ville, le parcours varié entre les marches et les phases de récupération, les gens qui nous poussent derrière... Tout ça est très motivant. Je ne l'ai raté que deux fois à cause de soucis de santé.



Thierry Batisse.

Motivant certes mais difficile tout de même ?

En effet, c'est une épreuve qu'il faut préparer. C'est dur surtout quand il fait chaud. Il faut bien gé-

rer sa course, ne pas se lancer trop vite et garder du jus après les marches pour la suite comme Espace ou pour le final sur Léo-Lagrange. La course à l'américaine à laquelle j'ai aussi participé est encore plus redoutable.

Quel objectif vous êtes-vous fixé cette année ?

Je viens de faire Commeny et Saint-Chely-d'Apcher où j'ai eu des résultats divers. L'an dernier à Thiers, j'ai couru en 51'. Cette année, comme souvent, je vais participer avec une entreprise et je vais tenter de passer sous la barre des 50'.