

COURSE À PIED/13 KM THIernois ■ Organisateur de l'épreuve, dont la 16^e édition se courra samedi

La marche à suivre de Mohamed Aabouda

Les "13 km" thiernois, c'est sa course. Samedi, pour la 16^e édition, Mohamed Aabouda sera une nouvelle fois sur le pont.

Caroline Freyssinge

« Celui qui arrive premier en haut de ces marches, il a presque, à tous les coups, la course gagnée ». Mohamed Aabouda sait de quoi il parle. Cette épreuve, dont la 16^e édition se courra samedi, c'est lui qui l'a mise sur pied. « Elle est à l'image de la ville, difficile mais elle ne laisse pas indifférent ».

Ce ne sont pas les coureurs qui ont fait "les 13 km thiernois" qui diront le contraire. Avec son parcours qui alterne montée et descente et surtout ses célèbres marches, « véritables casse-pattes », l'épreuve a depuis longtemps gagné ces lettres de noblesse.

« Quand j'ai eu l'idée de faire cette course, à l'époque, je faisais pas mal d'épreuves dont le nom était associé à des villes. Je me suis dit pourquoi ne pas en faire une à Thiers », se souvient Mohamed Aabouda. Il va présenter son idée au maire de l'époque, Maurice Adevah-Peuf, qui dit « banco ». Pour cette première, en 1993, l'épreuve baptisée "du Creux de l'Enfer au bout du Monde" rassemble 350 coureurs qui avalent les 667 marches du parcours. « J'en voulais 666, comme le chiffre du diable, y'en avait une de trop ! », s'amuse Mohamed. Les années suivantes, il modifiera le parcours, « on me disait qu'il était trop dur », et le nombre de marches dégringolera à 174.

C'est curieusement grâce

16^E ÉDITION

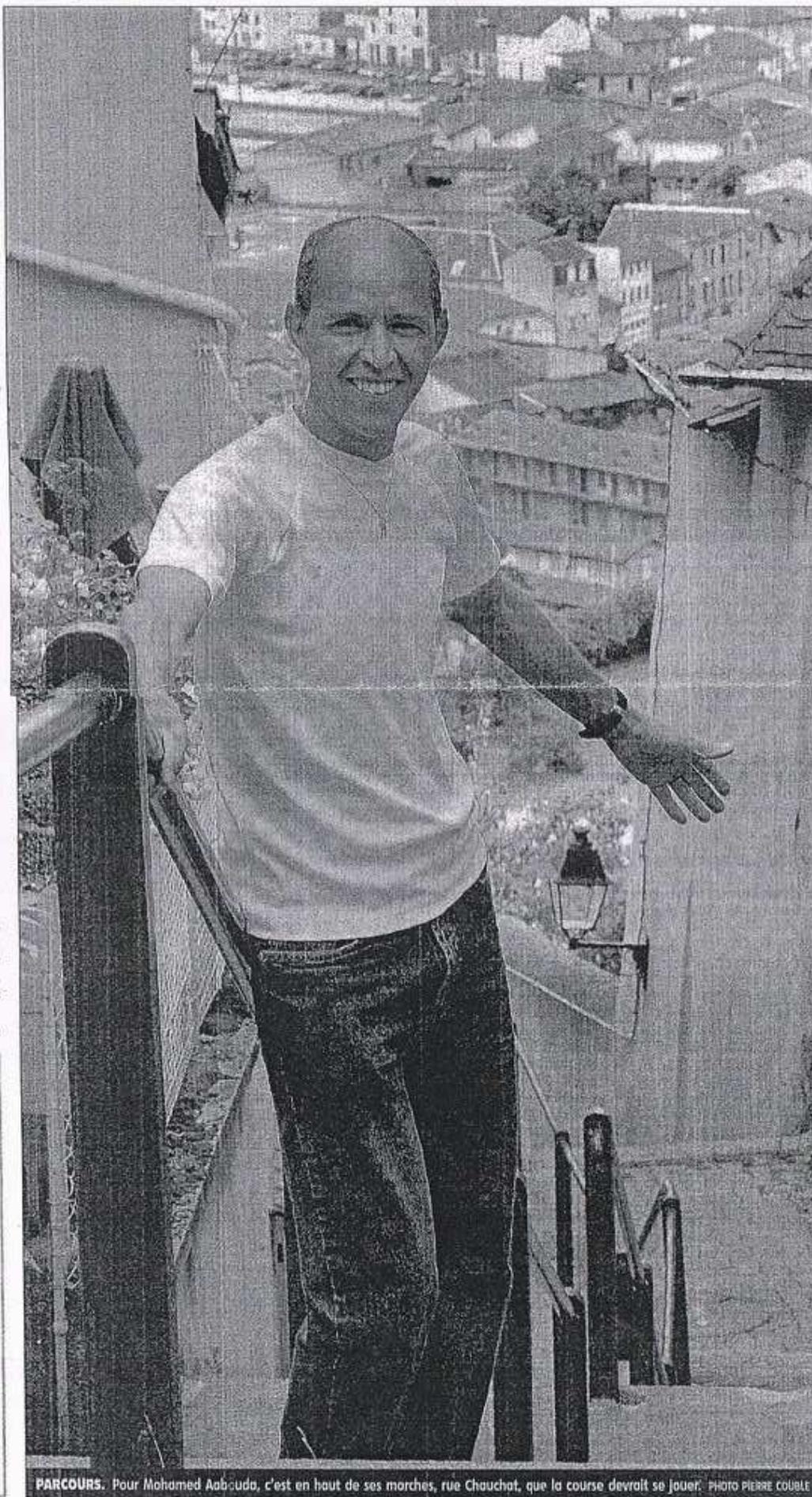
Samedi, vers 17 h 45, le nom du 16^e vainqueur des "13 km" sera connu. Parmi les favoris qui pourraient succéder au palmarès au Kenyan John Kyui figurent l'Algérien Djelloul Kerraoui ou l'espoir Youssef Jbara.

Handisports

Cette année, pour la première fois, une course « handisport » est organisée.

Pratique

13 heures : remise des dossards, 14 h 45 : course enfants, 16 heures : « Tout Thiers court », 17 heures : 13 km thiernois et course des as.



PARCOURS. Pour Mohamed Aabouda, c'est en haut de ses marches, rue Chauchot, que la course devrait se jouer. PHOTO PIERRE COUBLE

DATES-CLÉ

28 août 1958
Naissance à Casablanca (Maroc).

Mai 1974
Arrivée en France, à Thiers.

1989
Première participation à un marathon, le marathon des Volcans.

Juin 1993
Organisation du premier "13 km thiernois", qui à l'époque s'appelait "Du Creux de l'enfer au bout du monde".

au football que Mohamed a découvert la course à pied. Arrivé à l'âge de 16 ans en France, pour retrouver son père qui travaillait sur le chantier de construction de l'hôpital de Thiers, ce Marocain natif de Casablanca joue alors au foot dans l'équipe de Saint-Rémy. « J'étais gardien de but, ce qui fait encore rigoler beaucoup de personnes, vu mon gabarit. Travaillant dans une usine de plasturgie la nuit, je ne pouvais pas m'entraîner. Pour prouver au coach que j'avais la condition, je me suis mis au footing ». Le virus est pris.

Remarqué par un dirigeant de la Fraternelle, il commence à faire ses premières courses. Contacté par plusieurs clubs, il choisit de rester à Thiers. « J'ai préféré réussir l'essentiel, ma vie de famille et garder la course pour le plaisir ».

Dans les années 90, il découvre le marathon. « Le premier, c'était le marathon des Volcans ». Depuis, il en a fait 36. New York, Chicago, Boston, Venise, Florence, Lausanne, Paris à cinq reprises, le Thiernois foule le macadam des plus célèbres épreuves. Avec des résultats, 50^e au marathon de New York, premier Français sur celui de Boston, son meilleur chrono est 2 h 28'.

« Je me suis fixé comme objectif d'en faire 50, comme j'ai 50 ans. Il va falloir que je rattrape le temps perdu mais j'y arriverai », glisse dans un sourire Mohamed Aabouda. En attendant, l'homme a toutes ses pensées prises par l'organisation des "13 km". Son portable sonne toutes les 5 minutes pour le lui rappeler. Et à chaque appel soulevant de nouvelles questions, il répond invariablement : « pas de problèmes ». L'optimisme comme mode de vie. ■

16^e ÉDITION DU 13 KM SAMEDI À THIERS

De belles foulées en perspective

Des coureurs qui vont au bout d'eux-mêmes. Un circuit exigeant où s'enchaînent les marches, les descentes et les lignes droites interminables... La seizième édition du 13 km se déroulera samedi. Également au programme : « Tout Thiers court » et une nouvelle course handisport.



Les coureurs devront de nouveau se dépasser pour venir à bout des 13 km thiernois.

Depuis plusieurs semaines déjà, les automobilistes thiernois peuvent croiser au détour du centre ville, des coureurs, en groupes ou individuels. Bandes réfléchissantes sur le dos, tous s'entraînent avec le même objectif : être fin prêt pour affronter dans les meilleures conditions le fameux 13 km, « La course » de référence qui draine chaque année près de 400 coureurs, locaux, régionaux, nationaux et internationaux.

La seizième édition est programmée samedi. Départ à 17 heures du parc des sports pour un parcours reconnu comme très difficile. Suivant la topographie de la cité thiernoise, le tracé oblige les participants à puiser au fond de leurs ressources, enchaînant les montées éreintantes ou encore l'épreuve tant redoutée des marches.

Parmi les athlètes déjà enregistrés : Djelloul Kerraoui (en senior, venu d'Algérie, 1^{er} à la corrida de Nuallé 2007, vainqueur des 10 km de Bruxelles), Youssef Jbara (espoir, vice champion de France de cross par équipe), Nasser Lakrib (vétérinaire, membre de l'équipe d'Algérie), Kaoutar Chadli (Marocain, vainqueur du 8 km des Foulées du Gois), et le régional de l'étape, Fabien Chartoire (1^{er} du championnat du Puy-de-Dôme de cross en 2002-2003, 3^e au championnat d'Auvergne la même année...).

Du côté des féminines, à noter la participation de Corina Ionellia (championne des

Balkans de cross A et vainqueur des 13 m en 2004). Tout au long du parcours, le public devrait être nombreux à soutenir les athlètes.

Tout Thiers va courir pour les 5 km

Pour la deuxième année, une course, longue de 5 km est organisée au départ de la place du centre-ville. Il s'agit pour les organisateurs d'inciter le plus grand nombre à participer à cet événement sportif autrement qu'en tant que simples spectateurs. « Tout Thiers court » (TTC) se veut ainsi plus facile que l'épreuve reine. Avec un départ à

16 heures, en musique, de la place, le tracé passera par le centre-ville (au pied du château du Piro) suivi d'une descente régulière avenue des Etats-Unis et d'une arrivée au Parc des sports. Cette course s'adresse à tous les amateurs mais demande, comme l'indiquent les organisateurs, « un tout petit peu d'entraînement et de préparation quand même ».

Lenny Boquet, 18 ans, licencié à La Fraternelle sera au départ de cette TTC. Ce jeune athlète espère bien briller pour sa première participation. « J'aimerais être dans les cinq premiers. Il y a déjà du beau monde inscrit ».



Le jeune Chabrelochois Lenny Boquet sera au départ de Tout Thiers court et tentera de ravir le titre à Abdallah Edahmani.

Passer par le foot il y a peu, le jeune Lenny revient finalement à ses premiers amours. « J'aime les sports individuels. L'aspect de compétiteur. Aller au bout de soi ». Depuis plusieurs mois, il peaufine ainsi sa préparation, « mais pas spécialement pour cette course » : un peu de cross, de piste... Avec son entraîneur, Mohamed Aabouda, il essaie d'acquiescer de la vitesse. Samedi, il devra se mesurer à quelques pointures dont le vainqueur en titre, Abdallah Edahmani (membre de l'équipe de France de cross). Tout Thiers court permettra aux participants de courir tout en profitant, par la suite, des 13 km.

Course handisport : ouvrir l'événement à tous

Voulant donner encore plus d'ampleur à cet événement sportif qu'est le 13 km thiernois, les organisateurs programment cette année une nouveauté : une course handisport. Le tracé sera long de 5 km avec un départ légèrement différé de quelques minutes par rapport à TTC. Les participants descendront directement par la nationale. « On voudrait ouvrir à tous les handicaps. Nous comptons vraiment sur le soutien du public » indique Mohamed Aabouda, organisateur.

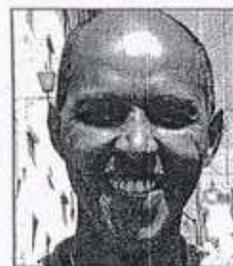
Nul doute que le public répondra présent comme il l'a fait depuis 15 ans. Car ce 13 km reste, en plus d'un rendez-vous sportif, un grand rendez-vous populaire.

A.M.

Mohamed Aabouda

Organisateur

Mohamed Aabouda est le fondateur du 13 km et une figure emblématique de cet événement.



■ En quoi cette course du 13 km est-elle mythique ?

Le 13 km est un véritable défi qui draine chaque année quelque 400 coureurs. Cette ville est difficile. Tout le monde rêve de faire ce circuit. On peut participer dix fois... On arrive jamais à gérer cette course de la même façon. S'il fait chaud, ça change la donne. On ne sait pas quand il faut accélérer. Même les Kényans reconnaissent que le 13 km est très dur.

■ Où se joue le 13 km ?

Tout au long du circuit, il y a des points clés : après les escaliers et la montée d'Espèce par exemple. L'acide lactique est monté dans les jambes. Après la côte, on n'arrive plus à avancer. La ligne droite, à la fin du parcours, paraît aussi interminable après tant d'efforts.

■ Pour les favoris, il faut aussi penser à la course américaine qui suit...

En effet, c'est une course à l'élimination directe où sont invités les meilleurs internationaux, nationaux et régionaux du 13 km. Ils font dix fois 300 mètres et à chaque fois, l'un des coureurs se retrouve éliminé. Elle de-

mande endurance et vitesse. C'est assez « mortel » pour les athlètes. Il y a beaucoup d'abandons. On peut vraiment parler d'une course au KO.

■ Cette année, on retrouve le 5 km et une nouveauté, une course handisport.

L'an passé, « Tout Thiers court » a attiré 200 personnes. On en attend autant, voire plus cette année. Comme beaucoup de gens ne peuvent faire le 13 km, cela permet au plus grand nombre de s'essayer à un parcours exigeant mais tout de même plus abordable. Enfin, on lance la course handisport avec un circuit spécifique. On a déjà huit personnes en fauteuil roulant inscrites. C'est un test et une façon de montrer que chacun peut se dépasser. Et on compte sur le soutien du public.

Propos recueillis par A.M.

Infos pratiques

Inscriptions : un certificat médical de moins d'un an (avec mention : apte pour la course à pied en compétition) ou une licence de la FFA est obligatoire pour toutes les courses. Des bulletins d'inscriptions pour ces courses sont disponibles en mairie.

Inscriptions par téléphone au 0473801864 jusqu'au 11 juin à 20 heures pour le 13 km ; les 5 km et la course handisport ; sur place, pour les trois courses jusqu'à 15 heures au Parc des sports Chastel samedi 13 juin (navettes à disposition pour rejoindre le départ) ; par internet (13 km thiernois.fr) jusqu'au 12 juin à 18h.

Tarifs : pour le 13 km : course enfants : gratuite ; course adultes : 8 euros (plus 2 euros si inscriptions le jour de la course) ; repas enfant : 7 euros ; accompagnateur : 10 euros. Course et repas : 18 euros (ou 20 euros si inscription sur place).

Pour Tout Thiers court et handisport : Course : 5 euros ; course et repas adulte : 15 euros ; repas enfant : 7 euros ; repas accompagnateurs : 12 euros. Info : 0685221981 ou 0473801864.

PETITS CHAMPIONS

Les enfants aussi

Les plus jeunes ne sont pas oubliés. Plusieurs temps forts seront organisés au stade Chastel.

À 14h45, course EAM/F (2001-2000) : un tour de piste de 400 mètres. À 15 heures : course PO M/F (1999-1998) :

deux tours de piste pour 800 mètres. À 15h15 : course BR M/F (1997-1996) : trois tours de piste pour 1.200 mètres. Enfin : à 15h30, aura lieu la course des petits champions (à partir de 2002) avec un accompagnateur obligatoire.

Retrouvez dans notre prochaine édition le compte-rendu du 13 km et l'ensemble des résultats.

Votre petite annonce par téléphone
04 73 80 68 55
 PAIEMENT PAR CARTE BANCAIRE

