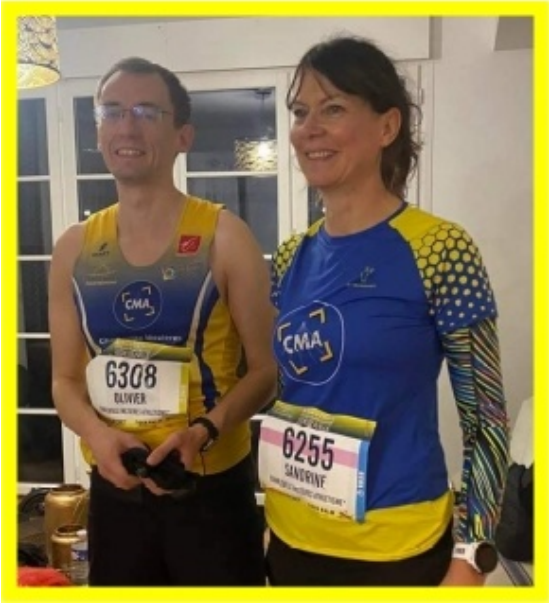
Courses de Deauville 2022
Le CMA sur les planches !

Deauville, notamment connue pour son festival du film américain, accueillait les 19 et 20 novembre 2022 plusieurs courses sur route, dont un marathon qui servait de support au championnat de France. Le CMA était à l'affiche avec un beau casting. Prêts à refaire le film de ce week-end sportif en Normandie ? Moteur… Action !

10 km route : drôles de dames

Samedi après-midi. Extérieur jour. En cette fin de journée, le ciel nuageux, troué par endroits, diffuse une lumière dorée. Au programme, courts-métrages avec les courses de 5 et 10 km route. Quatre athlètes du CMA sont engagés sur le « 10 ». Les organisateurs annoncent un retard de 30 minutes : on se réchauffe comme on peut en trottinant ou en sautillant sur place. Le départ est finalement donné et les coureurs s'élancent pour deux tours d'un circuit globalement roulant, comportant de longues lignes droites.

Chez les dames, l'expérimentée Catherine **Longy** (Master 4) confirme son *come-back* sous les 45 minutes (44′ 16), tandis qu'Alizée **Raulet** (senior femmes), la nouvelle recrue du groupe hors-stade entraîné par Guillaume Fert, passe pour la première fois de sa carrière sous la barre des trois quarts d'heure (44′ 38). Elles signent toutes deux une performance de niveau R4[i]. Amandine **Crépeaux-Posteaux** (M0F) épate aussi en franchissant la ligne après 46′ 20 d'effort (R6). C'est presque cinq minutes de mieux qu'en début d'année !



Chez les messieurs, Amar **Hami** (M4M), entraîneur du groupe hors-stade de notre club associé La Macérienne, termine en 42′ 16 (performance D4).

La chronique deauvillaise rapporte qu'au soir de ces belles performances, Catherine, Alizée et Amandine se sont offert une coupe de champagne bien méritée au casino du bord de mer.

À l'aube du deuxième jour : semi-marathon

Dimanche matin. Extérieur nuit. Deux coureurs du CMA se sont levés avant les autres pour s'échauffer. Le départ, prévu à 8 h 15, est encore loin. Ils croisent quelques athlètes dans les rues de Deauville. À cette heure, le vent, la pluie et le froid sont moins mordants qu'annoncé.

Le tracé – beaucoup moins plat qu'espéré ! – est une boucle qui sort de Deauville pour passer par sa périphérie puis la campagne environnante, avant de revenir sur le front de mer. C'est ensuite un kilomètre et demi de ligne droite qui s'achève sur les célèbres planches.

Sandrine **Gallerin** (M3F) court les 21,1 km en 1 h 37′ 23 (R4) et se classe 4e sur 104 coureuses de sa catégorie M3F. Sandrine décrira des sensations mitigées, alors même que son temps est meilleur que celui établi sur la distance lors du dernier Sedan-Charleville.

La course d'Olivier **Gilles** (M0M) a été compliquée, avec plus de bas que de hauts. En passant près de l'hippodrome dans les derniers kilomètres, il tentera vainement de lâcher les chevaux. La ligne est franchie après 1 h 33′ 19 (D2).

Marathon : autant en emporte le vent – et la pluie

Extérieur jour. Épreuve principale du week-end, le marathon va s'élancer à 9 h 45 sur le même circuit que le semi, à parcourir deux fois. Les plus proches de la ligne de départ sont les qualifiés au championnat de France ; les participants à la course *open* sont dans les sas suivants.

Si le temps a été à peu près clément en début de matinée, les marathoniens subissent une météo changeante. Le vent et la pluie ne les épargnent pas, se déchaînant même en une longue et intense averse aux alentours de la mi-course. Il faut lutter contre le froid et l'humidité, mais aussi ne pas se laisser démoraliser. Heureusement, les éléments finissent par se calmer.

Guillaume **Fert** (SEM) achève son effort en 2 h 35′ 13 (IR2), en-deçà de ses attentes ; mais il jugera sagement que les conditions météo l'empêchaient de faire beaucoup mieux.

Plusieurs athlètes améliorent leurs records respectifs. David **Dos Santos** (M2M) court les 42,195 km en 2 h 37′ 18 (IR3) ; c'est un record personnel amélioré de près de cinq minutes !

Ousseynou **N'Diaye** (M1M), autre recrue récente du groupe Fert, a bénéficié des conseils avisés de Marie Navacchia. Cette dernière, empêchée par une blessure, affrontant néanmoins sa frustration, avait décidé de faire le déplacement en Normandie afin d'encourager ses coéquipiers.

Le vendredi soir, avant-veille de la course, alors que le groupe de coureurs profite de sa première soirée deauvillaise, elle décèle dans le regard d'Ousseynou une étincelle d'impétuosité, une lueur d'exaltation… Ces signes, elle les a déjà vus chez lui en avril dernier à Rotterdam quand, piégé par ses bonnes sensations liminaires, il avait compromis par un départ trop rapide son temps final au marathon.

Inquiète d'un nouvel emballement qui, comme au printemps, coûterait cher à son camarade dans les derniers kilomètres, Marie, profitant d'être seule avec Ousseynou dans la cuisine, le confronte à l'enjeu alors qu'ils surveillent minutieusement la cuisson des pâtes. Que lui dit-elle alors ? Partage-t-elle sa propre expérience du marathon, elle qui a atteint en 2021 et 2022 le niveau national sur la distance ? Lui parle-t-elle de la responsabilité nouvelle dont il est débiteur à l'égard du maillot jaune et bleu qu'il porte désormais ?

Des marathoniens partout : le CMA présent à La Rochelle et à Valence (Espagne)

Deauville n'était pas la seule destination des athlètes du CMA qui s'alignaient sur marathon en cette fin d'année.

À la Rochelle, le 27 novembre 2022, Hervé **Waslet** (M3M) a couru en 3 h 43′ 24 (D5), Amadou **Tall** (M1M) en 3 h 31′ 20 (D3) et Vincent **Marion** (M2M) en 4 h 18′ 07 (D8).

À Valence (Espagne) le 4 décembre 2022, Isabelle **Derrière** (M4F) réalisait un temps de 3 h 36′ 01 (R1). Elle avait annoncé à ses coéquipiers que ce dixième marathon de sa carrière serait le dernier… mais l'envie de goûter à nouveau à la distance-reine ne sera-t-elle pas plus forte ?

Quoi qu'il en soit, Ousseynou termine son marathon en 2 h 43′ 08 (IR4), record personnel à la clé !

Mikaël **Hulot** (M2M, La Macérienne) établit son nouveau chrono de référence en 3 h 12′ (R6). Juste derrière, Mickaël **Flandre** (M2M), en 3 h 12′ 40, explose son temps enregistré à Paris en 2021 de plus de sept minutes et se hisse pour la première fois au niveau régional (R6).

Fabien **Posteaux** (M0M) termine en 3 h 32′ 27 (D3) et Delphine **Billet-Grasmuck** (La Macérienne, M3F), malgré une angine, assure un solide chrono de 3 h 30′ 41 (IR4).

Quant aux macériens Christophe **Peltier** (M1M) et Manon **Errard** (M0F), ils terminent leur premier marathon respectivement en 3 h 21′ 23 (D2) et 3 h 48′ 21 (R3).

Au classement par équipe masculin toutes catégories, le CMA atteint la 17e place (sur 44 clubs dont trois athlètes au moins ont franchi la ligne).

Texte : Olivier GILLES

i Chaque performance est classée selon le barème de la Fédération française d'athlétisme qui compte 24 niveaux (de « International A » à « Départemental 8 »). Les barèmes féminin et masculin sont consultables aux adresses <www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=122> et <www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=125>.