

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 111

Artikel: Des marathons aux quatre coins du monde
Autor: Veuthey, Chloé
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-906070>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Des marathons aux quatre coins du monde

Leur but premier était de perdre du poids en faisant un peu de jogging. Ils se sont trouvé une passion et une amitié. Récit et retour sur leurs exploits, remplis de bonheur et de sueur !

Alessandra Bircher Micheli et Philippe Favre, 52 ans tous les deux, ont commencé à courir pour se délester de kilos en trop, avant d'y prendre goût et de se lancer le défi un peu fou d'achever un marathon. Chose faite. Toujours plus fort : cette année, ils se sont mis en tête de remporter la Six Star Finisher Medal, laquelle récompense les coureurs ayant accom-

plis les six marathons majeurs que sont Berlin, Londres, New York, Chicago, Tokyo et Boston. Au début de 2019, seuls les deux derniers manquaient à leur palmarès. En mars, nos Genevois s'envolaient pour le Japon, avant de mettre le cap sur les Etats-Unis à la mi-avril pour achever leur challenge.

Les sésames pour participer à ces courses sont très convoités. Les deux amis ont obtenu des places au départ du Marathon de Boston, grâce à une relation d'Alessandra. «C'est tellement rare que j'ai tout de suite appelé Philippe!»

UNE FONDUE CONTRE MORAT-FRIBOURG

Trente-cinq kilos pris durant sa grossesse poussent Alessandra à chausser ses baskets. Puis, c'est un pari, qui la conduit à participer à sa première course : «Des amis m'ont promis une fondue si je courais Morat-Fribourg.»

A sa grande surprise, elle fait un meilleur temps que sa belle-sœur pourtant habituée des courses longue distance. «Elle m'a dit : "Il faut que tu coures un marathon!"» Inscrite — un peu sans y croire — au Marathon de Berlin, elle est tirée au sort pour participer à la course. A cette époque, l'employée de banque s'entraîne seule : «J'avais une fille en bas âge, je m'organisais comme je pouvais pour aller courir à des heures très matinales.» Sur la ligne d'arrivée, elle se dit : «Plus jamais!» Un mois plus tard, elle s'inscrivait au Marathon de Chicago...

«Je voulais faire quelque chose d'intéressant pour mes 50 ans, raconte, Philippe, et l'idée de courir un marathon

m'est venue.» Il trouve un bon coach qui le prépare à cette épreuve. Deux semi-marathons plus tard, il a la chance d'obtenir une place pour le Marathon de New York, en 2014. «Les conditions étaient extrêmement difficiles : 3 degrés et 55 kilomètres à l'heure de vent, c'était l'horreur. Malgré cela, sur la ligne d'arrivée, je me suis dit : «Je vais en refaire un.» L'année d'après, il courait à Chicago. Père de trois grands enfants, ce gestionnaire de fortune peut compter sur le soutien de sa famille. Un de ses fils a même couru le Marathon de Hambourg avec lui.

COMPAGNONS DE COURSE

Alessandra et Philippe habitent tous les deux à Genève et font partie du même club de course. «Nous nous sommes connus lors du Marathon de Chicago. Puis, nous avons commencé à nous entraîner ensemble.» Entre travail et vie de famille, ils se lèvent tôt le dimanche matin pour avaler les kilomètres : dès 6 heures 30, l'été, 8 heures, en hiver. «S'entraîner à deux est une réelle motivation.» Sur les courses, même si leurs foulées les tiennent éloignés, ils sont là pour «jeter un coup d'œil l'un sur l'autre». «Une épreuve de marathon n'est pas quelque chose d'agréable, confie Philippe, on a toujours mal quelque part.» Qu'est-ce qui pousse à s'engager sur de telles distances, malgré les souffrances endurées ? «C'est comme un premier enfant, compare Alessandra, l'accouchement est un cauchemar, mais, à la fin, il ne reste que les bons souvenirs.» Philippe cite le célèbre coureur de fond Emil Zátopek : «Si tu veux courir, cours un kilomètre. Si tu veux changer ta vie,



Les Genevois, 52 ans les deux, ont commencé à s'entraîner ensemble, après s'être connus au Marathon de Chicago.

cours un marathon.» Et de poursuivre : «L'effort d'une telle course fait passer par tous les états possibles. On ressent de la joie, de la peine, on doit surmonter sa douleur, entre autres.»

Si la ligne d'arrivée est l'objectif, l'entraînement est un cheminement très important. La discipline de course, l'alimentation, le respect de son corps sont autant de facettes qui ne peuvent être négligées. Sinon, le corps risque de flancher. Après le Marathon de Chicago, en 2015, Philippe connaît une blessure, «typique du coureur qui n'est pas assez entraîné». Il s'en remet et court trois marathons en 2017. Quant à Alessandra, un accident de scooter laisse un de ses genoux sans ligaments croisés. Grâce à l'entraînement, elle évite l'opération. Si elle ne peut plus skier, elle peut toujours courir, et de bien longues distances.

UN SPORT ACCESSIBLE

Aucun des deux athlètes n'a un passé de sportif. Dès lors, tout le monde peut-il se mettre au marathon ? «Oui, il faut juste s'entraîner... et y aller», assure Philippe. D'autant plus que «la course à pied

est un sport très accessible : une paire de baskets suffit!» Amené à voyager pour son travail, il peut courir partout et à n'importe quelle heure, «à 6 heures à New York ou à 22 heures à Bruxelles».

Pour participer aux marathons majeurs, il faut prévoir un certain budget. Déplacement, logement, frais d'inscription, Alessandra et Philippe ont déboursé près de 3500 francs pour chacune des épreuves outre-Atlantique et à Tokyo, un peu moins pour Londres et Berlin. Quant aux autres marathons, comme à Hambourg, le ticket est plus abordable avec moins de 1000 francs. Et puis, il y a les courses plus locales : les 20 km de Lausanne, le Marathon de Lucerne, Kerzerslauf, qui servent d'entraînement pour ces coureurs des extrêmes.

SLALOMER ENTRE LES CHÂTEAUX

Une prochaine envie, une fois le défi de la Six Star Finisher Medal relevé ? «Le Marathon du Medoc!» s'exclame Alessandra. On sent que Philippe l'y suivrait bien, les papilles déjà en émoi. Le parcours croise la route de nombreux châteaux aux appellations prestigieuses.

Ambiance de fête, orchestres et dégustations de vin ponctuent le tracé et l'effort, de quoi trouver du réconfort.

Jusqu'à quel âge comptent-ils courir des marathons ? «Tant qu'on le peut!» répondent-ils en chœur, les yeux pétillants. Cinq jours après les avoir rencontrés, un message d'Alessandra annonce qu'elle et Philippe sont venus à bout du Marathon de Tokyo. Ne reste plus que Boston, et ils pourront accrocher la Six Star Finisher Medal à leur cou !

CHLOÉ VEUTHEY

ET VOUS ?

Peut-être avez-vous profité de votre retraite pour vous lancer un défi ?

Si vous souhaitez qu'on en parle, contactez-nous par écrit à defis@generations-plus.ch, ou générations, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne.