



La Provence

DES SPORTS

LENDI 22 OCTOBRE 2018

CAISSE D'ÉPARGNE CEPAC

MARSEILLE - CASSIS

La 40^e rugissante

Dimanche 28 octobre, ils seront 20 000 à rugir de plaisir en s'élançant du stade Vélodrome pour rejoindre Cassis. Un nouveau record de participation pour la 40^e édition de cette classique de 20 km au label international.

CAHIER 2 - N° 7800- NE PEUT ETRE VENDU SEPARMENT



Il était une foi...

L'histoire a tout du conte de fées. Une fable merveilleuse qui se transmet de génération en génération avec la même passion. Marseille-Cassis a vu le jour sur une idée un peu folle: il était une foi, celle d'André Giraud, adossée à une aventure de copains et une destinée familiale.

Depuis 39 ans, cette foi a rassemblé près de 425 000 adeptes sur ces vingt kilomètres (un peu plus, autrefois) à la fois magiques et exigeants. L'épreuve a traversé les décennies, héritant du label international sans dévier de sa vertu cardinale: il s'agit avant tout d'une course populaire, au sens noble du terme. Elle convoque une foultitude de sentiments que tous les participants, des élites au coureur du dimanche, conservent avec nostalgie. L'angoisse avant le départ, l'excitation des premières foulées, le souffle court, les pas qui se synchronisent dans un joyeux ballet rythmé, l'adrénaline au sommet de la Gineste. Le masque de souffrance aussi, les visages de douleur parfois. Puis la délivrance, ces accolades magnifiques, des milliers de sourires si purs, si éclatants. Une ivresse absolue, telle une joie enfantine.

Au moment de célébrer la 40^e édition ce dimanche 28 octobre, l'événement n'a pas pris une ride. Fort d'un succès inconditionnel, Marseille-Cassis s'apprête à battre un nouveau record d'affluence: grâce à la nouvelle arrivée sur les hauts de Cassis, 20 000 personnes sont attendues au départ. Prêts à perpétuer le mythe.

Benoît GILLES



/ PHOTO PHILIPPE LAURENSEN

MARTINE VASSAL

"Entrez dans la légende!"



Présidente du Conseil départemental des Bouches-du-Rhône et de la Métropole Aix-Marseille Provence

"Pour cette 40^e édition, nombreux sont les adeptes des 20 km sur route, provenant du monde entier, à vouloir accrocher cette course à leur palmarès, encouragés par un public convivial et solidaire. Au fil des années, l'engouement pour cette grande classique n'a jamais cessé de croître. Il faut dire que ce n'est pas une course comme les autres. Son tracé unique a fait sa légende. Conjuguant une mise en lumière emblématique du patrimoine paysager provençal avec les valeurs traditionnelles du sport, Marseille-Cassis est à la fois l'un des plus beaux parcours de France et l'une des cinquante plus grandes courses dans le monde.

Partenaire historique et principal de ce rendez-vous exceptionnel, le Département est fier du chemin parcouru. Marseille-Cassis est un ambassadeur de choix de la politique sportive du Département. Toutes nos félicitations à l'équipe de Marseille-Cassis, entraîneurs sportifs de la Sco Sainte-Marguerite et bénévoles, qui encadrent les coureurs et sécurisent la course. Que ce temps fort soit un nouveau succès, contribuant au rayonnement du grand Marseille, des Bouches-du-Rhône et de la Provence."

JEAN-CLAUDE GAUDIN

"À vos marques!"



Maire de Marseille
Vice-président honoraire du Sénat

"Au matin du dimanche 28 octobre prochain, 20 000 coureurs s'élanceront une nouvelle fois à l'assaut de la Gineste pour la 40^e édition de Marseille-Cassis. Une épreuve qui s'est taillée, au fil des ans, une solide réputation internationale au point d'être classée dans le top 50 des courses mondiales. La course au dénivelé exigeant sait aussi récompenser les compétiteurs qui s'y mesurent en leur offrant le spectacle grandiose des paysages naturels du Parc national des Calanques. Ivres d'effort, à l'arrivée à Cassis, tous connaissent l'impatience de se réinscrire déjà pour l'édition suivante!

Tous mes vœux accompagnent les concurrents, des champions aux coureurs du dimanche non moins méritants unis par les valeurs sportives de l'effort, du dépassement de soi, de la fraternité et de la solidarité.

J'ai également une pensée reconnaissante pour les 700 bénévoles, issus notamment des rangs de la Sco Sainte-Marguerite, qui ne comptent ni leur temps, ni leur peine, pour que la fête du sport soit chaque année plus belle. Bonne course à tous!"

RENAUD MUSELIER

"Un rendez-vous unique"



Président de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur, Député européen

"La région Sud - Provence-Alpes-Côte d'Azur est la région du sport par excellence. Forte de 2 millions de pratiquants, de plus d'1 million de licenciés et de 11 000 clubs et associations, elle accueille toutes les disciplines au cœur de paysages exceptionnels. La course Marseille-Cassis illustre parfaitement la vitalité du mouvement sportif régional. En conjuguant l'attrait d'une course populaire avec les performances de très haut niveau, elle est un rendez-vous unique et majeur pour tous les passionnés de course à pied.

La région est un partenaire constant de l'événement. Grâce à un succès renouvelé, notre rayonnement et notre attractivité ne cessent de s'amplifier. Il faut aussi souligner la contribution d'une telle organisation au développement économique et à l'activité de notre territoire.

Je salue très chaleureusement toutes les personnes dévouées au bon déroulement du Marseille-Cassis. La présence de 20 000 coureurs sur un tel parcours propose des moments d'exception qui marquent les esprits et contribuent à la forte identité de notre belle région."



L'INTERVIEW DE CLAUDE RAVEL, PRÉSIDENT DE LA SCO SAINTE-MARGUERITE, CLUB CO-ORGANISATEUR

"La course fait partie du patrimoine marseillais"

En 1979, Claude Ravel a fait partie des pionniers qui ont couru le tout premier Marseille-Cassis. Aujourd'hui à la tête du club co-organisateur, la Sco Sainte-Marguerite-Marseille, il vit cette grande classique internationale avec plus de stress mais toujours le même amour.

■ Comment abordez-vous cette 40^e édition ?

Avec la même passion, la même fougue et le même engagement de tous les bénévoles et des salariés de la Sco qui sont à fond derrière ce projet. C'est comme si c'était leur course personnelle, chacun donne quelque chose pour Marseille-Cassis et c'est ce qui fait sa force. Marseille-Cassis leur appartient, tout le monde travaille dans le même sens.

■ Cette année, le côté historique est mis en avant...

Oui, même pour moi car c'est la première course sur route que j'ai faite en 1979. Chaque épreuve a sa propre identité et je crois que Marseille-Cassis fait partie du patri-

moine marseillais. Et en plus, c'est la première course à traverser le parc national des calanques. Le parcours est exceptionnel, l'ambiance est festive, typiquement du Sud de la France. Les gens se respectent, sont heureux d'être là. C'est cet esprit convivial qui fait la force de la course, les bénévoles dégagent aussi cet état d'esprit.

■ Traverser le parc national des calanques est un atout...

Oui, ça joue en faveur de notre identité. Partir du stade Vélodrome, voir la baie de Marseille depuis la Gineste, traverser ce parc national, arriver sur un petit village plus beau que

Saint-Tropez... Tout ça est particulier. On ne peut pas faire mieux. Ce sont tous ces panoramas qui font la magie de Marseille-Cassis. Certes, on n'arrive plus sur le port mais vers la gare, au cœur des vignobles... Ce qui compte pour nous, c'est de faire des courses sécurisées.

Et l'an dernier, tout le monde est descendu malgré tout sur le port de Cassis, sur la plage. Lors de la première édition, on est arrivé devant la mairie, après il y a eu le stade, le port très apprécié de tous. Maintenant, c'est autre chose mais le

charme de la course est préservé. D'ailleurs, l'engouement a été aussi fort au moment des inscriptions avec les dossards qui sont partis aussi vite que d'habitude.

■ Cette nouvelle arrivée vous permet d'accueillir plus de monde, avec 20000 coureurs cette année. Jusqu'où irez-vous ?

5000 personnes supplémentaires (par rapport à avant 2017) sont heureuses de faire Marseille-Cassis. C'est un premier challenge pour nous, même si je pense que tout va bien se passer car on s'est limité pour pouvoir bien les accueillir. Cette 40^e édition est vraiment un test. On va voir comment ça va se passer. Pour le moment, on reste sur 20000 mais on ne s'interdit rien pour l'avenir.

■ Marseille-Cassis reste une belle vitrine pour le club...

C'est l'image, le savoir-faire de la Sco, un vrai projet intersections. C'est aussi très important économiquement, à une époque où les subventions diminuent.

Déborah CHAZELLE



LE TÉMOIGNAGE DE DANIELLE MILON, MAIRE DE CASSIS, VILLE CO-ORGANISATRICE

"Que de chemin parcouru !"

Elle répète à l'envi que "c'est la plus belle course du monde". Marseille-Cassis tient une place particulière dans le cœur de Danielle Milon, maire de Cassis qui n'est pas simplement ville d'arrivée mais aussi co-organisatrice de l'épreuve. Entretien.

■ Quel est votre sentiment avant cette 40^e édition ?

La préparation a été formidable, faite par une équipe de passionnés qui porte ensemble cette manifestation depuis 39 ans. C'est un bonheur de travailler avec tous les services de sécurité de Marseille et de la région et de s'entendre dire que c'est une manifestation magique et mythique par les services de la préfecture. Que de chemin parcouru ! C'est une très grande fête populaire où se conjuguent toutes les valeurs du sport et de la vie. Et je suis très heureuse d'avoir assisté à toutes ces éditions.

■ Que pensez-vous justement de l'évolution de Marseille-Cassis ?

Elle a évolué à son rythme, en gardant une qualité exceptionnelle : cette histoire d'amitié entre quelques copains. Elle a grandi pour être aujourd'hui l'une des toutes premières courses du monde au point de vue de la beauté de son parcours. Les arrivées se sont succédé dans des lieux différents. Tout le monde adorait le port de Cassis, sauf que le monde change et la course s'est adaptée. Avec ce changement, nous pensons bien sûr à la sécurité que nous devons tous exiger pour que l'épreuve soit pérennisée et dure encore au moins autant d'années. Je l'espère.

■ Cette nouvelle arrivée permet d'accueillir davantage de monde...

Oui, 20000 coureurs sur l'avenue des Albizzi au milieu des vignes, l'arrivée sera magnifique. La course reste magique et sublime. C'est la plus belle course au monde. Mais en termes de participants, je ne crois pas qu'on puisse aller beaucoup plus loin. On fera le point pour voir au niveau de la fluidité, la sécurité, si toutes les normes sont respectées.

■ On est bien loin de la première édition et ses 940 inscrits pour 740 entrants...

Je me souviens encore de la famille Giraud à l'arrivée qui tirait sur des cordes pour orienter les coureurs... Ça a beaucoup changé, mais il y avait déjà cette rigueur et, surtout, l'esprit convivial, familial est resté. C'est ce qui fait aujourd'hui la force de cette équipe - de la Sco, Cassis et les services de sécurité - qui travaille ensemble tout au long de l'année. Je voulais souligner le travail extraordinaire des journalistes, notamment de *La Provence*, France 3 et France Bleu Provence, qui ont autant de passion que nous à participer à cette course. Ça contribue à la notoriété de l'épreuve et aide à l'imaginaire de tout un chacun. C'est très important.

D.C.





40 ans d'amour et de passion

On n'aurait jamais imaginé arriver là 39 ans plus tard ! 28 octobre 1979 - 28 octobre 2018. À l'orée de la 40^e édition, Christiane Giraud n'en revient toujours pas. Elle était aux premières loges quand a émergé, dans les rêves les plus fous de son époux André, l'idée de cette course reliant Marseille à Cassis, en passant par le Col de la Gineste. Ces routes sont, à l'origine, le théâtre de ses entraînements bimensuels : il s'était en effet mis en tête de disputer un marathon et usait alors ses semelles entre son domicile, à Valmante, et celui de ses parents, à Cassis, pour ses "sorties longues".

"Sans ça, je ne serais pas devenu président de la FFA"

"Avec l'écoute du maire cassidain (Gilbert Rastoin à l'époque) et l'opiniâtreté de mes parents Paul et Adrienne", André Giraud se lance dans cette formidable aventure. "Jamais de ma vie je n'aurais imaginé que ça prenne cette ampleur", confie-t-il en écho à son épouse. Il assure aujourd'hui : "Sans cette idée, je ne serais certainement jamais devenu président de la Fédération française d'athlétisme".

En surfant sur la mode du running venue des États-Unis, ce prof de maths va alors s'appuyer sur la Sco Sainte-Marguerite, le club qu'il fréquente depuis son retour d'Algérie en 1975, pour mettre sur pied la toute première édition. "Notre idée était de réunir au maximum 300 personnes, ce qui était la norme à l'époque", se souvient-il. Sous la pluie et sur une route ouverte à la circulation, le succès est pourtant immédiat, avec près de 1000 inscrits ! Pour un coup d'essai, c'est un coup de maître. À cela, deux facteurs, selon Giraud : "Le parcours est beau et on a mis énormément de cœur avec les bénévoles pour en faire une épreuve de qualité et conviviale". Deux piliers qui ont œuvré à la réussite de Marseille-Cassis et contribué à sa longévité. Et ce, malgré les évolu-



En 1979, l'idée d'André Giraud, soutenu notamment par son père Paul et son épouse Christiane, voit le jour : près de 1000 concurrents prendront le départ de la 1^{re} édition de Marseille-Cassis, à Sainte-Marguerite Dromel. / PHOTO ARCHIVES LA PROVENCE, DR ET MAINDRU



tions. D'abord dessinée sur le format du semi-marathon, l'épreuve arrive en 1979 devant la mairie de Cassis, puis, dès l'année suivante, au stade du Pignier. L'organisation se structure, les classements sont peu à peu automatisés. Les villages départs et arrivées font leur apparition en 1986. Un an plus tard, les premiers étrangers s'imposent (la Marocaine Hassania Dahrami et le Gallois Nigel Adams) pour la première arrivée sur le port de Cassis et un parcours réduit à 20,308 km.

Parmi les 50 plus belles courses du monde

Un choix déterminant puisque, dès 1988, Marseille-Cassis franchit le cap des 10000 participants et s'impose comme l'épreuve de province de référence. Elle reçoit, depuis 2008, le label argent IAAF qui la classe dans les 50 plus belles courses du monde ; un gage de qualité et une reconnaissance de

la qualité du travail au fil de quatre décennies. "La Sco, c'est une très grande famille, précise Bob Rodo, le trésorier général "multicartes". Parmi les images fortes et nombreuses anecdotes, je retiendrai qu'on a eu un mariage : deux personnes donnaient un coup de main sur le ravitaillement, ils se sont mariés quelques années plus tard et ont eu deux enfants. Un vrai moment de bonheur."

Désormais long de 20 kilomètres, le tracé séduit toujours davantage. Près de 20000 personnes - un record - déambuleront ce dimanche dans ce paysage extraordinaire. Les années passent, mais la passion reste intacte. "Ma plus grande réussite serait de faire perdurer la manifestation même quand on ne sera plus là. Une équipe de jeunes se met en place. Il faut souhaiter que cela reparte pour 40 ans", conclut Christian Giraud, la vice-présidente de la Sco Sainte-Marguerite. **B.G.**

ET AUSSI

La révolution technique



/ PHOTO ARCHIVES SERGE MERCIER

Poste clé de l'organisation, la chronométrie a considérablement évolué. En 1979, les dossards étaient enlevés à l'arrivée et empilés sur une pique. C'est Adrienne Giraud, la maman d'André, qui avait tapé les résultats sur une machine à écrire, dans les escaliers de la mairie de Cassis ! Il y eut ensuite le coupon-détachable, les tickets glissés dans des pochettes plastiques, la puce attachée aux baskets et enfin, les puces électroniques collées derrière le dossard. Il s'agit du système actuel.

L'informatisation s'est professionnalisée dès 1988, sous l'impulsion d'Yves Paugois, aujourd'hui secrétaire général de la Sco Sainte-Marguerite. Cette évolution technologique, et technique, a participé à l'expansion du phénomène running et au rayonnement de Marseille-Cassis.

L'ANECDOTE

La Sco Sainte-Marguerite, qui recevait les inscriptions sur le téléphone du Bar des sports tout proche, se préparait à accueillir 300 concurrents pour la première édition, en 1979. Mais, déjà victime de son succès, elle enregistre près de 1000 partants ! Alors, en catastrophe, dans la maison familiale de Giraud, on s'affaire la veille du départ pour fabriquer des dossards artisanaux sur des chemises en carton achetées à la hâte et écrire les numéros au feutre !



Bob Rodo, ici avec André Giraud et Marie-José Pérec, accompagne depuis 1989 le développement croissant d'une épreuve populaire qui rassemble petits et grands. / PHOTO P.L. ET ARCHIVES MICHEL PISANO



Tony Martins, lié à vie

Chacun a une histoire avec Marseille-Cassis. Un lien unique, à la fois inaliénable et inestimable. Codétenteur du nombre de victoires dans l'épreuve (3, en 1985, 1986 et 1990, à égalité avec Jean-Pierre Louvet), Tony Martins a son destin lié à vie à celui de la classique internationale. "Cette course, c'est ma base, reconnaît encore aujourd'hui l'athlète de 55 ans, né au Portugal et débarqué dans la cité phocéenne en 1981. On peut dire que c'est l'épreuve qui m'a révélé, qui m'a fait grandir. Lors de sa 3^e victoire, il établissait alors la 2^e meilleure performance française de l'histoire, en 1h01'29". Et en même temps, Marseille-Cassis s'est développé à vitesse grand V durant les an-

nées 80, les chronos et la fréquentation s'améliorant.

"À l'époque, André Giraud me faisait me lever à 5h30, rappelle-t-il. Je passais chez lui et on montait la Gineste, aller-retour, pour préparer Marseille-Cassis, puis j'allais travailler. Je courais alors pour m'amuser. C'est 'Dédé' qui m'a tiré, poussé et qui a fait ce que je suis devenu. Cela m'a encouragé à arrêter la cigarette aussi."

Il fumait un paquet par jour jusqu'en 1987!

Car oui, Tony Martins était un fumeur invétéré. "Après l'entraînement, j'allais me cacher pour fumer ma cigarette, j'avais honte mais c'était un déstressant, confie-t-il. J'ai gagné Marseille-Cassis en 85 et 86 en étant fumeur. Jusqu'au 13 décembre 1987, je fumais

un paquet par jour." Par un effet de mimétisme, Martins et Marseille-Cassis voient rapidement leurs renommées dépasser les frontières des Bouches-du-Rhône.

"Quand j'ai arrêté de fumer, je suis passé d'un coureur régional au niveau international", souffle celui qui, comme Fatiha Fauvel-Klichech en 2005, a remporté cette épreuve sous les couleurs de la Sco Sainte-Marquerite.

L'ancien marin-pompier va alors passer d'un niveau régional aux équipes de France, fédérale et militaire. Il participe aux JO de Barcelone en 1992 (14^e de la finale du 10 000 m), un mois après avoir battu le record de France de la distance (27'22"78). Une marque qui tient toujours. La longévité

vaut aussi pour la carrière de Tony Martins, qui disputera une dernière fois "son" Marseille-Cassis aux débuts des années 2000. "Si on veut faire un résultat sur cette course si particulière, il faut vraiment bien la préparer spécifiquement, moi je le faisais à partir du mois d'août. Le dénivelé, les successions de montées et de descentes, ça n'a rien à voir avec un 20 km tout plat."

Opéré du ménisque en 2015, Martins ne court plus mais n'en a pas tout à fait fini avec sa passion. Désormais à la tête d'une boutique de running à Aix-en-Provence, courir lui "manque". "C'est bon pour la santé, on se sent libre, on observe la nature, on ne ressent aucune contrainte." Un plaisir qu'il aimerait goûter à nouveau.



Tony Martins, ici en 1991.

/ PHOTO THIERRY GARRO

Fabienne Rai, le plaisir de courir avant tout



Dimanche, elle sera au départ. / PHOTO DR

Sur la route, difficile de la rater tellement elle animait les courses. Dans la vie, Fabienne Rai est une femme très discrète. Elle qui a gagné les quatre premières éditions de Marseille-Cassis, de 1979 à 1982, sans oublier son 5^e sacre en 1986! "Toutes ces victoires ont été valorisantes mais n'ont pas changé grand-chose pour moi, car j'ai toujours fait ça avant tout pour le plaisir et non pas pour me mettre en avant", confie-t-elle.

Dimanche, celle qui a marqué de son empreinte cette célèbre classique sera de nouveau de la partie. "Au départ, c'était une organisation familiale. Aujourd'hui, c'est autre chose. C'est devenu une grande course internationale, mais l'ambiance est restée la même, toujours aussi festive. Et le fait qu'il y ait tant

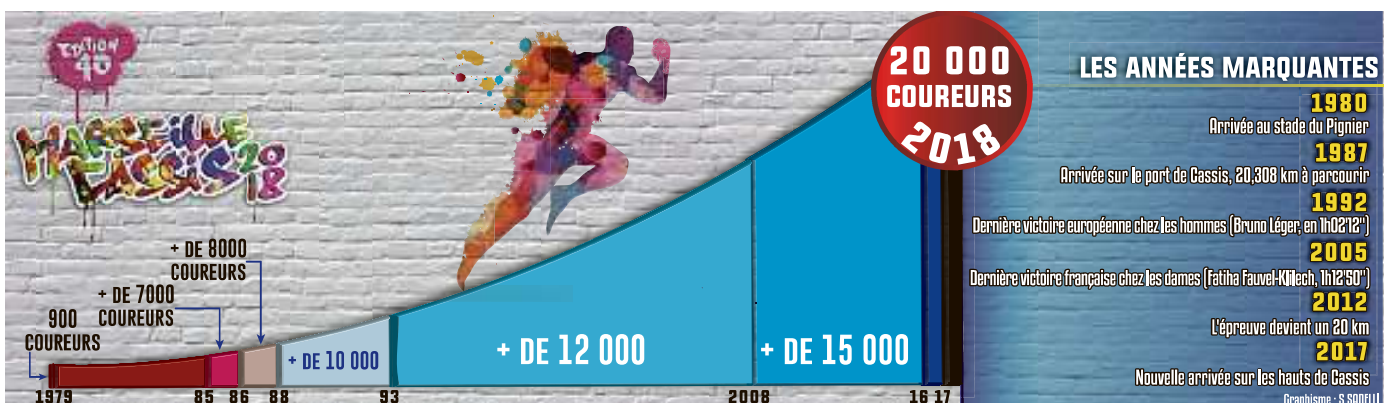
de monde prouve le succès de la course à pied et ça, c'est très bien car c'est important de faire du sport..."

Si elle a opté pour la course à pied à l'âge de 17 ans après avoir terminé 2^e de la Course des Châtaignes à Aubagne, elle avait déjà travaillé son endurance en allant notamment tous les jours au lycée à vélo, de Peypin à Aubagne! À 62 ans, la native de Marseille installée aujourd'hui à Auriol et licenciée à l'AS Carnoux Jogging est toujours aussi active. "Je fais du sport tous les jours. Quand je ne cours pas, je fais du vélo, de la gym ou encore de la spéléo..."

Après deux ans où cette auxiliaire de puériculture désormais à la retraite n'a pu s'adonner complètement à sa passion en raison d'une grosse blessure à l'épaule qui l'a

contrainte à passer sur la table d'opération, elle rattrape le temps perdu. Elle sera dimanche au départ du 40^e Marseille-Cassis, quatre ans après sa dernière participation où elle s'était imposée en Master 2.

"Le but est de me faire plaisir et de ne pas finir trop en vrac, explique celle qui a été deux ans en équipe de France de marathon dans les années 80 et a participé à une trentaine de championnats de France de cross-country. Ça fait deux ans que je n'ai pas fait de compétition mais je suis contente de retrouver cette ambiance de la compétition, c'est ma vie. Il faudra juste que je fasse attention dans les cinq premiers kilomètres à ne pas trop m'emballer par rapport à ma forme actuelle car, une fois en course, je reste une battante." D.C.





Quand art et sport ne font qu'un



À l'image de l'œuvre de Snez, les artistes ont laissé libre court à leur imagination autour de la course.

/ PHOTO DR

Une chasse aux œuvres pour partir en quête de quatre tableaux dispersés entre le stade Vélodrome et l'Obélisque de Mazargues, soit les deux premiers kilomètres du célèbre Marseille-Cassis.

Voici ce que proposent les organisateurs de la Sco Sainte-Marguerite qui ont cette année voulu mettre en lumière le street art. Si ce fameux "Marseille-Cassis Street Run by New Balance" a été lancé 40 jours avant cette 40^e édition pour démarrer le compte à rebours, il est possible de se prêter au jeu jusqu'à dimanche inclus. Le principe: résoudre quatre énigmes (à télécharger sur le site de l'épreuve) permettant de trouver ces quatre œuvres d'art réalisées par quatre Provençaux. "L'univers de Russ est assez poétique, doux; Virginie Biondi, alias Amo, présente un travail plus abstrait, girly; Pablito Zago, un artiste de renommée nationale voire internationale, est proche de l'illustration avec des œuvres très colorées; Snez a un univers issu du graffiti old school", explique Karine Terlizzi, responsable de l'association marseillaise Juxtapoz qui a proposé ces artistes.

S'ils ont pu laisser libre court à leur imagination, ils avaient toutefois trois contraintes à respecter: représenter un coureur, écrire "Marseille-Cassis" et dessiner le logo New Balance. "J'ai essayé de transmettre de la couleur et rendre accessible ce que peut être cette course, souligne Snez qui a des-

siné un coureur avec une tête d'oiseau et des voitures au pied pour imaginer l'effet de la vitesse. Les contraintes? C'était justement intéressant car ça a aiguillé notre travail et nous a poussés vers des choses auxquelles on n'aurait pas pensé au départ."

Ainsi, cette course d'orientation urbaine et originale unit quatre œuvres à la sensibilité différente mais complémentaires. "Le thème autour de la course et du sport, avec notamment la liberté et le dépassement de soi, est assez fédérateur. C'est un message positif et ça nous a bien plu, poursuit Karine Terlizzi. L'art et le sport sont deux disciplines où l'on travaille pour arriver à un certain niveau. Dans les deux cas, même si le sport est plus physique, on veut toujours aller plus loin dans sa technique de travail pour arriver au top du top."

Enfin, des performances seront réalisées en direct sur le Village Expo. Puis le jour J, avec un artiste, basé à Cassis, qui débutera son œuvre au moment du départ et devra la terminer avant l'arrivée du premier. Un beau défi à relever, à l'image de celui qui attend les 20 000 coureurs.

D.C.

Infos sur www.marseille-cassis.com - rubrique actualité; Possibilité de gagner des cadeaux dont des chaussures de running New Balance et des dossards pour 2019. Performances en direct du Village Expo, vendredi et samedi de 14h30 à 17h, puis dimanche à Cassis dès 9h.



facebook
MARATHONIEN SPORT

running conseil

Marathonien Sport

Par des coureurs, pour des coureurs...

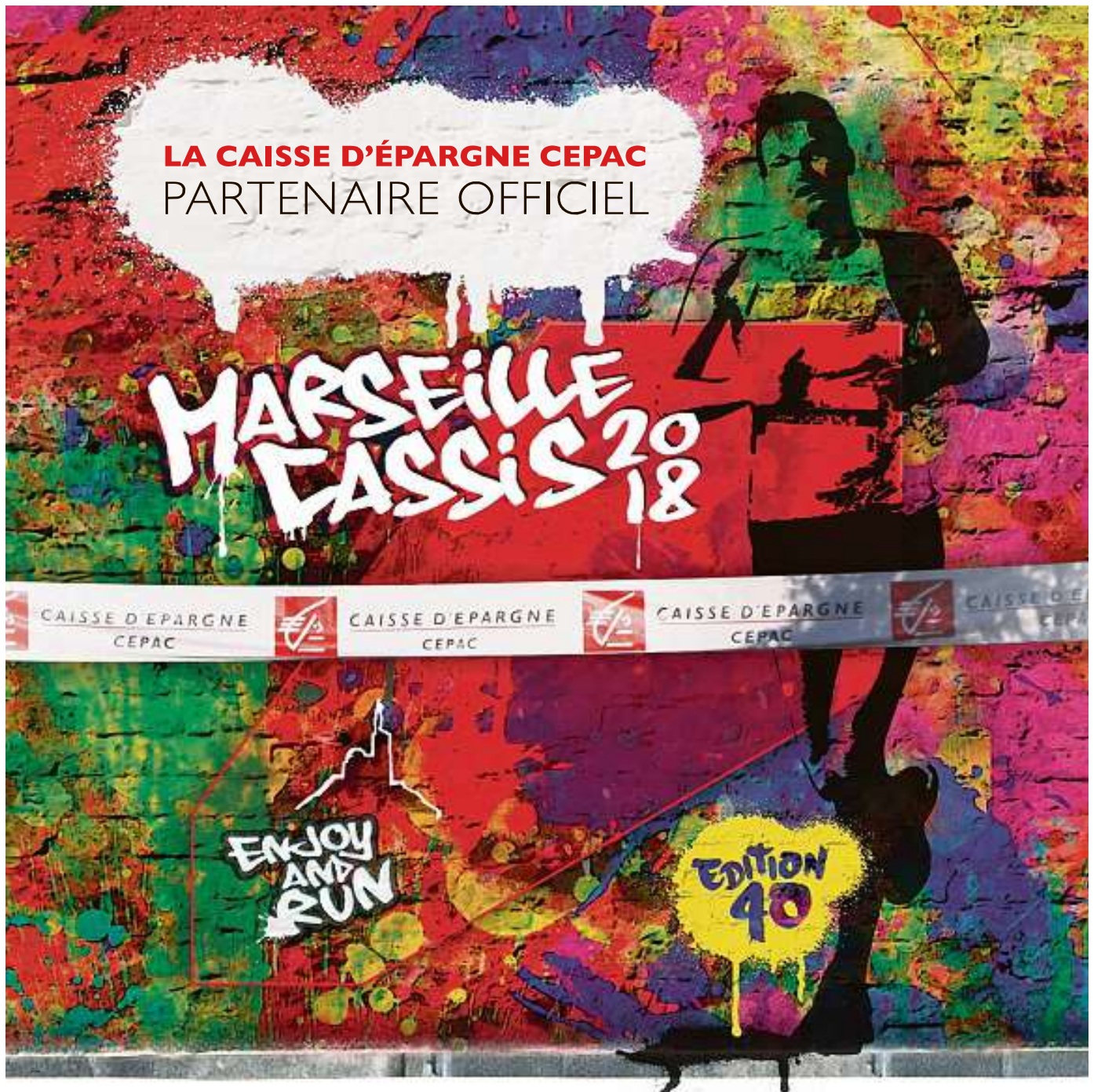
44 rue Doc. Jean Fiolle
13006 Marseille
Tel. : 04 96 100 810

HORAIRE D'OUVERTURE
Nous vous accueillons
Du Mardi au Samedi
De 10h à 19h non-stop

P Parking Paradis-Mélizan
(50M Rue Paradis)

www.marathonien.fr



UNE HISTOIRE COMMUNE DEPUIS PLUS DE 25 ANS

La Team CEPAC, composée de 200 coureurs, collaborateurs CEPAC et de toutes les Caisses d'Épargne de France, de clients et de partenaires, s'élancera dimanche 28 octobre sur le Marseille-Cassis, l'une des plus belles courses au monde.

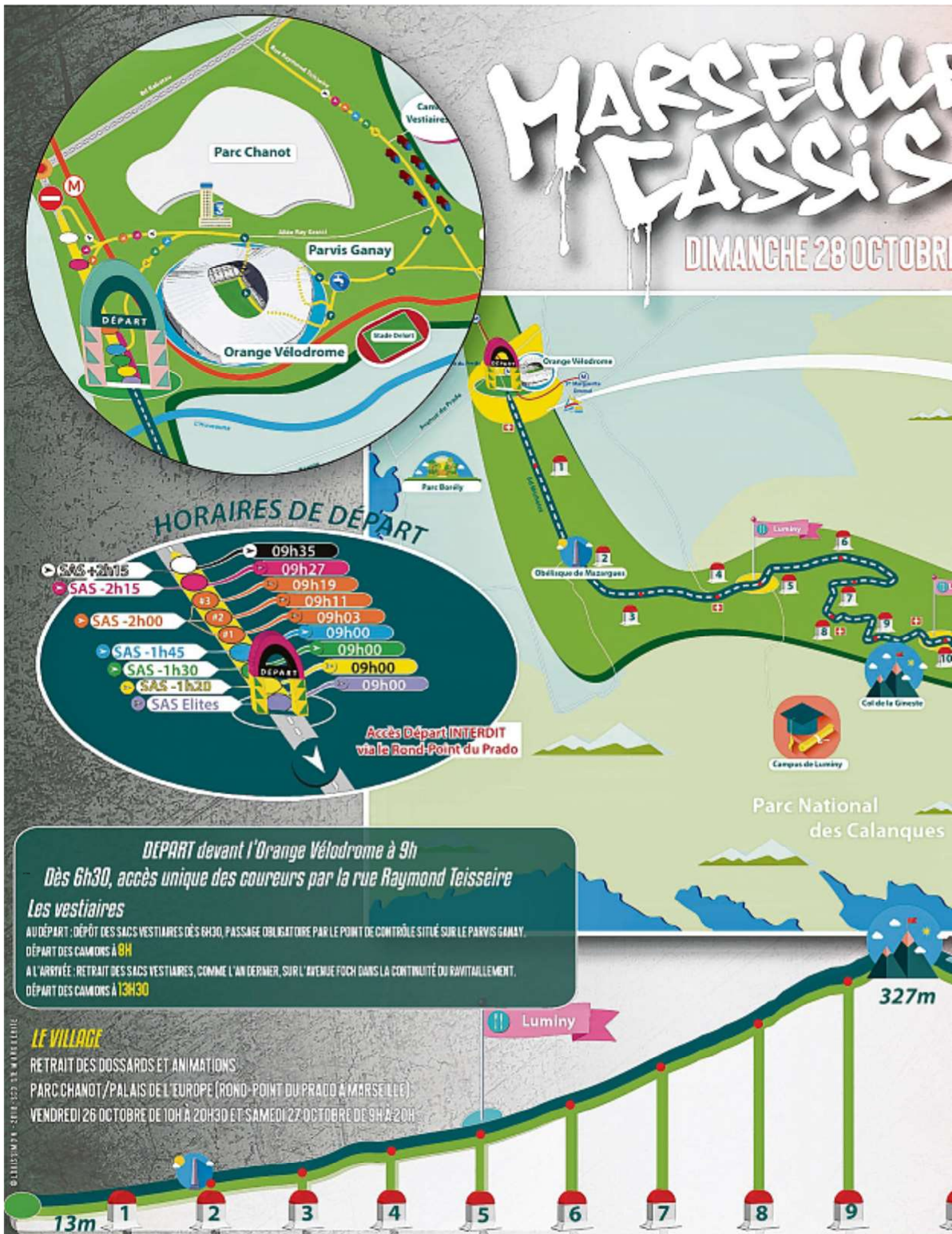
La Caisse d'Épargne CEPAC encourage ses coureurs et leur souhaite une très belle édition 2018.



CAISSE D'ÉPARGNE
CEPAC

OSEZ VOTRE AMBITION

La Caisse d'Épargne CEPAC : Banque coopérative régie par les art. L.512-85 et suivants du Code Monétaire et Financier – SA à Directoire et Conseil d'Orientement et de Surveillance au capital de 759 825 200 euros - Siège social : Place Estrangin Pastre - 13006 Marseille - 775 559 404 RCS Marseille - Intermédiaire en assurance, immatriculé à l'ORIAS sous le numéro 07 006 180 – Titulaire de la carte professionnelle "transactions sur immeubles et fonds de commerce sans perception de fonds effets ou valeurs" n° CPI 1310 2016 000 009 983 délivrée par la CCI de Marseille-Provence, garantie par la CEGC - 16 rue Hoche - Tour Kupka B - TSA 39999 - 92919 La Défense Cedex.





Year	Percentage of people who have ever been in a romantic relationship
2010	95%
2011	92%
2012	91%
2013	90%
2014	89%
2015	88%
2016	85%

10H30: REMISE PROTOCOLAIRE SUR L'AVENUE DES ALBIZI À CASSIS
14H: REMISE DES RÉCOMPENSES PAR CATÉGORIES SUR LE PORT DE CASSIS



100m

PUBS.SS:306H/F05



Tous écoresponsables !

Douze des vingt kilomètres du parcours de Marseille-Cassis passent par le Parc national des Calanques. Cette statistique illustre à elle seule la beauté de cette course sans nulle autre pareille. Un patrimoine naturel unique à préserver. "C'est la manifestation sportive la plus importante de tous les parcs nationaux de France, souligne Alain Vincent, responsable intersecteurs du Parc national des Calanques. Il est d'autant plus important qu'elle s'engage très fortement sur l'écoresponsabilité à nos côtés. Le message à l'attention des coureurs est donc de ramener ses déchets, éviter même d'en amener en s'organisant en amont pour choisir des produits sans emballage, des gourdes... Ensuite, il faut utiliser les conteneurs placés au niveau des ravitaillements et trier. Depuis que la course existe, les organisateurs mettent en place un service de nettoyage après la course. L'objectif est que, prochainement, ce soit rendu inutile car les gens seront capables de ne plus jeter leurs déchets dans la nature."

Une sensibilisation citoyenne dont l'enjeu dépasse bien évidemment le simple contexte de la course. "Il y a de plus en plus déchets au bord des routes, dans les quartiers périurbains, poursuit-il. Outre notre travail au quotidien sur le terrain, Marseille-Cassis nous permet de toucher un public très large, très populaire. C'est une bonne occasion pour inciter les gens à ces actions de précaution, en espérant qu'elles soient répercutées dans la vie de tous les jours."

Après l'incendie de 2016 qui avait ravagé les abords du parcours entre Luminy et le Col de la Gineste, les coureurs pourront apprécier un paysage qui a retrouvé de sa superbe. "La végétation a bien repoussé, la totalité du territoire



Marseille-Cassis offre un panorama exceptionnel. La plus grande vigilance est attendue de la part des coureurs comme l'explique Alain Vincent, responsable intersecteurs du Parc national des Calanques (en médaillon). /PHOTOS PHILIPPE LAURENSEN ET D.C.

brûlé a repris ses droits naturellement comme on l'avait annoncé, décrit Alain Vincent. Il y a beaucoup de petits pins, toute une flore et, progressivement, la faune arrive aussi. La nature se reconstitue facilement, ce qui ne veut pas dire que ce n'est pas une catastrophe car, à chaque incendie, on perd l'humus qui est la matière nourricière de la forêt."

Enfin, la plus grande vigilance sera exigée entre le vallon de Vaufrèges et la Col de la Gineste où réside un couple d'aigles de Bonelli.

"C'est une espèce en voie de disparition, alerte Alain Vincent. Cette année, ce couple n'a pas assuré de couvaison, ce qui remet en cause sa survie qui est liée en partie au dérangement. On a donc demandé aux organisateurs de ne pas mettre d'orchestre à cet endroit-là et de ne pas faire descendre d'hélicoptère dans ce vallon. Tant qu'ils ne crient pas, les coureurs peuvent passer ; ça n'a pas plus d'impact qu'une voiture. En fait, il ne faut pas d'amplificateur sonore."

D.C.

Ravitaillement : des sacs individuels à l'arrivée

Du changement pour cette 40^e édition au niveau des ravitaillements, avec non plus quatre points sur le parcours, pour recharger les batteries, mais trois. "On s'est aperçu l'an dernier que le dernier ravitaillement, anciennement devant le camping des Cigales, ne servait plus à grand-chose. Et puis, on a voulu mieux coller aux exigences de la Fédération internationale d'athlétisme qui demande au minimum un ravitaillement tous les 5 km", explique Jean Carpine, responsable des ravitaillements à la Sco Sainte-Marguerite.

Ainsi, les trois ravitaillements seront positionnés au rond-point de Luminy, au sommet du Col de la Gineste puis à Bois Joli. Au niveau de l'arrivée, le ravitaillement innove cette année puisqu'il ne sera plus en libre-service mais un sac individuel (en tissu) sera remis à chaque coureur. "C'est pour que tout le monde ait la même chose et pour faciliter la fluidité", précise Jean Carpine.

137280 petites bouteilles d'eau,



Tous les 5 km, les coureurs pourront recharger les batteries. /PHOTO P.L.

1 tonne d'oranges, 4,3 tonnes de bananes, 460 kg de pain d'épices, 12320 biscuits salés, 220 kg d'abricots secs, 500 tablettes de chocolat, 20000 sacs à l'arrivée... Les coureurs seront encore chouchoutés.

"Il y a un bon échange, c'est d'ailleurs pour ça qu'on le fait. Quand les conditions météorologiques sont mauvaises, c'est parfois eux qui nous encouragent", sourit Jean Carpine.

D.C.

Bio c' Bon dans la course

Nouveauté cette année avec Bio c' Bon qui fournit les fruits, le pain d'épice, le sucre tout au long du parcours mais aussi les gourdes de compote, les barres céréales, les pâtes de fruits, les cookies dans les sacs individuels à l'arrivée. "Une bonne alimentation est indispensable quand on est coureur, rappelle Aude Jolivet, responsable du marketing sportif chez Bio c' Bon. Les sportifs sont donc plus enclins à passer au bio car ils font attention à ce qu'ils mangent. On a vraiment envie de jouer ce rôle de conseiller avec par exemple des naturopathes dans la plupart de nos magasins et en montrant qu'on peut faire toutes ses courses dans un magasin bio et que ce n'est pas forcément beaucoup plus cher."

Un stand - avec des animations et la présence d'un naturopathe - sera mis en place sur le Village Expo.

JE M'ENGAGE POUR UNE COURSE éco-responsable



Partenaire officiel de Marseille-Cassis depuis 2004, Eau de Marseille Métropole donne le top départ d'une course à objectif 100% développement durable.

Je bois l'eau du **ROBINET**
Je protège la **PLANÈTE**



0 bouteille
+
0 emballage
+
0 transport



Participez à la course avec un équipement autonome rempli d'eau du robinet pour limiter l'utilisation des bouteilles et gobelets en plastique.

Rendez-vous sur les réseaux sociaux avec :

#CoureurEcoResponsable #MarseilleCassis @EauxdeMarseille



New Balance à l'assaut du record

59'16" : c'est le chrono de l'Éthiopien Jemal Mekonnen qui s'était imposé l'an dernier sur ce nouveau parcours et aussi le temps référence que les athlètes du relais New Balance tenteront de battre dimanche. Sur des distances allant de 500 m à 5 km, sept coureurs sponsorisés par l'équipementier-partenaire de Marseille-Cassis tenteront de relever le défi. "S'attaquer à ce record permet d'impliquer les athlètes d'une manière totalement différente. Le symbole de la marque étant une famille qui se retrouve, on va ici allier la compétition et le plaisir de se retrouver", explique Jack Peyrard, team manager des athlètes New Balance.

Issus du trail, du triathlon ou de la piste, ils présentent des profils différents mais affichent tous la même détermination. "On n'a pas une grosse marge de manœuvre car on n'a pas nos meilleurs pistards, poursuit Jack Peyrard. On vise le temps de 59'05". Parmi eux, le traileur Vincent Viet aura sans doute la portion la plus difficile avec une bonne partie de la montée du Col de la Gineste à gravir. "Je me suis entraîné sur une côte près de chez moi qui présente le



Habituee à courir sur la piste, Élodie Normand s'essayera à la route. Avec six acolytes, ils s'attaqueront en relais au temps référence de Jemal Mekonnen (59'16") effectué l'an dernier sur ce nouveau parcours. / PHOTOS J.-L.J. ET D.R.

même dénivelé, précise-t-il. C'est une course que je voulais faire depuis longtemps, je trouve ça sympa de la partager en relais. Il faudra se dépasser pour donner au mieux le relais à la personne qui nous suit."

La Marseillaise Élodie Normand, leader tricolore du 1500m, sera aussi de l'aventure. Plutôt en

fin de parcours. "2 km sur les bases du record, ça me semble jouable, note la pensionnaire de la Sco Sainte-Marguerite. C'est important pour moi de représenter mon club et ma ville, c'est également une façon pour les pistards de faire de la course sur route. Et si on bat le record, on va rentrer dans l'his-

toire." Dans cette quête de record, ils partiront 20 minutes avant le top départ de la course. **D.C.**

L'équipe: Gabriel Tual (800m), Simon Viain (triathlon), Vincent Viet (trail long), Yann Alarcon (trail court), Jaouad Zerroual (trail), Élodie Normand (1500m et 3000m), Simon Krauss (110m haies).

Les Experts, des conseils de pros

Parmi les 850 précieux bénévoles participant à la réussite de Marseille-Cassis, le Team des Experts joue un rôle crucial dans la dernière ligne droite... avant le départ! Existant depuis 2015, il a cette année été repensé et restreint à huit professionnels issus de domaines divers et variés (lire ci-contre). Leur but? "Donner les bons conseils de préparation et de prévention à tous les participants, tout en amenant des nouvelles technologies", explique Christine Cailhol, la directrice de projet de Marseille-Cassis, et le podologue Damien Parayre sont dans les starting-blocks pour cette nouvelle édition. / B.G.

Trois animations viendront étayer leurs propos, avec un leitmotiv: pédagogie et prévention.

► L'ANALYSE DU PARCOURS EN VIDEO

C'est une habitude: une vidéo du parcours en accéléré (45 minutes), couplée à un coureur sur tapis de course, permet une mise en situation. Chaque expert interviendra alors dans son domaine de compétence.



Christine Cailhol, la directrice de projet de Marseille-Cassis, et le podologue Damien Parayre sont dans les starting-blocks pour cette nouvelle édition. / B.G.

► L'ANALYSE DU TEST À L'EFFORT

Un athlète de haut niveau effectuera des démonstrations (de 20 minutes) avec différents appareils connectés dont un masque permettant la mesure des échanges gazeux (VO2). Les données seront projetées en temps réel sur un écran, notamment sous

l'œil avisé des docteurs Marziale (cardiologue) et Estornel (médecin urgentiste). L'occasion de décrypter ces chiffres et donner des pistes pour améliorer les valeurs.

► LA CRYOTHÉRAPIE

C'est la grande nouveauté. Un camion avec une cabine de cryothérapie prendra place dans le Palais de

L'Europe du Parc Chanot. Des séances de thérapie par le froid (entre -110 et -140 degrés!) de 3 minutes seront proposées au grand public, moyennant 30€, à condition de satisfaire à un questionnaire médical. Ce dispositif favorise l'oxygénation des membres pour accélérer la récupération. **B.G.**




new balance

P R O P U L S e Z
V O T R E
F O U L É E

BORIS BERIAN

FUELCELLIMPULSE





Sous la baguette des Bonnes Fées

C'est le coup de cœur de la 40^e édition de Marseille-Cassis. Comme chaque année, les organisateurs de la classique internationale ont souhaité mettre en avant une association; en 2018, leur dévolu s'est jeté sur les Bonnes Fées. Un collectif qui regroupe seize Miss France de ces deux dernières décennies autour d'un projet: celui d'utiliser leur notoriété pour offrir à leur tour ce petit coup de baguette magique à ceux qui en ont besoin.

À tour de rôle, ces reines de beauté mettent à profit leur notoriété dans différentes actions et manifestations dans le but d'intervenir auprès des personnes les plus démunies, atteintes de maladies ou isolées. Leur engagement représente un don de soi, permet de sensibiliser le grand public, mais également de collecter des fonds afin de les redistribuer. Tout un programme, que s'attacheront à valoriser ce dimanche entre Marseille et Cassis, Mélody Vilbert, Miss France 1995, et Marine Lorphelin, lauréate du concours en 2013 (et 1^{re} dauphine de Miss monde).



Marine Lorphelin (Miss France 2013) et Mélody Vilbert (reine en 95, en médaillon) seront présentes tout le week-end. / PHOTOS ODYSSEA PARIS ET DR

"C'est une formidable opportunité, juge Mélody, l'ainée. Nous avons hâte d'être au départ, même si je n'ai jamais couru une telle distance. Mais nous serons à la hauteur de l'événement!" Sa cadette, plus habituée à courir "entre 7 et 10 km", pense avoir trouvé la parade: "On fera un relais à deux".

Car, comme le rappelle très juste-

ment Marine Lorphelin, "le but, c'est d'en faire une belle journée et que cela reste un bon souvenir. Quoi qu'il arrive, on va tout donner pour aller au bout. La foule nous aide à nous dépasser. C'est toujours plus facile de courir longtemps avec le public, il y a une bonne ambiance, de l'entraide, des encouragements. J'espère que les Marseillais vont nous

soutenir". La Bourguignonne de 25 ans, qui avoue avoir peu l'occasion de venir dans notre "très belle région", va découvrir le Col de la Gineste et les paysages magnifiques entre les deux villes. "Toutes les personnes avec qui j'ai pu en discuter m'ont dit que c'était une course magnifique, ajoute la native de Mâcon. Les actions des Bonnes Fées me touchent particulièrement puisque je suis futur médecin (*). On a la chance d'avoir une certaine notoriété, on s'en sert pour une bonne cause, ça permet d'aider les autres et de faire passer des messages."

Pour soutenir l'action des Bonnes Fées, Marseille-Cassis mettra aux enchères *a posteriori* un objet décoré qui sera réalisé samedi 27 octobre sur le Village Expo, en présence des deux ex-Miss. L'ensemble des fonds collectés seront reversés.

B.G.

* Après son année de règne de Miss France, Marine Lorphelin a repris ses études. En juin dernier, elle a validé sa 6^e année de médecine. Elle commencera dans quelques semaines son internat de médecine générale auprès des hôpitaux de Paris.

VERTIGINEUX,
SECRETS, FAMILIAUX
OU BUCOLIQUES...

DES ITINÉRAIRES
POUR CROQUER
L'AUTOMNE !

«En balade», c'est aussi...

- Des bons plans pour bouger, dormir, manger et faire le plein de découvertes



2 €
80

Chez votre marchand de journaux & **La Provence.com**

LA BOUTIQUE Retrouvez-le sur :
boutique.laprovence.com



Les coureurs donnent l'allure

Une course à pied est avant tout un défi sportif. Lequel s'accompagne forcément d'un but chronométrique. D'ici à dimanche, jour de Marseille-Cassis, chaque compétiteur s'entendra forcément questionner: "Alors, c'est quoi ton objectif?"

Pour aider les 20 000 participants à réaliser le temps recherché, les organisateurs ont glissé dans la course des bénévoles aguerris et affûtés, chargés de boucler les 20 kilomètres en un temps imparti. Ce sont les coureurs d'allure: facilement reconnaissables, ils sont équipés de grandes oriflammes de différentes couleurs, correspondant aux temps visés (*). "Nos binômes de coureurs d'allure ont un rôle très important", juge Patrick Génot, le responsable du dispositif, lui-même "meneur" pen-

dant plusieurs années. Un dispositif renforcé cette année et porté à 14 hommes et femmes, avec désormais trois binômes pour le sas de moins de 2 heures et un binôme nouvellement créé pour l'objectif de 2h30.

"Tous ont un tableau de marche à respecter, avec des temps de passage à chaque kilomètre, détaille Patrick Génot, qui sera également responsable du point infos course vendredi et samedi, dans le Village Expo. Les coureurs d'allure donnent le tempo, ils doivent respecter le plus scrupuleusement possible les horaires. Ce n'est forcément évident. Dans les faits, dans le binôme, un est focalisé sur les temps de passage, l'autre a plutôt tendance à parler avec les gens, à les aider."

Samedi dernier, les 14 coureurs d'allure ont accompagné plus de 250 cou-



Le jour de la course, quatorze hommes et femmes seront chargés d'imprimer un tempo particulier pour respecter une allure fixée, de 1h30 à 2h30. / PHOTOS B.G.

reurs, sur les plages du Prado, lors du dernier run d'entraînement. Une mise en jambe grandeur nature, dans une excellente ambiance. Idéale pour aborder le jour J avec sérénité.

B.G.

* 1h30: vert, 1h45: bleu, 2h00: jaune, 2h15: rouge, 2h30: blanc.



ZOOM SUR



La médaille Finisher.

C'est le Graal, la récompense tant attendue et amplement méritée, qui sera remise à tous les concurrents à peine la ligne d'arrivée franchie. Une preuve -personnalisable sur votre compte coureur sur le site web- qui vous permettra de dire: "Je l'ai fait!"

Marseille-Cassis en quelques chiffres

- 425 000 participants**
En 39 éditions, c'est le nombre total de coureurs qui ont participé à Marseille-Cassis.
- 37**
Au moins 37 pays différents issus de 5 continents, seront au cœur de la course cette année.
- 4800 m²**
La superficie du Village Expo, qui accueillera environ 25 000 personnes vendredi 26 et samedi 27 octobre au Palais de l'Europe, dans le Parc Chanot.
- 415**
L'an passé, 16 070 coureurs ont relié Marseille à Cassis en 2017, soit l'équivalent de 415 trajets entre Paris et la cité phocéenne.
- 35**
C'est la part, en pourcentage, de dames au départ en 2018.
- 23-39**
C'est la tranche d'âge qui regroupe le plus de participants (44,6%). Les 18-22 ans ne représentent que 2,2%, les plus de 60 ans seront 5%. Cette année, le moyen a 32 ans.

BON À SAVOIR

TRANSPORTS

Comme chaque année, un dispositif complet de transport sera mis en place, au service des participants et de leurs accompagnateurs, pour permettre de circuler facilement avant et après la course. Autocars, trains TER, bus, métro, tramway: toutes les informations sur www.marseille-cassis.com, rubrique "la course", onglet "infos pratiques".

STATIONNEMENT

À Marseille comme à Cassis et aux alentours de l'arrivée, le stationnement est très réglementé. La circulation sera également fermée sur certaines routes dimanche 28 octobre.





**PARTENAIRE HISTORIQUE
DE MARSEILLE-CASSIS**

**MARSEILLE
CASSIS 2018**
40 ANS D'ÉMOTION

PLUS D'INFORMATIONS SUR
DEPARTEMENT13.FR   