

## Course à pied



Aidé sur la ligne d'arrivée par un autre coureur, Julien Wanders a eu toutes les peines du monde à terminer son premier marathon. KEYSTONE/FRANCOIS MORI

# Apprentissage douloureux sur le marathon

**Les débuts de Julien Wanders sur le marathon étaient très attendus. Ce dimanche à Paris, le détenteur des records d'Europe du 10 km et du semi-marathon a vécu une première toute en souffrance sur la distance.**

Guillaume Laurent (athle.ch) Paris

«Pour une première expérience, c'était assez brutal», raconte Julien Wanders, deux heures après l'arrivée de son tout premier marathon. Il lui a fallu plus longtemps que jamais pour reprendre ses esprits hier à Paris. Après avoir péniblement franchi la ligne d'arrivée, il a eu besoin de l'aide d'un coéquipier pour rallier, chancelant, le regard dans le vide, l'infirmerie. Plusieurs barres de céréales et de thés sucrés plus tard, il partage avec un sourire déçu une matinée cauchemardesque qui l'a vu

terminer le premier marathon de sa carrière proche du K.-O., en 2 h 11' 52.

## Des étoiles dans les yeux

La veille, le phénomène genevois confiait se réjouir comme un gosse d'un moment qu'il attendait depuis plusieurs années: «À chaque fois que je regarde un marathon à la télévision, j'ai des étoiles dans les yeux, j'ai envie d'être sur la ligne de départ avec les gars. Ces derniers mois, ma préparation a été très bonne, les problèmes de santé, de blessure, c'est fini. Je me réjouis, je suis prêt.» L'objectif annoncé était de finir entre 2 h 10 et 2 h 06, si tout se passe bien. Son coach italien, Renato Canova, lui avait concocté un plan de course avec des tranches de kilomètre en 3' 01, pour un chrono final aux alentours de 2 h 08. Avec l'idée de faire un «negative split», c'est-à-dire courir plus vite la seconde partie de l'épreuve.

À 3 h 45 du matin, Wanders est le seul athlète à mettre le nez dehors. Dans l'air glacial des rues de Paris, il apparaît les yeux pétillants devant l'hôtel de l'organisation. Le rituel est bien huilé: footing de mise en jambes de 10 minutes, exercices de respiration et de dynamisation, déjeuner sous forme de porridge protéiné en chambre, rap français dans les oreilles

jusqu'au départ avec le bus des athlètes élite, à 6 heures. Le départ de la course a lieu à 8 h 15, sur les Champs-Élysées. Un énième départ pour le prodige genevois. Son premier, enfin, sur la mythique distance des 42,195 km.

## Problèmes d'estomac

Très vite après le coup de feu de départ, les choses ont commencé à se compliquer: «Dès le 5<sup>e</sup> kilomètre, j'ai l'estomac qui a commencé à gargouiller. Au 10e, j'ai été obligé de m'arrêter une première fois, puis une deuxième au 20<sup>e</sup>, et une troisième après le 30<sup>e</sup>.» Des «pit stops» qui ont à chaque fois condamné Wanders à d'importants efforts pour récolter au groupe. «C'est bête: comme je pensais que c'étaient mes ravitaillements que mon estomac ne supportait pas, j'ai arrêté de les prendre...» Un choix qu'il a payé très cher dans les trois derniers kilomètres. «C'était horrible. Je n'avais plus rien à donner. J'étais en hypoglycémie. En passant la ligne, je n'étais pas loin de m'évanouir. Dans ces moments, on est comme dans un autre monde», se rappelle Wanders en cherchant ses mots.

Malgré une première expérience des plus douloureuses, Wanders a réussi hier la 6<sup>e</sup> meilleure performance suisse de tous

les temps. Mais le double recordman d'Europe genevois n'en a cure. Il voulait faire beaucoup mieux. «J'ai sans doute sous-estimé les problèmes liés à la distance. Dommage que ça se soit passé comme ça, parce qu'au rythme de trois minutes au kilomètre, je me sentais vraiment bien... Je peux tenir ce rythme, je suis sûr.» Ses rêves de briller sur la distance mythique sont inchangés.

C'est l'Éthiopien Deso Gelmisa qui a remporté cette 45<sup>e</sup> édition, devant son compatriote Seifu Tura, deuxième à trois secondes, et le Français Morhad Amdouni, troisième en établissant un nouveau record de France. «Je suis très heureux», a sobrement réagi Gelmisa, vainqueur au terme des 42,195 km avec un chrono de 2 h 05' 07 sec, devant celui qui avait remporté le marathon de Chicago en 2021, et Amdouni.

Sous le soleil parisien, Judith Jeptum a elle aussi battu un record en dominant l'épreuve féminine. Avec un chrono de 2 h 19' 48 sec. Elle a amélioré de plus d'une minute le précédent record de l'épreuve, qui avait été établi en 2017 par une autre Kényane, Purity Rionoripo. La Kényane de 26 ans faisait partie des favorites de cette 45<sup>e</sup> édition et avait notamment remporté le marathon d'Abou Dhabi en 2021.

## Barnabé Delarze: «Je n'ai pas douté de la victoire»

**The Boat Race Dans une des plus vieilles compétitions du monde, le Vaudois a contribué à la victoire d'Oxford sur Cambridge, mettant fin à trois défaites consécutives.**

Double finaliste aux Jeux de Tokyo (5<sup>e</sup> en deux de couple) et à Rio (7e en quatre de couple), Barnabé Delarze (27 ans), membre du Lausanne-Sports Aviron, a ajouté une palme académique à ses diplômes olympiques: hier à Londres, entre les ponts de Putney et de Chiswick (6,8 km), il a contribué à la victoire de l'Université d'Oxford sur le ri-

val atavique de Cambridge. Désormais, dans la plus longue série de l'histoire du sport, commencée en 1829, l'Université d'Oxford n'est plus menée que de quatre points (85 à 81) et elle met fin à une série de trois défaites consécutives.

Après une annulation en 2020 et une délocalisation en 2021, la course d'aviron, simplement appelée The Boat Race, était de retour au cœur de Londres, où 250'000 spectateurs se sont pressés sur les rives de la Tamise. La course s'est peut-être jouée avant le premier coup de rame: Cambridge a gagné le tirage au sort et a, de manière assez surprenante, choisi le côté Middlesex de la rivière, le côté nord. «Traditionnellement, explique Barnabé Delarze, joint deux

heures après la course, le bateau qui gagne le tirage au sort choisit le côté Surrey, qui donne presque une longueur d'avance sur l'ensemble du parcours. Cette fois, Cambridge a choisi Middlesex, sûrement parce qu'ils voulaient prendre l'avantage dès le départ, aidé par un léger virage à droite. Ça n'a pas marché...»

## Un départ irrésistible

Lancée rapidement, avec un rythme de 40 coups par minute, la course a tourné à l'avantage d'Oxford. «Sur le papier, dit Barnabé Delarze, nous étions les favoris. Notre tactique était de prendre rapidement la tête, afin de choisir notre ligne et de contrôler l'adversaire. Dès que nous

avons pris une longueur d'avance, avec l'avantage d'être du bon côté de la rivière pour toute la fin de course, je n'ai plus douté de notre victoire.»

L'aviron avait été élu «le sport le plus dur du monde» voilà quelques années par «L'Équipe Magazine». Comment se sent-on après avoir ramé durant près de dix-sept minutes (16'47 pour être précis). «Ça reste dur, reconnaît Barnabé Delarze, mais la victoire atténue la souffrance. Peut-être aussi que nous n'avons pas dû aller à l'extrême limite de nos forces.» Barnabé Delarze, qui prépare un master en Business Administration, était un des cinq olympiens qui ramaient pour Oxford. **Jean Ammann**

## Dominateur, Amriswil met Chênois au défi

### Finale des play-off de volleyball

**Champions en titre, les Genevois devront élever leur niveau de jeu s'ils entendent défendre leur bien. Samedi, ils ont reçu une leçon de volley.**

Pour Chênois, la leçon tirée du premier acte a des accents shakespeariens. Être fort ou ne plus être champion, tel est pour lui l'enjeu de cette finale des play-off qu'il a entamée en subissant une lourde défaite (3-0). Oui, c'est aussi une lapalissade, mais, face à cet Amriswil-là, ça ressemble surtout à une gageure, tant l'équipe de Juan Manuel Seramalera s'est montrée dominante devant son public.

Samedi, sur le parquet du Tellenfeld, on était loin du scénario de la précédente finale. Il y a un an, les Genevois avaient jeté le trouble dans les esprits thurgoviens en s'imposant avec autorité face au favori autoproclamé. À Amriswil, la crise couvait. Une semaine plus tard, malgré un sursaut d'orgueil à Sous-Moulin, l'entraîneur néerlandais Marko Klok était lourdé. Une mesure expéditive et vaine.

### Amriswil a tout pour réussir

Cette saison, rien de tout cela. Intransigente en demi-finale face au LUC, vainqueur de la Coupe de Suisse contre Schönenwerd, l'équipe allemande fait bloc autour de son coach argentin, même si celui-ci vient d'annoncer son départ en fin de saison. Entre un club privé de titre depuis 2017, des joueurs plus dis-

ciplinés et un entraîneur à succès, champion à quatre reprises avec Nâfels dans les années 2000, l'intérêt commun est aujourd'hui privilégié.

On l'a vu dans le feu de l'action, dans leur attitude corporelle. Cette fois, Dima Filippov et ses coéquipiers sont déterminés à ne pas lâcher l'affaire. Le passeur grec, réputé pour ses lubies perso, se borne à mettre en valeur ses attaquants.

### «Rien n'est encore plié.»

**Philippe Tischhauser**  
Président de Chênois Genève

Talentueux, il a le coup de patte clinique et le choix, notamment avec l'émergence du central suisse Mischa von Burg et la renaissance du formidable swinger cubain Luis Sosa. Pour le coup, tactique oblige, le Genevois Quentin Zeller reste scotché sur la touche.

Face à ce rival maous costaud, Chênois ne pourra pas compter sur un coup de mou de sa part. Ou alors il devra le provoquer. Se montrer plus décisif au service, plus solide en réception, moins gaspilleur en attaque, plus juste dans ses combinaisons. Samedi, il a su le faire, mais seulement par intermittence. Jeudi, à Sous-Moulin, il devra élever son niveau de jeu avec opiniâtreté, en serrant les coudes, comme il sait si bien le faire. «Rien n'est encore plié», assure le président Philippe Tischhauser.

**Pascal Bornand**

### Amriswil - Chênois

3-0

**Sets:** 25-20, 25-17, 25-20.

**Le point:** Amriswil mène 1-0 dans la série (best of 5).

**Tellenfeld,** 500 spectateurs.

**Arbitres:** MM. Grellier et Kälin.

**Amriswil:** Filippov, von Burg,

Höhne, Mrdak, Imhoff, Sosa; Diem, Weisigk.

**Chênois:** Meyer, Radic, Chavers, Brzakovic, van Zeist, Eaton; Hagenbuch, Dubois, Roumeliotakis, Abramov.

PUBLICITÉ

Tribune de Genève | Concours

Servette FC  
VS  
FC Zürich

Dimanche 10 avril à 14h15  
au Stade de Genève



Gagnez 10x2 billets

PAR INTERNET  
Rendez-vous sur: [www.tdg.ch/club/concours](http://www.tdg.ch/club/concours)

Délai de participation jusqu'au 7 avril à midi  
Conditions sous [www.tdg.ch/club/concours](http://www.tdg.ch/club/concours)

