

marathon nice-cannes

Ingrid Lopergolo : "J'aurais préféré un meilleur chrono qu'un podium"



Beau résultat d'Ingrid, 64^e au classement général, 2^e femme et 1^{re} Française.

(Photos L. Temporelli et D.R.)



ELLE peine quelque peu à monter les marches de la salle de sport Keep Cool, aux Quatre-Chemins. Les jambes sont dures, le visage fatigué. La nuit a été difficile pour Ingrid Lopergolo, sociétaire de Courir en pays de Grasse, qui a signé un véritable exploit dimanche sur le marathon Nice-Cannes : 64^e au général, deuxième femme et première Française en 2 h 44' 37". « J'aurais préféré un meilleur chrono qu'un podium », avoue-t-elle. Avant de refaire, pour nous, sa course...

La préparation

« Depuis fin juillet, elle a duré quatre mois, avec le championnat de France de semi-marathon au milieu. Au menu, course à pied et vélo avec mon entraî-

neur Yves Langlois. Il y a trois semaines, j'ai repéré le parcours sur 32 km entre Saint-Laurent et Cannes. C'était mon troisième marathon après New York (en touriste!) et Paris l'an dernier où j'ai fait 2h44', ce qui m'a permis d'avoir un dossard "Elite". Là, je visais 2h38'. En vieillissant, je suis meilleure sur le long même si mon objectif reste le semi-marathon. »

Avant la course

« Avec mon compagnon Gérard Vial (302^e, 3 h 13"), on a pris une chambre d'hôtel devant la ligne de départ. Mon entourage m'a mis un peu la pression, mais j'ai essayé de relativiser. Les trois dernières nuits, je n'ai pas dormi, j'ai fait la course dans ma tête. Le matin, on s'est échauffé sur la Prom' pendant 1 heure. Avant de partir, j'ai avalé une dosette anti-crampe. »

Le départ

« J'ai démarré avec Franck Gianfreda, mon lièvre, qui me donnait les dosettes énergétiques et de l'eau à chaque ravitaillement. On était 4 à 5 femmes au milieu des hommes. On courait à 16 km/h sur la Prom', on se racontait des blagues, on

discutait. J'étais très bien, mais je lui ai dit, "On va trop vite". Aux 10 km, on avait une minute d'avance. »

22 km

« Au semi-marathon, au cap d'Antibes, on a toujours une minute d'avance. Je change de lièvre avec Roland Clavery. Les premières douleurs aux cuisses apparaissent, elles ne passeront pas. Il faut faire abstraction. J'avale une nouvelle dosette. Il y a un monde pas possible qui nous encourage. La montée de la Garoupe, c'est le plus dur. J'espérais qu'une chose : sortir du Cap. »

30 km

« Mon fils me rejoint à vélo à Golfe-Juan. J'attendais de le voir et d'entendre "Allez Maman". Mais je n'ai jamais été négative dans ma tête, simplement quand j'ai vu le chrono qui partait, j'ai joué la place. La première fille, je ne l'ai plus vue après 10 km. France 3 m'interroge pendant que je cours! »

35 km

« Mon père m'attendait! J'ai reconnu ses encouragements 200 m avant de passer devant

lui. Mes parents sont fiers de moi alors je ne voulais pas les décevoir. »

L'arrivée

« C'est grandiose, on est porté par la foule. Mon fils me dit "Maman, savoure!" Je me souviens alors des mots de mon premier entraîneur : "T'as beau souffrir, sois belle quand tu cours". Ma mère est là, elle me donne une barre ultra-énergétique. Le monde, la fatigue, je suis hypnotisée. »

Après la course

« On s'est retrouvé une trentaine de potes au Café Roma. J'avais qu'une envie : des frites et du chocolat! La nuit a été dure : on se couche mal, on dort mal, on se lève mal! » Après la rencontre, Ingrid Lopergolo – et sa fidèle bouteille d'eau – s'est autorisée un menu Big Mac. Hier soir, la sociétaire du Triathlon de Saint-Raphaël, était dans le bassin pour 1h30 de natation! « Mais qu'est-ce qui vous fait courir? » « L'envie. Mon but, c'est l'Ironman. »