

Lavoie et Roulier au 1^{er} Marathon de Magog

JEAN-GUY RANCOURT

jrancour@latribune.qc.ca

MAGOG — Deux marathoniens, deux époques. On a brûlé de tous ses feux dans les années 80, l'autre se révèle de plus en plus comme un des coureurs les plus coriaces en Estrie depuis le début du nouveau millénaire. Joan Lavoie, 55 ans, et Sébastien Roulier, 38 ans, seront tous deux parmi les quelque 2400 coureurs et coureuses qui occuperont les terres magogoises à l'occasion du premier Marathon de l'endroit.

Joan Lavoie, un Magogois, a couru son dernier marathon en 1990. Dimanche, il prendra le départ de la course de 5 km en compagnie de sa fille Mérédith. Quant à Roulier, il se lancera à l'assaut du marathon de 42,2 km.

Dans ses meilleures années au début de la décennie 80, Joan Lavoie était considéré comme le chef de file de sa discipline au Québec.

Joan Lavoie peut dormir en paix. Sa marque personnelle de 2 h 22 m 32 s réalisée à Miami en 1982 ne sera pas battue dimanche, le parcours dénivelé du Marathon de Magog ne se prêtant pas à des chronos rapides.

A vrai dire, ce temps de Joan Lavoie est la deuxième meilleure performance québécoise à vie par un marathonnier et peu importe le terrain de course, c'est un chrono qui n'est surtout pas à la portée de tous, même pour l'élite du Québec.

Dans ses meilleures années au début de la décennie 80, Joan Lavoie était considéré comme le chef de file de sa discipline au Québec. Si sa performance au Marathon de Miami ne suffit pas pour vous en convaincre, sachez qu'au très couru et prestigieux Tour du Lac Brome,



COLLABORATION SPÉCIALE LUCAS/ELPHOTO.COM

Sébastien Roulier

Lavoie a gagné l'épreuve reine de 20 km pas une, ni deux ou trois fois, mais pas moins de neuf années d'affilée. Son temps le plus rapide sur cette distance au Lac Brome : 1 h 6.

Évidemment, sa performance exceptionnelle à Miami tient une place de choix parmi ses meilleurs souvenirs, tout comme ses participations au Marathon de Montréal où il a déjà franchi la ligne d'arrivée en 2 h 24.

« J'ai signé de bonnes performances à Montréal, mais je me souviens tout autant de l'expérience qu'on me permettait de vivre en m'invitant au même titre que l'élite internationale à passer cinq jours en leur compagnie dans les grands hôtels de la métropole. Échanger, courir, participer à des conférences avec eux, c'était drôlement enrichissant. En 1981, j'avais côtoyé les trois membres de l'équipe olympique américaine. »

Blessé à un tendon d'Achille, Joan Lavoie s'est retiré du circuit des marathons en 1990. Une blessure qui l'a incommodé durant 14 ans.

Depuis il s'est converti au duathlon, une discipline qui le comble. Aussi bien le dire, les bons résultats sont encore au rendez-vous.

Roulier

Sébastien Roulier, lui, est



MACOM BÉNÉ MARQUIS

Joan Lavoie

une machine à gôber des kilomètres. Inépuisable, il emplit des compétitions. 17 courses longue distance en 2012 entre février et novembre et environ 8000 kilomètres au compteur pour l'année. Il s'est même payé une sortie en solo de plus ou moins 100 km qui lui a pris 16 h 45 dans les Sentiers de l'Estrie.

« J'y suis allé progressivement. En 2000 je courais un marathon dans mon année. Maintenant je m'éparpille un peu partout et pas uniquement dans des marathons. J'ai décidé aussi d'explorer les ultramarathons et des courses en sentiers et montagnes. Je me suis découvert rapidement un potentiel pour la longue distance et je l'exploite au maximum. Plus je cours, plus je performe », fait valoir celui dont le meilleur temps dans un marathon a été de 2 h 36.

De plus, son tableau de chasse est fort éloquent alors qu'on le voit monter sur le podium plus souvent qu'autrement.

Nombreux sont ceux qui prétendent que Sébastien Roulier brûle la chandelle par les deux bouts et que le mot récupération ne fait pas partie de son vocabulaire. « Je récupère très rapidement d'un marathon. Pour un

ultramarathon, cinq ou six jours et je repends contact avec une foulée fluide. De plus, à mon âge j'ai très peu à gagner en vitesse avec, entre autres, les risques de blessure qui s'y rattachent. C'est pour ça que j'ai opté pour élargir mon champ d'action. Pour plusieurs personnes, tout tourne autour de deux ou trois courses importantes et c'est ce que je faisais à mes débuts. Je suis passé ailleurs. »

Sébastien Roulier n'a pas l'intention de ralentir la cadence. « Je vais simplement mieux planifier ma prochaine

saison, maintenant que j'ai ciblé plusieurs courses importantes au Québec et ailleurs », précise-t-il.

De son côté, Joan Lavoie n'est pas certain qu'il aurait adopté la même philosophie que Sébastien Roulier. « Je ne suis pas de cette école. Je trouve qu'on va trop loin de nos jours. Pour maximiser la performance, c'est aussi important de se reposer que s'entraîner. Par contre, je comprends aussi ceux et celles qui ont d'autres objectifs. L'important, c'est que tout le monde y trouve son compte et s'amuse. »

Quelque 2400 coureurs attendus

MAGOG — Avant les restes de la tempête Frankstorm qui risque de bifurquer vers notre région au début de la semaine prochaine, la terre tremblera ce dimanche 28 octobre à Magog avec le passage de quelque 2400 coureurs et coureuses qui prendront le départ du premier Marathon de l'endroit.

Rarement a-t-on vu une nouvelle manifestation sportive susciter autant d'intérêt auprès de sa clientèle, surtout à la fin d'une longue saison de course à pied qui a débuté tôt au printemps pour nombre d'entre eux.

« J'ai pris un risque calculé, prétend l'organisateur Patrick Mahony. Notre événement ne se tient quand même pas si loin après le Marathon de Montréal. Je sais que plusieurs coureurs estriens vont à Montréal. Je me suis dit qu'ils auraient probablement le goût de prolonger leur saison si je leur organisais une dernière course dans leur patelin et avant la saison hivernale. Ils m'ont donné raison, mais c'est surtout la réponse des coureurs des autres régions, provinces et même de certains pays qui me renverse. On a maintenant le devoir de bien les accueillir et

surtout de leur faire apprécier leur course. »

Chose certaine, les participants du marathon et du demi-marathon peuvent s'attendre à souffrir, parole de Patrick Mahony. « On ne les torturera pas, mais ils vont devoir puiser au fond de leur réservoir d'énergie. »

Selon certains observateurs, les temps les plus rapides pour ces deux épreuves devraient se situer entre 2 h 45 m et 2 h 50 m pour le marathon et autour de 1 h 15 m pour le demi-marathon.

Au programme aussi des courses sur 10, 5 et 1 km pour les enfants. Pour les retardataires, inutile de se présenter sur place pour s'inscrire, la cour est pleine comme le mentionnait Patrick Mahony.

Précisons en terminant que les marathoniens seront les premiers à s'élancer sur le coup de 8 h 30 sur les terrains de la Polyvalente la Ruche. Les autres départs suivront aux cinq minutes.

Le Marathon de Magog est sous la présidence d'honneur d'Eric Lucas et du journaliste sportif originaire de Magog, Mario Langlois.

— Jean-Guy Rancourt