

Course à pied

Maude Mathys: «Si je ne faisais que du marathon, je finirais par déprimer»

La spécialiste des courses de montagne lance sa véritable carrière sur marathon ce dimanche à Zurich. Un nouveau défi

Simon Vuille

Après une saison 2017 de tous les succès sur les routes et les sentiers, Maude Mathys s'attaque au mythe des 42,195 kilomètres à Zurich dimanche. Avec un objectif sur le moyen terme qui l'inspire beaucoup: les Jeux olympiques de 2020 à Tokyo. Bien plus affûtée que lors de ses deux premières expériences sur marathon, la Vaudoise de 31 ans se dit impatiente de se mesurer à l'élite suisse sur la distance. Elle raconte l'exigence d'une discipline toujours difficile, souvent déconcertante.

On vous attendait au départ du Marathon de Londres, mais vous serez à Zurich dimanche. Que s'est-il passé?

À l'origine, je devais m'aligner à Londres, car l'un de mes sponsors est également chronométrateur officiel de ce marathon. Mais il y a eu un malentendu: je pensais qu'ils allaient m'inscrire. De leur côté, ils ont imaginé le contraire. Au final, le délai était dépassé et je me suis retrouvée sans dossard. Mais ce n'est pas grave. Je me réjouis de courir à Zurich.

Avec quelques regrets? Londres est un marathon prestigieux et relevé...

Non, pas du tout. Le but est vraiment de me tester sur cette distance. Que ce soit à Londres ou à



Maude Mathys en bref

Née le 14 janvier 1987

Famille Mariée à Jean-Marc, mère de Charlotte et Thimotée.

Ses titres Championne d'Europe de course de montagne (2017)

Son record sur marathon 2 h 48' 14 à Amsterdam (2014)

Son palmarès Vainqueur du marathon de la Jungfrau (2017), vainqueur de Morat-Fribourg (2017), 4e des Championnats du monde de course de montagne (2017), 2e à Sierre-Zinal (2014), multiple médaillée en ski-alpinisme. **S.M.**

Zurich ne change finalement pas grand-chose.

Vraiment?

Bien sûr, Londres est une belle ville et son marathon est magnifique. Il y a des avantages et des inconvénients. Au niveau de l'organisation par exemple: avec mes deux enfants, il est beaucoup moins contraignant de prendre un week-end à Londres, c'est une autre histoire.

Vos enfants seront-ils présents pour vous encourager?

Non, on a finalement choisi l'option de les amener chez les grands-parents à la veille de la course. En revanche, mon mari sera sur le parcours pour me soutenir.

À quel point le soutien de vos proches est-il important sur une distance aussi éprouvante?

C'est primordial pour moi. Lors de la première moitié de la course, il n'y a pas forcément besoin de réconfort. Dans les vingt derniers kilomètres, tout se complique. J'aime scinder ma course en plusieurs parties dans ma tête. Si par exemple je sais que mon mari se trouve au 25e kilomètre, ça me donne la force de continuer. Au 30e kilomètre, il y a mon entraîneur, et ainsi de suite. Voir des proches et des visages connus sur le bord de la route aide énormément.

Comment vous préparez-vous mentalement pendant les semaines qui précèdent un marathon?

Je n'ai pas de préparateur mental. Un mois avant, je commence à me dire que je vais souffrir. Je réfléchis

aux ravitaillements que je vais prendre. Mais c'est surtout la dernière semaine que je me mets dans une bulle. Je visualise ma course avec les temps de passage prévus, je pense à tous les détails.

Y a-t-il une appréhension face à la longueur de l'effort?

Pas vraiment, je connais cette distance (42,195 km). Je l'avais déjà parcourue chez les populaires lors d'un marathon entre Yverdon et Neuchâtel. En élites aussi à Amsterdam en 2014. Ces expériences me permettent d'être sereine. Et je sais que je suis mieux entraînée cette année. Si je devais souffrir d'un point de côté qui m'oblige à marcher, je serais vraiment frustrée.

À quel entraînement vous astreignez-vous?

En moyenne, je cours environ onze heures par semaine, ce qui n'est pas énorme. J'alterne beaucoup avec le vélo, parce que j'ai eu des problèmes au tendon d'Achille. Cette façon de s'entraîner, de plus en plus populaire chez les coureurs de fond, me convient très bien. Au final, je n'ai plus aucune douleur.

Combien de kilomètres hebdomadaires courez-vous?

Lors de ma plus grosse semaine, j'avais parcouru 130 kilomètres, mais en général je suis plutôt aux alentours des 110 kilomètres. Mon entraîneur, Thomas Hürzeler, va m'envoyer un programme pour les derniers jours d'entraînement. L'idée est de conserver l'intensité tout en réduisant le nombre et la durée des répétitions.

Y a-t-il un quand même un jour de repos complet avant la course?

Non, il faut courir tous les jours jusqu'au dernier moment, sinon il y a un risque que les muscles s'en-crassent.

Quel est votre objectif chronométrique pour votre premier marathon depuis quatre ans?

Je vise un temps entre 2 h 30 et 2 h 35. Courir en 2 h 30 serait vraiment magnifique. Ce test va vraiment me servir de référence pour savoir comment me situer par rapport à mon objectif olympique. À Zurich, le parcours est plutôt rapide, avec un aller-retour le long du lac. Dans cette configuration, l'impact du vent est limité.

Malgré tout cet investissement pour le marathon, les courses de montagne restent-elles votre priorité?

Oui! Si je ne faisais que du marathon, je finirais par déprimer. J'aime la polyvalence. Avec mon entraîneur, nous sommes persuadés que ces deux types de course sont complémentaires. D'ailleurs, je vais participer aux Championnats d'Europe et aux Championnats du monde de course de montagne de cet été. Je vise aussi la victoire à Sierre-Zinal, où je n'ai encore jamais gagné.

Comment vivez-vous votre nouvelle vie de sportive professionnelle?

J'avais déjà quitté mon activité d'infirmière en 2012. Mais c'est effectivement la première année où je bénéficie d'un revenu annuel grâce à mes sponsors. Nous avons trouvé un bon équilibre. Je consacre environ deux heures par jour au sport puis je peux m'occuper de mes enfants le reste du temps, c'est très appréciable.