< Carole, lors de l'édition 2012 du Marathon de Lausanne. Elle termine 2e de sa catégorie en 3 h 08', luttant contre les bourrasques de vent et la neige.

Carole, la battante, s'attaque aux trails

Elle a toujours aimé l'effort physique, la montagne et ses balades, les «sorties footing». Sans répugner les parcours Vita, comme elle dit, symphonie du plaisir, pratiqués deux ou trois fois par semaine. Pas vraiment de quoi en faire une compétitrice en devenir. Mais ne vous y trompez pas; frêle et menue, Carole Genoud, oui c'est d'elle qu'il s'agit, est une battante. Pas toujours gâtée par la vie, il est vrai. Son premier défi elle se l'est fixé en 1994: participer pour la première fois aux 20 kilomètres de Lausanne. Puis tout s'est rapidement enchaîné. Résultat des courses: 13 marathons en douze ans d'activité, avec, cerise sur la chantilly, une performance de 3 h 16'36'' au New York Marathon en 2008 et de 3 h 05' à celui de Lucerne. Morat-Fribourg, le Grand Prix de Berne, le Marathon des Alpes-Maritimes à Nice, le Tour du Pays-de-Vaud, toutes éditions confondues où il faut bien se gratter pour la trouver dans les classements au-delà de la troisième, voire de la deuxième place. Et j'en passe.

Pas gâtée par la vie, Carole?

Même si elle ne veut vraiment l'admettre, Carole a pourtant un handicap de choix (si l'on peut dire!). Son **intolérance au gluten** restreint singulièrement sa palette de sucres lents, indispensables à tout coureur de fond. ***Si je suis mon régime à la lettre, je ne rencontre aucune difficulté. Jamais de pâtes, de blé bien sûr, mais des pommes-de-terre et du riz. Cela n'empêche aucunement la pratique du sport. Un bon risotto le soir du marathon*** (pourquoi pas avant?). ***A part cela, je mange normalement, je n'y pense pas. Je suis bien dans ma peau, je dois juste veiller à ne pas perdre de poids*** (quelle femme ne l'envierait pas...).

Inutile pourtant de passer sous silence la mononucléose dont elle fut victime en 2010 (la même affection dont a souffert Roger Federer) avec, pour conséquence, arrêt maladie, perte de poids – on en parlait – et une grande fatigue. Puis une remise en forme difficile, comme on peut l'imaginer, et surtout plus les mêmes sensations lorsqu'on reprend le sport. Un apprentissage de quelque six mois. Chapeau bas, Carole, et quand on connaît ton tempérament, nul ne s'étonnera de ton «retour aux affaires».

Avant de parler du nouveau «bébé» de Carole, les trails dont elle a fait son objectif majeur, deux mots du marathon. Celui de Berlin – année de cette handicapante mononucléose – couru en 3 h 08'. Bien sûr que Carole était déçue, estimant une fois de plus avoir manqué son objectif de 3 heures. ***À Berlin, il y a tellement de monde qu'on se marche dessus... Le slalom c'est pas pour moi. À Lausanne aussi l'année dernière je voulais passer sous la barre mythique des 3 heures. Mais au réveil, lorsque j'ai vu la neige et les bourrasques de vent, j'ai vite compris qu'il fallait oublier le chrono. Mais quelle expérience extraordinaire de courir dans cette atmosphère hivernale. À La Tour-de-Peilz, j'avais vidé mes cartouches*** (sic!), ***ce qui augurait un retour difficile.*** Verdict du chrono: 3 h 08'. ***Vous dire la difficulté de la course, le meneur d'allure qui devait mener les coureurs au but en trois***

heures a bouclé les 42 kilomètres 195 en 3 h 05'. Alors qu'un autre n'a pas terminé l'épreuve! On te croit volontiers, Carole, avec ton moral d'enfer, plus rien n'est impossible pour toi (pour rappel, Laura Hrebec, la gagnante du Lausanne Marathon, a réussi 2 h 41'36'', nouveau record du parcours).

Mais pour Carole, le bitume c'est bientôt fini! Le temps de passer à autre chose. Nouveaux horizons, nouveaux objectifs, on l'a dit, les trails. Cependant pas avant d'avoir terminé le Marathon de Vienne en avril. Comme on peut l'imaginer, aurait-on tendance d'ajouter. ***Comme j'adore les entraînements de montagne, je vais m'attaquer aux trails. Celui de la Vallée de Joux (50 km), j'y ai déjà réalisé 5 h 15'. Objectif de cette année, le Trail de Verbier de 60 km, La Traversée. Mais ma limite à ne pas dépasser c'est 10 heures. Dans ce genre d'épreuves, on ne trouve jamais son rythme. Les accidents de terrain le modifie constamment, alors qu'au marathon, lorsqu'on trouve son rythme on ne va plus le lâcher.***

À l'avenir je vais m'entraîner différemment, sur plus long, par exemple sur deux heures au Mont-Tendre, donc plus de «grimpes», du VTT pour renforcer la musculature, car je néglige en ce moment la musculation par manque de temps. Je n'oublie pas que j'ai une famille.

– Justement, ta famille, Carole. Ton mari accepte-t-il facilement que tu fasses tout ce sport?

Oui, sans aucun problème. Il m'encourage et me soutient beaucoup. Par contre il ne connaît pas spécialement la course, tout en comprenant ma passion. Il n'y met aucun frein. Il m'accompagne souvent avec notre fils de 7 ans. Pour le moment, Floran, le fiston, n'est pas très sportif mais plein de vie.

– Fais-tu partie d'un club?

Oui, de la Foulée de Bussigny. J'y ai plein d'amis coureurs et je m'y sens à l'aise. Depuis des années nous avons vécu beaucoup d'aventures sportives ensemble. Juste un tout petit peu dommage que ma vélocité ne puisse toujours s'exprimer comme il se devrait. Un bien pour un mal qui ne me gêne pas trop, tant l'ambiance y est vraiment sympathique.

J.-P. Glanzmann

Carole Genoud

Née Germanier, le 11.12.1970

Profession: employée d'assurance et PLN (formation sociale)

Mari: Frédéric

Un fils de 7 ans, Floran

Mariée depuis 2003

Préparation pour le marathon:

80 à 100 km par semaine, répartis en 4 ou 5 séances, sur 9 semaines. Sinon 60 km par semaine d'entraînement varié.

SUCCÈS POPULAIRE AU 8e CROSS INTERNATIONAL DE LAUSANNE

Le magnifique Parc Bourget à Lausanne s'était paré de son manteau d'hiver et, malgré un froid sec, c'est un record de participation que les organisateurs ont enregistré. C'était un vrai temps de cross. Les enfants étaient venus en nombre et on a beaucoup entendu parler «suisse allemand»; alors tant mieux, c'est une preuve que le cross n'est pas «mort». Le créateur de cette épreuve, l'inusable Raymond Corbaz, n'en finissait pas d'encourager les coureurs, comme les nombreux spectateurs.

Le nouveau responsable, Alain Berguerand, était heureux de ce succès à la fin de la manifestation. Bravo aux sections de Stade-Lausanne, Lausanne-Sports et au Service des sports de Lausanne pour la mise en place d'une telle manifestation.

Ph. Rochat

Vidy

www.footing-club.ch/cross.php