

# Et surtout, n'oubliez pas de vous hydrater

**COURSE À PIED ET MARCHÉ** *La Région* a mouillé le t-shirt, samedi, pour aller tester le Semi-marathon des Côtes de l'Orbe (*médaille à dr.*). Sans déguisement, mais en s'arrêtant à – presque – tous les ravitaillements pour goûter aux produits du terroir, breuvages alcoolisés compris.

TEXTES: MURIEL AMBÜHL  
PHOTOS: MICHEL DUVOISIN

«Tu t'es entraînée?» «Oui, j'ai été à la Braderie de Moutier le week-end passé.» «Je pensais à la partie course à pied...» Voilà, en substance, à quoi mes échanges de ces derniers jours ont ressemblé quand j'ai dit que je n'étais pas disponible samedi après-midi, car je courais le Semi-marathon des Côtes de l'Orbe pour *La Région*.

Au moment d'enfiler mes baskets, avant de partir à Arnex-sur-Orbe, je me dis quand même que j'aurais plutôt dû me porter volontaire pour aller à Berne, couvrir le match de foot entre Breitenrain et Bavois. Même si devoir courir en accumulant les dégustations m'inquiète plus que les 21 km en eux-mêmes.

Quelques minutes avant 14h, une centaine de participants se rassemblent derrière la ligne de départ. Visiblement, la Désirée (11,6 km) et les catégories walking et nordic walking ont eu plus de succès. Et dès le départ donné, il n'est pas difficile de constater que la majorité des coureurs ne sont pas vraiment là pour boire des verres.

D'ailleurs, alors que la file s'étend à travers champs, j'aperçois un homme avec un t-shirt à l'effigie du Marathon des Alpes-Maritimes, qui va de Nice à Cannes. J'en profite pour lui demander si le tracé vaut le détour. «Il y a certains bouts droits de plusieurs kilomètres où on court entre la voie de chemin de fer et la mer, c'est un peu monotone. Je préfère le Marathon de Paris, il y a plus d'ambiance», me glisse-t-il.

Quelques centaines de mètres plus loin, voilà déjà Agiez et le premier ravitaillement. La plupart des coureurs s'emparent d'un verre d'eau et poursuivent leur course. Je décide de jouer le jeu à fond, et goûte au tartare de quinoa aux petits légumes et au fond de verre de rosé que me tend l'équipe en charge du stand. Je me dis alors que si je veux arriver au bout de ma course, il faudra quand même commencer à chaque fois par un grand verre d'eau.

Les ravitaillements s'enchaînent, et les

kilomètres passent étonnamment rapidement. Arrivée à Valeyres-sous-Rances, une jeune fille m'arrose avec un jet d'eau bienvenu. Au moment d'aller prendre un gaspacho – frais et parfaitement épicé, exactement ce qu'il me fallait alors que j'arrive gentiment à mi-course –, je croise Yannick Bovay, joueur au FC La Sarraz-Eclépens, qui a opté pour l'option marche avec un groupe d'amis. «J'avais l'entraînement ce matin, je les ai rejoints plus tard... mais ils n'avaient pas fait beaucoup d'avance», rigole-t-il.

Je profite de discuter un peu du début de championnat pas tout simple du néo-promu en 1<sup>re</sup> ligue pour reprendre du gaspacho. Il est vraiment trop bon! La pause ravitaillement a duré plus longtemps que prévu, il est temps de partir à l'assaut de la montée jusqu'à Rances. Yannick Bovay, lui, va remplir son verre à une fontaine. Il y a match le lendemain...

« Hé, c'est pas pour vous, ça... Boire ou courir, il faut choisir! »

Un participant, me voyant accepter un verre de vin

La montée jusqu'à Rances est derrière moi, la première moitié du parcours aussi. Il fait chaud, je prends un grand gobelet d'eau au stand suivant, avant d'accepter un nouveau verre de vin. «Hé, c'est pas pour vous ça, plaisante un marcheur. Boire ou courir, il faut choisir!» C'est donc ça, le secret? Je saurai pour l'année prochaine! Je repars en me disant que pour le moment, courir avec des ravitaillements alcoolisés n'est pas aussi terrible que ce que je pensais. En repassant par Valeyres-sous-Rances, je dépasse un groupe de marcheurs déguisés en fruits. Une pastèque et un ananas tentent de convaincre une habitante de les laisser sauter dans sa piscine creusée, en vain.

Après plusieurs kilomètres en plein soleil, dans les champs, sans ravitaillement, voilà enfin Orbe. Mais je suis encore loin d'être au bout de ma course car, à partir de là, les stands s'enchaînent à intervalles (très) réguliers. Mes foulées sont de moins en moins longues mais, après un dernier verre de rosé pétillant et quelques morceaux de fromage, je suis de retour à Arnex-sur-Orbe, 21 km plus tard.

Et une fois la ligne d'arrivée franchie, je me dis que mon choix n'était pas si mauvais. Surtout qu'en regardant les résultats de Promotion League sur mon natel, je découvre que, du côté de Berne, Bavois a perdu 2-0 contre Breitenrain. Finalement, j'ai bien fait de rester dans le Nord vaudois.



## 800

Soit le nombre d'inscrits à l'édition 2021 du Semi-marathon des Côtes de l'Orbe. «On ne pouvait pas proposer la place de fête habituelle devant la grande salle d'Arnex-sur-Orbe, mais l'essentiel était que les gens puissent venir déguster les produits du terroir, souligne Vincent Perret, président de la manifestation. Et tant les restaurateurs que les vignerons ont joué le jeu!» Sur le plan sportif, Gaëlle Gilles, de Grandson, a été la plus rapide chez les femmes, parcourant les 21 km en 1h42, tandis que du côté des hommes, Leonel Reis, de Ballaigues, s'est imposé en 1h23.