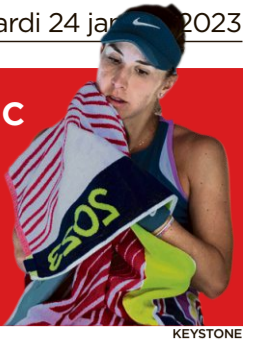


Sports

C'est fini pour **Belinda Bencic** à l'Open d'Australie, éliminée par une des joueuses en forme du moment. **Page 11**



Engagé pour la bonne cause

Il va courir 7 marathons en 7 jours, sur 7 continents

À 68 ans, le Pulliérans William Gargiullo se prépare à vivre un défi physique et mental dans des conditions extrêmes, de l'Antarctique à Miami, en passant par Le Cap, Perth, Dubaï, Madrid et Fortaleza.

Pierre-Alain Schlosser

William Gargiullo n'arrête pas de courir dans tous les sens depuis quarante-quatre ans. Cet ancien colonel EMG de l'armée suisse est un fou de sport, mais sans pour autant plonger dans l'excès. S'il a participé vingt fois aux 100 km de Bienne et collectionné plus de 100 épreuves de longues distances dans sa vie, ce n'est que pour le plaisir. «Pour moi, la règle d'or est: «Pas de stress», raconte le Pulliérans de 68 ans qui n'a jamais connu la blessure. Je recherche toujours une situation de confort et un plaisir dans la course à pied.»

D'ailleurs, il ne force jamais son corps et reste toujours à l'écoute de celui-ci. Voilà le secret de sa longévité. «À l'entraînement, je cours à 70% de mes possibilités et en compétition à 90%, afin de me préserver. Mon objectif est de pouvoir encore m'aligner sur des courses de longues distances dans dix ans.»

À la fin du mois, ce «Forrest Gump» vaudois se frottera à un défi extrême. Disputer le World Marathon Challenge, appelé aussi le 777. Une épreuve qui enchaîne sept marathons (42,195 km) en sept jours et sur sept continents (avec l'Antarctique). Les étapes le mèneront à Novo Antarctica, Le Cap (Afrique du Sud), Perth (Australie), Dubaï (Émirats arabes unis), Madrid (Espagne), Fortaleza (Brésil) et Miami (États-Unis).

En imaginant les déplacements en avion que cela induit, un de nos sourcils s'est automatiquement dressé. Une telle course a-t-elle un sens en 2023, alors que tout le monde doit faire des économies énergétiques? L'homme répond sans ambages. «Il s'agit d'un événement isolé, qui ne concerne qu'une trentaine de participants, une fois par an. Nous n'utilisons que des vols de ligne. Aucun avion n'a été spécifiquement alloué pour cette course. En outre, la finance d'inscription (de 40'000 francs) comprend un montant pour compenser notre empreinte carbone.»

Lors de ce challenge XXL, l'approche de William Gargiullo sera très scientifique. Vu l'âge de ses artères, il est suivi de près par un médecin du CHUV, afin de connaître l'impact qu'une telle épreuve peut avoir sur le corps. Notamment au niveau cardiaque. La préparation est à ce titre un élément clé dans la réalisation du défi.



William Gargiullo devra notamment compter avec des variations climatiques extrêmes, passant de -10 degrés à 30 degrés.

Plan de route des 7 marathons en 7 jours



Graphique: D. Harmel. Source: World marathon challenge

Soutien à deux associations

Afin de financer les 70'000 francs de budget du World Marathon Challenge, William Gargiullo peut compter sur le soutien de six sponsors qui financeront 80% du projet. En guise de retour sur investissement, il donnera des conférences sur son expérience sportive, lors d'événements de certains de ses partenaires. Lors de ce défi, le Pulliérans a souhaité porter les couleurs de deux associations. «Au marathon de Londres, beaucoup de

participants courent pour une cause, observe le sportif de 68 ans. J'avais envie d'aider à mon tour ceux qui ont moins de chance.» La première association, soutenue par le Lion's club Jura-Léman, partenaire du marathonien, est Idées'Elles, active dans l'accompagnement des femmes et des familles traversant un deuil périnatal. Il est ainsi possible pour tout un chacun de «sponsoriser» chaque kilomètre couru par William

«Nous ne ferons que trois choses durant une semaine: courir, manger, dormir. Ce sera une vraie semaine de survie.»

William Gargiullo, ultramarathonien

«Avant mes épreuves, il m'arrivait de m'entraîner à la piscine de Mon-Repos, explique-t-il. Je nageais pendant cinq heures pour entrer dans ma bulle. Peu importe la vitesse ou le style, l'essentiel est de ne pas s'arrêter. Cela permet à l'esprit de s'échapper du corps. Pour moi, le cerveau est la tour de contrôle. Le corps est l'instrument. La clé, c'est le mental.»

L'ancien joueur du LHC (il a fait partie du contingent de la première équipe en 1973) n'a jamais couru sept jours consécutivement. Alors, à l'occasion de son prochain challenge, il s'est soumis à des charges de 2 h 45, trois jours de suite. Qu'il a répétées régulièrement. Plus que pour entraîner son corps, il l'a fait pour habituer son cerveau à intégrer la notion de répétition.

Les variations climatiques seront un point central de l'expérience. Des -10 degrés en Antarctique aux 30 degrés de Miami ou de Dubaï, le grand écart sera saisissant. Il faudra aussi courir avec des crampons sur la glace du pôle Sud. Un exercice particulièrement éreintant.

Toutefois, le point central sera celui de la récupération. Les concurrents passeront une soixantaine d'heures dans les avions. Et quelques-unes dans les aéroports. «Nous ne ferons que trois choses durant une semaine: courir, manger, dormir. Ce sera une vraie semaine de survie», estime l'ancien militaire. Nous n'aurons la possibilité de nous doucher qu'à deux reprises. Heureusement, j'ai la chance de pouvoir dormir n'importe où et à n'importe quelle heure de la journée.» La première des sept étapes aura lieu le 31 janvier en Antarctique.

Bio express

William Gargiullo
Né le 13 août 1954 à Lausanne.
Domicile Pully.
Profession Officier de carrière à la retraite (Colonel EMG).
État civil «Marié, une épouse, deux enfants.»
Gabarit 70 kg pour 170 cm.
Palmarès 143'000 km parcourus à l'entraînement en quarante ans. 8000 km en compétition. A notamment participé aux 100 km de Bienne (20 x). A couru en longue distance en Sibérie, au pôle Nord, pôle Sud, désert d'Atacama, Groenland, Sahara, Grande Muraille de Chine, Everest (camp de base), lac Baïkal. Cinquante-trois marathons sur route. Une centaine d'épreuves de plus de 40 km. Record personnel sur marathon: 3h03. **PAS**

En bref

Brighton Labeau à l'honneur

Football Brighton Labeau a été élu meilleur joueur de Challenge League de l'année, lors de la Swiss Football Night lundi à Berne. L'attaquant français de 27 ans a été honoré pour son année pleine, tant sous les couleurs de Stade Lausanne Ouchy que du Lausanne-Sport, depuis l'été dernier. Formé à Monaco, Labeau a inscrit 19 buts en 2022: huit pour le SLO, puis onze pour le LS. De quoi être distingué au détriment de l'Yverdonnois Koro Koné et du milieu offensif d'Aarau Valon Fazliu, également nommés dans cette catégorie. Fabian Rieder, milieu de terrain de Young Boys, a été sacré meilleur joueur de Super League ainsi que meilleur espoir. Le néo-international (20 ans) lance de la sorte une carrière qui s'annonce prometteuse. Il a été préféré à Miroslav Stevanovic (Servette) et Ousmane Doumbia (Lugano). Granit Xhaka a été élu meilleur joueur de l'équipe nationale masculine, alors que Ramona Bachmann obtient pareil honneur pour l'équipe féminine. Enfin, la Zurichoise Fabienne Humm a été couronnée du titre de meilleure joueuse de Women's Super League. **VSC**

Sierro à Toulouse

Football Vincent Sierro a été transféré à Toulouse, douzième au classement de la Ligue 1. Arrivé à YB en juin 2019, le Valaisan de 27 ans a remporté deux titres de champion de Suisse et une Coupe dans la capitale fédérale. Après avoir joué en Bundesliga avec Freiburg, Sierro tente donc sa chance dans un 3^e championnat européen. **YDE**

Stan Wawrinka en Coupe Davis

Tennis Stan Wawrinka (37 ans) a été intégré à l'équipe de Suisse de Coupe Davis, qui défiera l'Allemagne les 3 et 4 février à Trèves. Un retour en sélection après huit ans d'absence. Henri Laaksonen (ATP 187) ne fait plus partie du cadre appelé à défier les Allemands, qui aligneront sans doute Alexander Zverev (13). **RCA**

Odermatt incertain pour Schladming

Ski alpin Marco Odermatt ne sait pas encore s'il prendra le départ mercredi du géant de Schladming (Aut). Le Nidwaldien, forfait pour la deuxième «Streif» de samedi à cause de douleurs au genou gauche, n'est apparemment toujours pas remis à 100%. Wendy Holdener a décidé de renoncer aux deux géants de Coupe du monde de ce mardi et de mercredi à Kronplatz (Ita). La Schwytzoise souhaite prendre un peu de repos avant les deux slaloms des 28 et 29 janvier à Spindleruv Mlyn (Tch). **RCA**

Une médaille pour Robin Cuhe

Para ski Robin Cuhe a remporté la médaille d'argent en super-G aux championnats du monde à Espo (Esp). Le Neuchâtelois de 24 ans a manqué l'or pour O'20. Le Valaisan Théo Gmür (26 ans) a terminé au pied du podium. **YDE**