



Dossier de presse Marathon du Médoc 2015

La Grande fête du Marathon

Sport, fête, convivialité, santé

Épreuve unique par son approche du sport, le marathon du Médoc est la seule course qui associe la fête, la convivialité et la pratique sportive au monde. Au cœur de la Gironde, à 42km de Bordeaux, Le "Médoc", c'est d'abord le marathon le plus long du monde car on y prend tout son temps et car il est le seul à proposer 3 jours de fête. Avec son superbe parcours au sein des plus prestigieux vignobles au monde, Pauillac, Saint-Julien, Haut-Médoc et Saint-Estèphe, le marathon du Médoc est l'une des épreuves les plus convoitées au monde à l'égal des courses mythiques comme New-York, Londres ou Paris.

Ce sont chaque année près de 8500 coureurs qui s'engagent et près de 15000 candidats malheureusement mis à l'écart, cela pour conserver la convivialité et la qualité de l'épreuve. Plus de 30% des dossards sont réservés aux coureurs étrangers. Et les inscriptions sont déjà closes pour 2015.



Tous déguisés ou presque...

Marathon le plus festif au monde, le « Médoc » propose 3 jours de fêtes, 52 orchestres et animations, 23 points de dégustation œno-sportives et chaque année une surprise... C'est la seule épreuve qui se court déguisé comme l'indique l'article 1 du règlement. Au moins 80 % du peloton court grimé. Cette année, le thème sera : **"Le marathon du Médoc se met sur son 31 !"**

C'est aussi le Marathon le plus convivial, le plus dansant, celui qui traite aussi bien le premier que le dernier sur la ligne d'arrivée, celui qu'il faut avoir couru au moins une fois dans sa vie et pour lequel on s'inscrit parfois 1 an à l'avance. C'est encore l'un des marathons les plus médicalisés au monde avec un colloque médico-sportif et une assistance médicale forte de 300 personnes, 10 postes de soins sur le parcours et 5 tentes spécialisées à l'arrivée ainsi qu'une web tv qui retransmet en direct l'épreuve dans le monde entier.

C'est enfin un marathon unique au monde par son parcours qui traverse les plus grandes appellations viticoles et les plus grands châteaux du Médoc, un territoire sans égal sur la planète et recherché des touristes du monde entier.

Le Marathon du Médoc, c'est avant tout une certaine idée de l'engouement pour la course et du plaisir de courir : "Vin, Sport, Fête et Santé", que nous vous invitons à découvrir !

Relations presse : Jean-Yves Saint-Céran, Agence Bro'duction

Tél. 33 (0) 5 57 87 50 02 - Fax 33 (0) 5 57 87 54 08 - Port. 33 (0) 6 62 85 66 28

E-mail : presse@marathondumedoc.com - broduction@free.fr

Association pour le Marathon des Châteaux du Médoc (A.M.C.M.)

Maison du Vin - 33 250 PAUILLAC

Tél. 33 (0) 5 56 59 17 20 - Fax 33 (0) 5 56 59 62 38

www.marathondumedoc.com - E-mail : infos@marathondumedoc.com

Images et video broadcast libres de droits sur demande.

26mn PAD libres de droits

vidéo exportable pour internet :

<http://www.dailymotion.com/MARATHONDUMEDOC#video=xy46p>

Le Marathon du Médoc, une histoire de passionnés

1984 : C'est la création de l'AMCM (Association pour le Marathon des Châteaux du Médoc - Loi 1901). Cette idée a germé dans la tête de 6 amis dont 4 médecins. Leur but initial était de retrouver dans la pratique sportive une certaine notion de fête, voire de plaisir qu'ils ont pu ressentir lors de leur premier Marathon à New York en 1983. Ils racontent...

« A cette époque, les courses en France sont destinées à la performance pour la plupart et l'ambiance s'en ressent ; les "ringards" dont nous faisons partie ont parfois l'impression de déranger. Pourquoi ne pas créer un événement festif et sportif se basant sur nos richesses naturelles, la région, ses châteaux et ses vins, notre amour du bien vivre, notre expérience de marathoniens qui nous permet d'aller au-devant de l'attente de nos coureurs et enfin notre passion commune. **En 1985 le 1er Marathon réunira près de 500 participants** alors qu'à Bordeaux, le Marathon en réunissait moins de 200. A quoi est-ce dû ? La magie des mots Châteaux et Médoc ? Toujours est-il que cette édition nous classe d'emblée dans les courses à succès et désormais chaque année nous devons refuser des candidatures. Car, pour nous, l'important n'est pas d'avoir le plus de coureurs, mais d'obtenir la satisfaction de chacun d'entre eux."Jusqu'au 10e anniversaire, le nombre des inscriptions grimpera ainsi sous contrôle jusqu'à 7300 coureurs. L'an dernier, ils étaient près de 10.000 à franchir la ligne. Parallèlement, ce marathon voit un fort pourcentage de personne faisant là leur seul marathon de l'année et trouvant au Médoc, les conditions idéales pour le réussir.



Pourquoi tant d'engouement ?

- La réflexion initiale lors de la création du Marathon du Médoc fut la suivante : Pour attirer des coureurs, il faut leur procurer des animations et faire venir du monde à bord du circuit. **Les spectateurs doivent pouvoir y trouver un "spectacle" et pourquoi pas également s'identifier aux coureurs afin de faire naître en eux l'envie de faire du sport.**

"Pour cela l'idée nous est venue de favoriser les coureurs déguisés, de multiplier les orchestres le long du parcours, de faire venir plus d'un millier d'enfants des écoles, de doubler puis tripler les stands de ravitaillement, d'organiser (plus de 20 châteaux maintenant !) des dégustations en cours de marathon, de mêler intimement la population locale à cet événement pour en faire le Marathon des Médocains".

- La deuxième idée forte est celle du "Vin, Sport, Fête et Santé" :



"Aidés d'une centaine de membres tous marathoniens, nous avons ainsi essayé de prévenir les problèmes inhérents à la pratique du Marathon. Notre Marathon est ainsi devenu au fil des années un peu celui du pari que l'on se lance à la fin d'un bon repas ou en voyant une jolie mamie courir, on se dit : et pourquoi pas moi ?"

Bien entendu, cette démarche ne prévaut qu'à la condition sine qua non de ne pas favoriser l'alcoolisme mais le "bien boire", comme le bien courir afin que chacun puisse prendre du plaisir dans la pratique du sport. Pour cela, nous avons en tant que médecins, voulu créer le dialogue entre coureurs et professionnels de la santé... L'assistance médicale a été, pour cela et également du fait de nos professions, très renforcée. Il nous est venu alors, l'idée de dispenser des conseils pratiques dans le cadre d'un colloque médico-sportif la veille du Marathon, ceci dans un but de prévention. Ainsi est né en 1991 l'AMMM (Association des Médecins Marathoniens Médocains) qui œuvre toute l'année sur les problèmes de santé et de sport, l'organisation du colloque et de l'assistance médicale."

En conclusion, notre action au sein d'une chaude et saine ambiance est triple :

- Information,
- Prévention
- Assistance médicale et paramédicale.

Ce n'est qu'à ce prix que le Marathon et le sport en général peuvent se pratiquer dans une ambiance de sécurité et donc de plaisir et de fête.

Le Médoc en chiffres

Le Marathon du Médoc est le 2e Marathon français par le nombre de participants et il est classé 2e Marathon au Monde dans le "Runner's World" après celui de New York pour la qualité de son organisation.

C'est aussi...

- Une Grande fête sur 3 jours, sur 1,5 km de quais à Pauillac ;
- **53 châteaux traversés dont** : Latour, Léoville, Pichon Longueville, Lynch-Bages, Ducru-Beaucaillou, Beychevelle, Gruaud-Larose, Lagrange, La Rose-Trintaudon, Batailley, Fonbadet, Grand-Puy-Lacoste, Pontet-Canet, Mouton-Rothschild, Lafite-Rothschild, Cos Labory, Pomys, La Haye, Marquis de St-Estèphe, Phélan-Ségur, Haut-Marbuzet, Cordeillan-Bages, Montrose.
- **3500 bénévoles** et participation active et massive de la population
- **55.000 personnes massées le long du circuit**
- 1450 convives pour le repas des Milles pâtes au Château d'Issan à Cantenac
- **900 places sous chapiteau pour le repas " Pâtes à caisses " à Saint-Estèphe**
- 28 % des inscriptions réservées aux étrangers
- **55 orchestres et animations sur le circuit ;**
- 22 ravitaillements avec épongeage, eau, gâteaux, fruits secs, oranges etc.
- **Un Circuit interdit aux vélos mais avec un itinéraire de visite mis en place**
- 16 postes de massages sur le circuit, 10 tentes sur le parcours, 1 médecin volant ;
- **11 tentes à l'arrivée, assistance médicale de 300 personnes ;**
- 23 dégustations de grands vins (tests oeno-sportifs) et autres spécialités sur le parcours : huîtres, entrecôte, fromage, grenier médocain, raisins, glaces !
- **1 animation surprise au 41e kilomètre.**
- Près de 3000 participants à la balade de récupération du dimanche au château d'Issan
- **Un déguisement presque obligatoire pour les coureurs cette année ; Ils étaient tous déguisés en 2004 lors du 20e anniversaire.**
- 3 jours de fête et d'animations dans le Médoc
- **Pas de distinctions entre premier et dernier ;**
- Pas d'argent mais l'équivalent de son poids en vin au vainqueur homme et femme, plus de 1.000 bouteilles pour les lauréats ;
- **Des récompenses pour les plus beaux chars**
- Présence des radios et télévisions françaises et étrangères et de la presse écrite
- Chaque coureur se voit offrir :**
- Une plaquette prestige quadrichromie
- Un Tee-shirt souvenir
- Une affiche, un cadeau
- Une médaille, une bouteille de vin
- Un cadeau surprise à chaque déguisé
- Un buffet dégustation par l'équipe "Tendresse" à l'arrivée du Marathon, canapés, fruits, boissons les plus variées
- Un diplôme
- L'envoi d'une plaquette prestige des résultats complets !



Vous comprendrez qu'il faut venir goûter au "Médoc" pour découvrir une nouvelle dimension du sport...

Le Marathon du Médoc : Un Marathon unique au monde

Au Médoc, le chrono est quasiment secondaire ! Ce qui compte, ce sont les plaisirs : le plaisir de courir, de réaliser un marathon, de se retrouver entre coureurs, de découvrir une région, un terroir et surtout le plaisir de la fête, organisée pour les coureurs et par les coureurs.

Le Médoc, c'est un circuit réglementaire d'au moins 42,195 km, un parcours difficile composé de 24 % de chemins de graves, d'allées de châteaux, qui monte et descend en longeant la fameuse route des vins. Un parcours où une foule bariolée, curieuse et imaginative se retrouve, aux abords de châteaux aux noms magiques et évocateurs pour vous encourager. D'ailleurs, le prénom de chaque concurrent est marqué en gros sur le dossard pour être mieux soutenu en toute simplicité. Initiative d'ailleurs reprise par les autres marathons.

Le Médoc est de l'aveu de tous, un marathon exigeant, un véritable marathon.

Il attire d'ailleurs des champions venus retrouver ici, l'essence même du sport, le plaisir de l'effort. Pour preuve, Philippe Rémond, coureur international renommé est venu remporter son 9e Médoc en Septembre 2004. En 2005 et 2006 il a été devancé par le champion de France de marathon 2004 et 2005, David Antoine, qui a remporté son 5e titre en 2010. En 2008, David Ramard, un des meilleurs marathoniens français y a fait une rentrée victorieuse. Chez les femmes, Nathalie Vasseur détient le record de victoires avec 11 « Médoc » gagnés dont le dernier en 2012. En 2011, Thierry Guilbaut remportait sa 1ère victoire et récidivait en 2012, en 2013 et en 2014. Quant aux 8499 autres, ils goûtent sans parcimonie aux plaisirs de la course à pied, à un parcours qui ne traverse pas moins de 52 châteaux aux noms évocateurs dans un écrin de verdure. Le Médoc est beau, sans artifice !



6h30 : temps maximum autorisé. Le marathon a mis en place les premiers coureurs balais ! Munis de grands panneaux, ils indiquent aux coureurs qu'ils sont dans les temps limites. Une façon beaucoup plus conviviale de sécuriser la course par rapport à la voiture balai ! Tout coureur qui se trouvera derrière eux au 23e kilomètre se trouvera hors-délai. Pour l'édition 2014, un char accompagnait les derniers coureurs.



Une crampe guette en fin de parcours ? Les kinésithérapeutes sont là pour réparer les dommages causés par l'acide lactique et la répétition des foulées. Des ampoules mal placées ? Bienvenue chez les podologues.

Votre maquillage a un peu coulé ? Des bénévoles vous refont une beauté avant la ligne d'arrivée. Un peu de blues après avoir fini ? L'équipe tendresse est prévue pour vous faire des bisous juste avant de se restaurer dans l'incroyable tente des AJT (Association des Joyeux Tartineurs) ! Eau, vins, bière, pâté, jambon, confiture et autres délices au programme.

Quant aux ravitaillements, on les retrouve, tous les 2 km quand la Fédération Française d'Athlétisme n'en exige que tous les 5 km. Le Médoc y rajoute sa touche, les points de dégustation oeno-sportifs où se mêlent eaux et vins. C'est le prochain chapitre.

Au Médoc, Chacun peut atteindre son but avec le moins de douleurs possibles : faire partie de la famille légendaire des marathoniens.

Le goût du déguisement : "sur son 31" en 2015

Au Médoc, les 2/3 des coureurs sont déguisés depuis 2003. Tous l'étaient quasiment pour l'exceptionnelle édition des 30 ans en 2014. Depuis chaque année, un nouveau thème guide les coureurs dans leurs déguisements. Après « Les Pays du Monde et leurs Carnavals », voici "Le marathon du Médoc se met sur son 31 !" ! Un thème qui va comme un gant au marathon.

Le déguisement est vivement recommandé comme l'indique l'article 1 du règlement, pour tous les participants. Chacun apporte son grain de fantaisie à la grande fête du Médoc, lui donnant un peu plus de joie et de loufoquerie. Pour 2014, il est quasiment obligatoire.

Et il y a fort à parier que beaucoup se travestiront sans obligatoirement suivre le thème. Chars improbables, machines infernales tirées à la force des bras et faisant la promotion de tel ou tel produit régional, danseurs exotiques, travestis par centaines, l'imagination ne manque pas aux participants. Les meilleurs déguisements sont d'ailleurs récompensés en grands crus. Quant aux organisateurs, ils sont eux aussi grimés comme les bénévoles sur la ligne d'arrivée. Tradition oblige. Ce carnaval inédit et éternellement recommencé fait la renommée du Médoc et contribue à l'ambiance unique de l'événement.



Les déguisements ne sont pas les seuls éléments de la fête.



Tout d'abord, le Médoc dure 3 jours au lieu d'un seul pour la plupart des autres épreuves. En premier, se déroule le fameux repas des Mille-Pâtes. Le vendredi soir, ce sont 1450 coureurs qui dégustent un repas de pâtes de l'entrée au dessert. Il se déroulera cette année au Château d'Issan 3e grand cru classé dans l'appellation Margaux à Cantenac. Plus de 10 crus prennent place sur les tables. Un orchestre fait danser l'ensemble de l'assistance et juste avant le dessert... aux pâtes, un feu d'artifice est tiré ! Autre repas bien connu des coureurs pour son extraordinaire ambiance, le Pataquès qui accueillera cette année 900 personnes dans le village voisin de Saint-Estèphe.



La Course aux plaisirs

Samedi, au départ, les 10.000 concurrents déguisés vont profiter du spectacle original organisé chaque année et tenu secret. Au son de l'hymne du Marathon, le peloton bariolé s'étire en chantant et en saluant le public. Un long cortège inoubliable ! Puis sur le parcours, ils découvriront 53 orchestres (plus d'un au kilomètre !) qui invitent à la danse et au chant et surtout détournent de l'esprit des marathoniens, la fatigue et l'effort accompli. Chaque coureur peut se donner ainsi l'objectif d'aller jusqu'au prochain point musical et avancer sans songer aux kilomètres à parcourir.

Mais le parcours du "Médoc » regorge de bien d'autres surprises

On y trouve ces fameux **23 tests oeno-sportifs** répartis dans les châteaux.

Quelques gouttes du précieux nectar médocain, auxquelles succèdent bien souvent un verre d'eau minérale, permettent de repartir, avec quelques minutes perdues mais tant de plaisirs gagnés. A cette occasion, c'est tout le Médoc qui se mobilise : propriétaires, maîtres de chais, employés et oenologues échangent leurs passions avec les coureurs.

Le Médoc a aussi prévu en fin de parcours, le long de la Garonne, **un repas entier de spécialités girondines et d'Aquitaine pour aider les marathoniens dans leur quête des fameux 42,195km**. Du grenier médocain, un kilomètre plus loin, Le stand des huîtres du bassin d'Arcachon (18000 !) qui n'en finit pas d'étonner les quelque 250 américains recensés régulièrement. Encore plus loin, du boeuf de Bazas qui se déguste en dés cuits sur les sarments et aussi 160 kilos de fromage à déguster au 40e km. Enfin, une glace ! Bref, tous les plaisirs du goût.

Avant d'arriver, ultime coquetterie, les coureurs sont remaquillés car **les 195 derniers mètres se font sur un tapis rouge**. Bienvenue à l'arrivée !



L'accueil de la population est à la hauteur de l'événement. Les Médocains sont partout mobilisés. Sur le bord des routes, ils sont **environ 55.000** dont 1000 enfants des écoles de la région qui s'époumonent et encouragent les coureurs par leurs prénoms, marqués en gros sur les dossards. Certains se déguisent, font des banderoles d'encouragements ou distribuent de l'eau et du sucre. D'autres ouvrent même leur maison !

A Pauillac au départ et à l'arrivée, 3400 bénévoles sont là pour vous soutenir.

A l'arrivée, on peut citer pour exemple, l'équipe "tendresse" qui vous rafraîchit le visage avant de vous offrir une copieuse collation dans le stand des joyeux tartineurs, décoré délicieusement. Jus d'orange, fruits, fromages, gâteau, tartines diverses peuvent même être dégustés sur des transats en bordure de la Garonne. Le tutoiement est facile, le rire aisé et la récupération douce. Chacun y raconte sa course, y attend un ami ou peut siester en bonne compagnie et en musique. Le réconfort après l'effort.

Des récompenses inédites et une après course à déguster !



Les marathoniens sont aussi largement récompensés tout comme le premier homme et la première femme. Le poids en grands crus pour la première femme et le premier homme. Pas d'argent, pas de primes. Un principe auquel l'organisation ne déroge jamais. Au Médoc, on dépense ses efforts et l'on déguste la récompense. Une bouteille pour les suivants avec un tee-shirt, un sac à dos, une médaille, etc., etc. et en prime la bise à chaque arrivant et une fleur à chaque concurrente.

Le soir, après le passage au massage et à la tente des podologues, le bal gratuit sur les quais accueillera

les premiers pas de danses de marathonien, avec un feu d'artifice digne du 14 juillet au passage. Le lendemain, ils sont 3000 coureurs, accompagnateurs, bénévoles et partenaires à effectuer la balade de récupération qui aura lieu à Cantenac ou la promenade en VTT qui se déroulera à Saint-Estèphe. Repas champêtre ou sous chapiteau, c'est selon votre humeur. Le Médoc n'en finit jamais. Et il est parfois trop court pour certains.

Anonymes et célébrités réunis dans un même effort !

Le Médoc, fournisseur de plaisir, possède une dernière qualité et pas des moindres. Celle de fantastique brasseur de populations. Tous égaux dans l'effort et dans le plaisir, hommes, femmes, avocats et cheminots, Américains, Brésiliens, Danois et Néo-zélandais heureux de courir, de rire et de goûter au nectar du Médoc. En 2004, Alain Prost, coureur anonyme portant le dossard 126 y effectua son premier marathon en compagnie de glorieux inconnus. Lionel Plumenail, médaillé olympique à Athènes en fit de même en 2005.

Philippe Rémond, multiple vainqueur est même reparti une année, en sens contraire, une fois arrivé pour accueillir un de ses amis !



Même souffrance, même plaisir, même identité : "Cette fête favorise aussi la fusion dans une immense fraternité par opposition à la compétition athlétique traditionnelle qui classe et sépare... « C'est la victoire de l'hédonisme convivial" explique Olivier Bessy, 10 ans de fête, marathon des châteaux du Médoc et des Graves".

Le Médoc suscite d'ailleurs la curiosité de bien des médias. CNN, La télévision japonaise NHK, la ZDF, la télévision brésilienne TV Globo ou le très sérieux Washington Post, conquis par cette improbable course aux plaisirs, ont donné au Médoc une dimension internationale qui en fait l'un des marathons les plus recherchés au monde.

D'ailleurs 2500 dossards sont réservés aux étrangers. En 2014, 54 nationalités différentes étaient présentes en terre médocaine.

The Médoc marathon

Reconnu à travers le monde entier, le Médoc est le 3e marathon français après celui de Paris. Il est classé 2e par la qualité de son organisation après celui de New York par le Runner's World. On le considère comme étant le marathon le plus médicalisé au monde. Sur Internet, les articles, sites personnels, forums se multiplient. Le Médoc fait parler de lui aussi bien à Amsterdam qu'à Tokyo et ne reçoit que des éloges. Crazy French !

Peter Mayle, écrivain anglais dont un livre a été adapté au cinéma

par Ridley Scott (Alien, Gladiator, etc) disait dans la Revue des Vins de France : " Ce carnaval oenosportif est unique. La caractéristique culturelle et laïque des Français se démarque ainsi du reste du monde." Cette « French Way of running » est caractéristique du Médoc : fête, convivialité et pratique sportive.



Visible dans le monde entier avec sa web TV

En 2012, le marathon du Médoc s'est doté d'une Web TV, la première dans l'histoire du running français. Installée le 1er septembre et hébergée sur Dailymotion, cette Web TV a connu un succès immédiat avec la retransmission en live du marathon de 8h30 à 16h30 grâce à d'importants moyens techniques. Ainsi 16.000 visiteurs uniques ont pu suivre en direct l'épreuve avec une durée moyenne de visionnage de 48 minutes. Aujourd'hui, la webtv du marathon compte plus de 300.000 visiteurs uniques attirés par les nombreuses vidéos visibles sur la chaîne du marathon, www.dailymotion.com/MARATHONDUMEDOC. En 2014, le Médoc a innové encore avec des traductions simultanées français-anglais et un multi-caméra qui permettra de suivre au choix le live ambulatoire ou uniquement les arrivées en direct. 100.000 visiteurs uniques sont attendus.



Le vin : un élément indissociable de l'identité du Médoc

L'appellation même du marathon indique l'implication de la culture du vin dans cette épreuve : le marathon des châteaux du Médoc et des Graves. Le marathon a toujours associé avec justesse et conseils avisés, la dégustation du vin à la course et à la fête.

La commanderie du Bontemps de Médoc et des Graves, représentante, garante de l'appellation et de ses valeurs a tout de suite adhéré à l'initiative de 1985. Aujourd'hui, c'est toute une région qui se mobilise. Les propriétaires ouvrent leur château, donnent des barriques, organisent visite et dégustation, bénévolement. Les maîtres de chais, ouvriers, personnels du château forment eux le gros du bataillon des bénévoles. En 2004, les propriétaires du château La Haye accueillent les coureurs en costume " renaissance ". En 2014, ils proposaient des gaufres aux coureurs. Les coureurs s'adonnent ainsi joyeusement à une découverte unique du Médoc et sont d'ailleurs unanimes ; le livre d'or du Médoc en atteste !



Avant de goûter, il y a d'abord ce merveilleux parcours au sein même de la plus célèbre appellation au monde. De Pauillac à Saint-Estèphe en passant par Beychevelle, les châteaux et les grands crus se succèdent. La liste serait trop longue... Les coureurs passent dans les cours des châteaux, les jardins, traversent les vignes, les villages et les chemins de graves. Tout ce qui fait la magie de l'appellation bordelaise et que peu de gens ont la chance de connaître ou de visiter.

Le test oeno-sportif est né dès la 2e édition du marathon en 1986 avec un seul test au

15e km. Aujourd'hui 23 tests se répartissent le long du parcours. Il s'agit bien ici d'une dégustation. La dose est légère mais suffisante, le cru est bon. Cette dégustation est souvent suivie par une bonne rasade d'eau minérale. Il n'y a pas de place pour l'excès au Médoc, si ce n'est de rire et de sourire !

Le vin se déguste au « Médoc »

Dégustation certes, mais aussi plaisir du partage car le vin ne se boit pas en solitaire au marathon. On partage ses sensations, les odeurs, les goûts. C'est aussi un des plaisirs du Médoc.

Le vin et les bouteilles sont aussi à l'arrivée sous forme de récompenses avec un plus pour les vainqueurs : leurs poids en vins. De quoi désirer prendre quelques kilos avant d'aller au Médoc ! "Le vin est la plus saine et la plus hygiénique des boissons." disait Pasteur. Au fil des années, les plus grands spécialistes scientifiques sont venus au Médoc pour expliquer le fameux "French Paradox" : Une étude effectuée auprès de 15 millions de personnes par l'OMS démontre que la consommation journalière à dose modérée protégerait des accidents cardio-vasculaires. Les vertus du vin de Bordeaux ne sont réelles que si on respecte les 5 commandements du bien boire au quotidien :

- | | |
|-----------------------|---|
| 1- Que boire ? | Du vin rouge riche en tanins |
| 2 - Pourquoi ? | Pour le plaisir et la santé |
| 3 - Quand? | Seulement durant le repas |
| 4 - Comment? | Très lentement ; |
| 5 - Combien ? | Un verre par repas pour une femme et 2 pour un homme |

La santé : préalable indispensable au plaisir de courir

"Vin, sport et... Santé" ! Le 3e thème du Médoc est au coeur du marathon. Sur les 6 créateurs du Marathon, 4 étaient médecins. Leurs expériences de Professionnels de la santé et de marathoniens, les ont amenés à créer en 1991, l'Association des Médecins Marathoniens Médocains, l'AMMM. Les buts de cette association sont à la fois simples et primordiaux : Informer, prévenir, assister et cela grâce au Colloque Médico-Sportif qui se déroulent traditionnellement la veille de l'épreuve à la maison du vin de Pauillac. Le Colloque Médico-sportif, gratuit est ouvert à tous dans un but d'éducation et de prévention des pathologies liées à la pratique du sport.

Le marathon, un fabuleux laboratoire d'étude

Le Marathon est également le creuset de nombreuses études de terrain ;
- études cardiologiques, électrocardiographiques (plus de 1000 ont été réalisées à ce jour), tensionnelles, échocardiographiques etc. - études podologiques, dermatologiques, digestives, spirométriques, épidémiologiques, etc.

En 2004 et 2005, une enquête sur le cœur du marathonnier a été menée. Elle sera continuée cette année. Les résultats d'une enquête épidémiologique sur les facteurs de risque, effectuée sur 4037 marathoniens du " Médoc " en 2004 ont été dévoilés. En 2010, une enquête sur « Médicaments et marathons » a été lancée et a fait l'objet d'une communication au Colloque Médico-sportif du 26^e Marathon du Médoc du 10 Septembre 2010.

En 2014, les résultats d'une enquête sur la relation entre l'entraînement à la course à pied et l'alimentation des femmes marathoniennes inscrites à l'épreuve 2013 afin d'approcher leur équilibre énergétique ont été exposés lors du colloque qui se tenait à la maison du vin de Pauillac.



Une assistance médicale unique



Le Médoc est le marathon le plus médicalisé au monde à son niveau :

Son assistance médicale prodigue plus de 2 500 massages et soins de podologie dans 15 tentes de massages. Les résultats de ces analyses sont consignés, année par année, et alimentent régulièrement le "Creuset de recueil de données médicales".

Lors du marathon, des équipes médicales sont postées tout le long du parcours :

- au 10km, 13,5km, 18km, 20km, 22,5km, 30km, 33km,

36,5km, 38km et 39e km.

A l'arrivée, ce n'est pas moins de 5 tentes spécialisées qui attendent les participants : La Croix-Rouge, la tente médicale, la tente cardiologie, la tente kinésithérapie et la tente podologie.

Tous ces soins sont effectués par des équipes de médecins, kinés et podologues professionnels mais également avec les 200 bénévoles (certains viennent même de Paris) et de la Croix Rouge dans le but d'amener soins et réconforts aux coureurs.

Des conseils pratiques lors du Colloque médico-sportif

Gratuit et ouvert à tous, le 17e colloque médico-sportif se tiendra à la maison du vin le vendredi 11 septembre. Il a pour but l'éducation et la prévention des pathologies liées à la pratique du sport. Des exposés courts et compréhensibles par tous donneront aux coureurs et passionnés de la course à pied, des conseils pratiques bien utiles.

Le Programme

Vendredi 11 Septembre 2015

- 10h à 23h Retrait des dossards et Village Marathon au COSEC de Pauillac

Des navettes en bus entre Bordeaux et Pauillac seront disponibles sur réservation

- **14h30** Colloque Médico-sportif à Pauillac, gratuit et ouvert à tous.

- **18h30** Soirée Mille-Pâtes au [château Sénilhac](#), réservée à 1450 convives. Entrée sur présentation exclusive et obligatoire du bracelet d'accès remis lors du retrait des dossards. Dîner servi à 20h.

- **à partir de 19h** Soirée "Pâtes à Caisses" à la Salle des Fêtes de Saint Estèphe.



Toute la journée, animations sur les quais et en Centre ville, possibilités d'achats à la boutique du Marathon, à la Maison du Vin et au Village Marathon. Buvettes.

Samedi 12 Septembre 2015

Le thème de déguisement retenu pour 2015 est : "Le marathon du médoc se met sur son 31 !".

- **8h à 9h15** Présentation des déguisés

- **9h** Départ de la Caravane Publicitaire

- **9h15** Animations de départ

- **9h20** Départ des handisports

- **9h30 Départ du Marathon.** Sur le parcours 22 points de ravitaillement, une vingtaine de tests "œno-sportifs" (dégustation de grands crus à dose modérée !) 55 animations et points de dégustations variés (huîtres, entrecôte, fromage, raisins, glaces etc.)

- **9h30 à 11h30** Animations sur les quais : Animations, jeux podium.

- **16h00** Remise des prix sur les quais de Pauillac (sauf Météo défavorable).

- **19h** Restaurations nombreuses au village du Marathon, dans les restaurants Pauillacais et restauration Rugby permanente de 12h à 24h à la maison du Vin.

- **18h30** Salle des Fêtes de St-Estèphe, dégustation des Vins de St-Estèphe suivie d'un dîner. Renseignements et réservation auprès de la Maison du Vin : 05.56.59.30.59.

- **19h** Repas du stade pauillacais Football à la salle des fêtes de Pauillac. Réservation au 06 30 28 33 10

- **21h** Soirée dansante gratuite sur les quais.

- **22h30** Feu d'artifice.

Toute la journée Village du Marathon à côté de la Maison du Vin avec animations, dégustations et restaurations.

Dimanche 13 Septembre 2015

- **10h** Balade de récupération à Saint Seurin de Cadourne dans le vignoble de l'appellation Haut-médoc, pour coureurs, accompagnateurs, bénévoles et partenaires sur inscription (5€). Limitée à 3000 personnes.

- **12h30** Repas sous Châpiteau au [château Sénilhac](#) à l'arrivée de la Balade. Sur réservation. Accès sur présentation exclusive du bracelet d'inscription.

- **12h30** Village gourmand organisé par la commune de Saint Seurin de Cadourne.

Huit questions pour mieux connaître les créateurs du Marathon du Médoc.

Qui sont-ils ? Que font-ils ?

1: Qui êtes-vous ? Que faites-vous sur le Marathon ?

2: Quand avez-vous couru votre premier marathon ?

3: Meilleure performance ?

4: Continuez-vous à courir ? ? vous entraîner ? Combien de fois par semaine ?

Quelle distance ?

5: Avez-vous couru le Médoc ? Sinon, aimeriez-vous le courir ?

Si oui : Quand ? En combien de temps ?

6: Quel est votre plus grand plaisir à organiser le Médoc ?

7: Quel est votre meilleur souvenir du Médoc ?

8: Le Médoc vous survivra-il ?

> 1 : **Michel Moure - Médecin O.R.L.**

> 2 : New-York en 1983.

> 3 : 3h05' à Londres en 1988.

> 4 : Court deux fois par semaine entre 10 et 15 km à chaque sortie. A couru 26 marathons et en court un par an en moyenne.

> 5 : Oui deux fois en 1992 (3h59') et 1995 (4h30').

> 6 : Organiser le Médoc, c'est faire plaisir à un grand nombre de personnes et concrétiser une certaine philosophie du sport.

> 7 : C'est l'amitié entre nous 5 que rien n'a altéré.

> 8 : Oui bien sûr, il nous survivra !

> 1. **Bruno Davin - Ingénieur thermicien.**

> 2 : New York en 1983 (le jour de son anniversaire, soit...)

> 3 : 3h29' à Marly le Roi 1991.

> 4 : Court une fois tous les 15 jours, environ 10 km.

> 5 : Jamais! "J'ai peur (si je le cours) d'être soit déçu, soit émerveillé par ce qu'est devenu notre bébé".

> 6 : Retrouver tous les copains et vivre la joie des coureurs.

> 7 : Le coureur qui à l'arrivée nous a remerciés en pleurant !

> 8 : Bien sûr puisque nul n'est irremplaçable.

> 1 : **Jo Pauli - Oenologue.**

> 2 : Amsterdam en 1993

> 3 : 3h58

> 4 : Non, je ne cours plus !

> 5 : Hélas non je ne l'ai pas couru et maintenant, c'est trop tard!

> 6 : Travailler pour regrouper et faire visiter une région.

> 7 : Voir le Baron Philippe de Rothschild "déguster" le passage des coureurs en son domaine et le lendemain faire la "une" du Sud Ouest avec ce cliché.

> 8 : Oui !

> 1 : **Hubert Rocher - Médecin orthopédiste.**

> 2 : New York en 1983.

> 3 : 3h02' en 1988.

> 4 : Non à cause d'un accident au genou qui ne doit rien à la course à pied.

> 5 : 2 fois ! Je ne pourrai malheureusement plus trouver du plaisir aux autres marathons...

> 6 : Les remerciements sincères à l'arrivée et le sourire dans l'effort.

> 8 : Il survivra si nous trouvons des fadas comme nous ! Place aux jeunes...

> 1. **Christian Lambert - Médecin généraliste.**

Responsable Zone arrivée/départ.

> 2 : St Jean de Monts en 1986.

> 3 : 3h44' au Marathon du Sauternais.

> 4 : Non!

> 5 : Non, je ne l'ai jamais couru, mais bien sûr que j'aimerais le courir ! Quand ? Quand les circonstances seront favorables !!!

> 6 : Participer à l'enthousiasme général ; le Médoc est vraiment une oeuvre collective qui nécessite l'engagement de tous les instants.

> 8 : C'est notre souhait !

Les nouveaux responsables du marathon du Médoc

1 : Le président : Vincent FABRE, Viticulteur dans l'AOC Haut-Médoc, région de Bordeaux ;

Président ! et oui il en faut un et c'est tombé sur moi

2 : 1994 ou 1995 à Paris

3 : 3H40 à Prague

4 : une fois par semaine environ ; 1H30 à 2H00 ;

5 : en 1999 ou 2000 ? Oui j'aimerais courir de nouveau l'officiel mais j'en fait un autre en

parallèle !! Un jour peut-être en 5H30 à 6H00 pour pouvoir déguster tous les vins présentés !

6 : Regrouper et fédérer de nombreux médocains de toutes origines pour montrer le meilleur de notre belle région du Médoc...

7 : La rencontre par hasard d'un Chinois à Hong Kong portant un sac à dos du Marathon et qui le temps de la traversée de la baie sur le ferry, m'a raconté "son" Médoc qu'il avait couru deux années plus tôt : souvenir impérissable pour lui... grande émotion pour moi ... je ne l'ai jamais revu depuis !

Jean-Marc Destribats – cadre conseil général de la Gironde -58 ans

1 : responsable des coureurs balais le jour du marathon. De l'animation de "l'asso" le restant de l'année.

2 : Premier marathon à Paris en 1982 à la suite d'une saison de rugby prématurément terminée et ce, sans entraînement.

3 : 3h07

4 : Je continue à courir 2 à 3 fois semaine .Entre 8 et 20 km par séance.

5 : J'ai fait 6 fois le Médoc .Meilleur temps 3 h 17.

6 : convivialité, rencontres humaines différentes, partage du bonheur avec coureurs et organisateurs. 7 : il y en a beaucoup. Notamment les moments de détente complètement déjantés autour d'une table avec quelques bons crus. Les fins de soirées toutes aussi déjantées au château de Lachesnaye à Cussac Fort Médoc les jours précédents le marathon(lendemain difficiles...)

Philippe Blanc – directeur de domaine viticole

1 : j'en sais rien, je donne un coup de main, secrétaire, traducteur anglais, coureur de fin de course en 06:30, bénévole comme les autres au mille pâtes ou à la balade. Responsable ligne d'arrivée par exemple

2 : 1988 New York après avoir gagné le dossard ...par tirage au sort sur un 25 km à Montpellier. 2h54 pour cette première participation. Ce qu'était bien je faisais 69 kg, ça aide!

3 : En 2003, marathon de Paris 2h47, enfin en moins de 2h48 ce qui avec 15km/h, constitue mon bâton de maréchal. 74 kg pour la course!

4 : Pendant l'année samedi 1h, dimanche 1h30. En vacances, 4 fois dans la semaine, il n'y a pas assez de vacances et je pèse 82 kg, c'est beaucoup trop lourd pour courir vite!!

5 : A l'arrivée dans le Médoc soit 1996, 3h07, mon moins bon temps sur marathon!! Mais je n'en avais plus couru depuis 1988 et NY. Autres éditions (2008, 2009) en 6h30, c'est plus long mais sympa.

6 : Faire plaisir à des milliers de gens qui viennent du monde entier et passer du temps avec des copains d'horizons divers

7 : Ce sera de réussir l'édition 2014!!!

Dominique Martin - retraitée

1 : responsable "Pâtes à caisses" et animation du 41ème km

2 : 1988

3 : 4h20

4 : non

5 : oui - en 1988 -1989 et 2003 5h00 - 4h20 -6h00

6 : Le plaisir de se retrouver entre amis

7 : Le 1er repas "Bonnes Pâtes" organisé au Lycée de Pauillac (plaisir partagé) et l'ouverture de la balade avec Colette Besson (plaisir personnel)

1 : Alain Michaux dit LA MICHE médecin généraliste (moi je dis de campagne) à Castelnau du Médoc.

Responsable des ravitos pour les coureurs et dotations pour les bénévoles

8500 coureurs 3500 bénévoles 3 semi remorques d'eau qqes tonnes d'oranges etc et surtout le fameux t shirt. DRH de Bruno Rosa pour le ramassage des poubelles en fin de course (7 à 8 tonnes) avec une fine équipe de spécialistes triés pour leurs compétences (sélection : les épreuves sont inhumaines: physicos mysticos sexos mais surtout bonne humeur et bonne tenue à table !!!)

2 : Je n'ai jamais et ne ferai jamais un marathon par contre j'ai fait des courses de vélos depuis l'âge de 30 ans dans les fêtes de village

3 : quelques places dans les 10 premiers et une victoire

4 : oui.3 fois par semaine s'il fait beau 100 à 150 kms

5 :je fais des cyclos genre étape du tour de france : la dernière 200kms avec 5 cols

Si oui : dans cette ordre d'idée cela représente 10 heures de vélo pour moi à mon âge mais à l'arrivée la bière (le litre au moins) est extra

6 : pour moi c'est un challenge pour que tous les bénévoles , les marathoniens et les propriétaires des châteaux soient comblés plus que l'année précédente

7 : Michel Moure et son cahier à spirale qu'il ne pouvait pas relire tellement il écrivait mal mais efficace

Antonio Florès .

Trésorier à temps perdu, responsable Cuvée marathon à la vente à la boutique.

responsable ligne d'arrivée par exemple

2 : En 1992, marathon de Châtelleraut

3 : 3H50 à Châtelleraut

4 : Non, je ne cours plus. Mais j'ai espoir de m'y remettre.

5 : Oui en 1992 habillé en Christ, en 5H28

6 : La convivialité dans le groupe, la satisfaction de participer à un événement majeur.

7 : Le sourire des coureurs et des bénévoles, et vous donnent rendez vous pour l'année d'après.

Serge Morisseau-Chef d'entrepot ,marchand de vins

Responsable du 1000 pâtes & repas balade.

2 : Je pense que cela fait environ 30 ans (St Caprais de Lalinde)

3 : 3h 40 Rotterdam)

4 : Peu suivant mes envies. Je cours plus facilement à partir du printemps les jours rallongent et le beau temps est là.

2 x par semaine entre 1h et 1h30.

5 : Non,pourquoi pas (à la retraite).

6 : Donner du bonheur à tous les gens venus du monde entier,faire découvrir mon médoc (paysage,estuaire,les gens et bien sur les vignes et le vins) que j'aime tant.

7 : Ce n' est peut être pas un souvenir,mais le compte à rebours du départ restera toujours gravé, et voir toutes ses couleurs sur cette ligne de départ et tous ces gens coureurs et spectateurs heureux, me comble de bonheur.

Lucien Cintrat

Responsable de la ligne d'arrivée depuis 2009. Je suis aussi le vinothécaire et j'ai été longtemps celui qui récupérait les vins.

2 : En 1991. Le Médoc ! C'était un pari pour moi qui n'avait jamais couru. Je l'ai fini en 3h50.

3 : Ma meilleure performance, c'était pour mon 2e marathon en 1992 à Chatellerault en 3h32.

J'avais été lâché à 3km par Hubert Rocher, mon parrain à l'AMCM !

4 : Je ne cours plus, problème de genou. Mais je fais du vélo car je suis aussi président d'un club cycliste.

5 J'en ai fait 3 en tout et toujours avec le même plaisir. La dernière fois, c'était en 2000 et dans le temps de 5h55 !

6 : L'ambiance de fête dans la course. Le soutien entre concurrents qui s'encouragent dans le peloton. C'est vraiment unique.

7 Mon souhait, c'est Longue vie au Médoc. Que la course demeure toujours organisée par des coureurs pour des coureurs et cela toujours dans la joie et la bonne humeur.

	AMCM	TUTTI	TOTAL	
TOTAL	6314	1800	8114	
France	3806	152	3958	48,78 %
Royaume uni	1031	321	1352	16,66 %
Allemagne	261	363	624	7,69 %
Japon	98	238	336	4,14 %
USA	122	107	229	2,82 %
Belgique	174	38	212	2,61 %
Chine	29	172	201	2,48 %
Suède	112	87	199	2,45 %
Suisse	77	32	109	1,34 %
Danemark	71	28	99	1,22 %
Taiwan	56	18	74	0,91 %
Hong Kong	22	41	63	0,78 %