Fabienne Schlumpf «comme à la maison» à la Corrida

/// Dernière lauréate suisse de la Corrida bulloise, Fabienne Schlumpf y fait son retour ce samedi.

/// Devenue une référence en marathon depuis, la Zurichoise de 33 ans évoque cette transition.

/// La coureuse du TG Hütten se dirige vers une année 2024 chargée en objectifs.

GLENN RAY

COURSE À PIED. Depuis sa première victoire dans la Grand-Rue en 2016, Fabienne Schlumpf a noué une relation particulière avec la Corrida bulloise. «Gagner en Suisse est toujours spécial, encore plus lorsqu'on est la première Suissesse à le faire en 28 ans, précise la Zurichoise. Je n'irai pas jusqu'à dire que j'ai marqué l'histoire de la Corrida, mais Bulle est dans mon cœur depuis ce succès. Entre l'accueil des gens, l'ambiance et l'organisation, j'ai toujours eu l'impression de courir à la maison.»

Deuxième derrière l'Ethiopienne Helen Bekele en 2017, la coureuse du TG Hütten avait remis le couvert l'année suivante en s'imposant sur le fil devant la Kényane Cynthia Kosgei. Ce deuxième succès a été doublement marquant pour Fabienne Schlumpf. «C'était le 17 novembre, le jour de mon 28e anniversaire. La course avait été très serrée et le rythme n'avait cessé de s'accélérer à chaque tour. J'avais fini très fatiguée, mais je m'étais offert un joli cadeau!» De quoi lui donner de la suite dans les idées ce samedi, un jour après avoir fêté ses 33 ans? «Ça va être difficile cette année: la Corrida s'annonce comme un sprint pour moi», rigole la dernière Suissesse à s'être imposée à Bulle.

«Ça va être difficile cette année: la Corrida s'annonce comme un sprint pour moi.»
FABIENNE SCHLUMPF

De la piste au goudron

Les 6,19 kilomètres du tracé bullois auront une tout autre saveur pour Fabienne Schlumpf cette année. Finaliste des Jeux olympiques de Rio en 2016 et vice-championne d'Europe de 3000 m steeple deux ans plus tard, la coureuse du TG Hütten a troqué le tartan pour le goudron en 2020. «J'avais besoin d'un nouveau challenge après dix ans sur la piste. J'ai toujours bien répondu aux longues sessions d'entraînement: plus ça durait et meilleur j'étais. La décision de faire du marathon s'est imposée naturellement.»

Pour réussir sa transition, Fabienne Schlumpf a pu compter sur son entraîneur et compagnon Michel Rüegg. «J'ai dû apprendre à courir différemment, explique l'athlète de Wetzikon. C'est ce que je cherchais, mais ça n'a pas été facile au début. Je voyais ma vitesse et ma coordination se dégrader. J'ai dû accepter de me focaliser uniquement sur l'endurance pour progresser.»

«J'étais dans le flou»

Cette prise de conscience lui a permis de… battre d'entrée le record de Suisse de marathon à Belp en 2h 26'14. «Je me suis tout de suite sentie bien sur cette nouvelle distance. J'étais moins cassée qu'attendu à l'arrivée. Même si ça ne l'était pas, ça m'a presque paru facile.» Un chrono à la faveur duquel elle s'est également qualifiée pour le Marathon olympique à Tokyo, sa deuxième course seulement sur 42,195 kilomètres. «Tout s'était bien passé ce jour-là et j'avais terminé à une belle 12e place, poursuit-elle. Ce premier marathon aux JO a été un moment spécial dans ma carrière.»

Troisième meilleure Européenne à Tokyo, Fabienne Schlumpf s'est affirmée comme l'une des meilleures spécialistes du continent en l'espace d'à peine une année. Une progression fulgurante stoppée brutalement en janvier 2022. Souffrant d'une inflammation du muscle cardiaque, elle a été forcée de mettre sa carrière entre parenthèses. «Je ne savais pas si j'allais guérir ou si je pourrais à nouveau m'entraîner avec la même intensité. J'étais dans le flou et j'ai vraiment eu peur pour ma carrière.»

Après trois mois d'arrêt, la professionnelle zurichoise a pu renouer avec l'entraînement. «Il s'agissait d'abord de recommencer à bouger, en gardant mon rythme cardiaque au plus bas. Mais c'était déjà incroyable pour moi!» Retrouvant progressivement ses sensations, elle a pu participer aux championnats d'Europe à Munich, se classant 9e en 2h 30'17 à moins de deux minutes du podium. «J'ai connu des hauts et des bas durant cette période. Mais j'ai essayé d'apprécier chaque petit pas en avant, ce qui m'a aidée à rester positive.»



Double vainqueure de la Corrida bulloise, la Zurichoise Fabienne Schlumpf s'affirme en marathon. ATHLE.CH

En pleine bourre

Confirmant son retour en force, Fabienne Schlumpf a abaissé son record national à 2h 25'27 fin septembre au Marathon de Berlin. Compostant par la même occasion son billet pour les JO 2024 à Paris. «L'objectif était de faire les minima, mais je savais que le record n'était pas loin. C'est toujours un soulagement de performer à son meilleur niveau le jour J. Encore plus après la période compliquée que je venais de traverser.»

En pleine bourre, Fabienne Schlumpf espère-t-elle profiter de ce nouvel élan pour décrocher un troisième succès ce samedi dans le chef-lieu gruérien? «Je ne suis pas sûre d'avoir les jambes, car mon programme d'entraînement est éprouvant. Mais je vais donner le maximum, car j'adore cette course.» ■

Après Bulle, des priorités au long cours



Après la Corrida bulloise, Fabienne Schlumpf espère performer au Marathon de Valence. ARCH - A. VUILLOUD

Lauréate de l'édition 2022 et favorite à sa propre succession, l'Ethiopienne Kasanesh Baze ne sera pas au départ de la Corrida bulloise ce samedi (16 h). La faute à un visa d'une durée de six jours qui l'a forcée à faire un choix entre le tracé gruérien et la Course de l'Escalade du 3 décembre à Genève. De quoi donner de l'espoir à la concurrence, Fabienne Schlumpf en tête? «Je ne pense pas que j'aurai les moyens de batailler pour la victoire. Je m'attends à un gros rythme dès le début. C'est la meilleure stratégie, car les six tours passent vite et le stress augmente à mesure que l'arrivée approche», analyse la double lauréate zurichoise.

De record en record?

Si l'Ethiopienne Helen Bekele et la Kényane Gladys Jemaiyo pourraient notamment faire de l'ombre au record de 19'05 établi par Caroline Chepkwony en 2005, Fabienne Schlumpf aura, elle, la place de meilleure Suissesse dans le viseur. «Je n'en ai pas fait un objectif, mais ça serait sympa d'y arriver», précise-t-elle. Avant d'ajouter en rigolant: «Je ne connais pas mes concurrentes, il faudrait peut-être que je regarde la liste de départ!»

Pour Fabienne Schlumpf, la priorité est ailleurs. A commencer par le Marathon de Valence, début décembre. La coureuse du TG Hütten abordera l'épreuve espagnole sereinement. «Je me sens en forme et je n'ai plus aucune pression après avoir validé ma qualification pour les Jeux olympiques de Paris. J'ai envie de prendre des risques à Valence. Je vais commencer sur un rythme plus élevé et on verra où j'en suis après 30 kilomètres.» Après avoir abaissé son propre record de Suisse à 2h 25'27 fin septembre, la Zurichoise pourrait viser encore mieux en Espagne: «Améliorer une fois de plus ce chrono, ça serait beau!»

Il s'agirait d'une manière idéale de se mettre en confiance avant de lancer une année 2024 chargée. Avec notamment les championnats d'Europe à Rome, puis les Jeux de Paris. «J'aimerais faire mieux que ma 12e place aux JO de Tokyo. Je sais que j'en suis capable, mais il faudra que je fasse un petit break avant d'y penser.» GR

46e Corrida bulloise, samedi à Bulle, premiers départs à 10 h 40, course élite dames (6,19 km) à 16 h et élite hommes (8,13 km) à 16 h 45. Inscriptions sur place possibles