

Le dilemme de Kamel Latrach

22/04/2016



Kamel Latrach connaît le parcours du semi et du marathon. - (Photo cor., Pierre Couturier)

Alors que le coup d'envoi est prévu fin mai, les participants sont en pleine préparation. Parmi eux, Kamel Latrach hésite entre le semi et le marathon.

Bis repetita. Ils en demandent encore. A l'image de Kamel Latrach, ils seront nombreux à prendre part à la plus grande course à pied du département. « *Je compte déjà une dizaine de participations, explique l'athlète du CA Pictave. C'est une course que j'apprécie. Je suis présent chaque année. Je connais l'ensemble du parcours, même si je sais qu'ils vont faire évoluer le départ avec le passage au niveau de la passerelle de la gare, puis reprendre le tracé habituel du semi-marathon.* »

Analyse d'expert

Laquelle des deux courses va-t-il privilégier ? Pour le moment, ce choix reste indécis. « *Je prendrai une décision dans les quinze derniers jours, en fonction de mes sensations. Si je suis capable de conserver une vitesse élevée, je me focalise sur le semi-marathon. Si je peux garder un train long mais souple, alors je fais le marathon.* »

Avec un chronomètre de 2 h 39' lors de son dernier marathon à La Rochelle, Kamel Latrach est un brin déçu. « *Je n'ai pas battu mon record. Je suis en mesure de le finir en 2 h 35'36'. Je sais que je suis capable de mieux faire. Il suffit d'avoir de bonnes jambes et d'être dans un bon jour.* »

Et quel que soit son choix, sa manière de s'entraîner ne changera pas. « *Je n'ai pas de préparation atypique, explique-t-il. Je cours tout au long de l'année. Je m'entraîne plus au feeling. Les cross en hiver, puis les trails longs d'environ 30 km. La course à pied, c'est une passion que je pratique tous les week-ends. Personnellement, je ne me prends pas la tête. C'est ma façon de me préparer, à chacun la sienne.* »

En fin connaisseur, Kamel Latrach a déjà analysé les parcours. « *Celui du marathon est plus urbain cette année. Les organisateurs ont retiré la section en direction de Saint-Cyr qui n'était pas simple. Il y aura une bosse technique au niveau de la porte de Paris. Je m'y laisserai volontairement décrocher, puis je me relancerai au moment d'arriver sur Bonillet et Chasseneuil. A partir de là, c'est le moment idéal pour se mettre à l'aise avant d'entamer la dernière portion, où il faudra se livrer. Nous entrerons dans le vif du sujet. C'est à ce moment qu'on se positionne.* »

Si la fin de la course joue un rôle essentiel, l'athlète rappelle néanmoins qu'une épreuve nécessite un effort de bout en bout. « *Il faut réussir un départ ultra-rapide pour prétendre à un bon chronomètre, il ne faut pas se poser la question. Nous partirons de la mairie avec une longue descente jusqu'à la gare. Il faudra être solide. Ensuite, il faut être capable de changer de rythme. Pour les difficultés du semi-marathon, la route de Paris est la partie la*

plus compliquée. Pour le marathon, au niveau de la gare du Futuroscope, il y a une grande section avec une longue montée accompagnée d'un vent défavorable. »
S'il reconnaît « *n'avoir pas encore fait de repérage à partir de la route de Paris dans le pénétrant pour le marathon* », Kamel Latrach peut tout de même prétendre à un nouveau record personnel, au minimum.

la course

> **12^e édition du marathon Poitiers-Futuroscope**, dimanche 29 mai, label national FFA, qualificatif et classant, support du championnat régional Poitou-Charentes.

> Parcours : circuit en ligne de 42,195 km.

> **Inscriptions** : sur le site www.marathon-poitiers-futuroscope.com jusqu'au 23 mai à 23 h 59. Elles se feront ensuite sur le village marathon, au parc de Blossac, le vendredi 27 mai de 16 h à 19 h 30 et le samedi de 9 h à 19 h 30.

> **Départ** : dimanche à 8 h 30 depuis la place du Maréchal- Leclerc, devant la mairie à Poitiers.

> Podium 2015. Hommes : 1. Tura Kumbi-Bechere en 2 h 20'50", 2. Metaferia Teklu-Getu en 2 h 27'30", 3. Joseph Mwange Kiilu en 2 h 29'48". Femmes : 1. Mercyline Jeronoh en 2 h 46'40", 2. Marie-Julie Rabet en 3 h 0'38", 3. Murielle Brionne en 3 h 05'03".

> **Programme** - Mercredi 25 mai : Marathon des collégiens, course en relais ouverte à des équipes de vingt collégiens et/ou collégiennes. Chaque participant doit courir une boucle de 2,11 km sur le site du Futuroscope. Samedi 28 mai : Tout Poitiers Court, course de 5 et 10 km autour du village départ au parc de Blossac. Départ à 17 h. Dimanche 29 mai : Marathon et semi-marathon Poitiers-Futuroscope. Départ commun à 8 h 30.

Franck Saintvoirin