

Leclerc dans le vif du sujet

04/05/2016



Vivien Leclerc a intensifié ses entraînements dans l'optique du marathon Poitiers - Futuroscope, le 29 mai. - (Photo archives cor., Pierre Couturier)

A moins d'un mois du départ du marathon Poitiers - Futuroscope, sa première expérience sur la distance, Vivien Leclerc accélère sa préparation.

Le week-end dernier, Vivien Leclerc a pris part au semi-marathon de Richelieu. *« L'objectif était de partir prudemment avant de monter en puissance au fil des kilomètres »,* confie le coureur avant de préciser. *« Il s'agissait de ma dernière course avant le marathon Poitiers - Futuroscope. »*

D'ici au 29 mai, date du départ de l'épreuve, le Pleumartinois va donc se tourner exclusivement vers la préparation de l'événement. *« Avec les entraînements, je ne veux pas trop en faire. »* Pour sa première expérience sur 42,195 km, Vivien Leclerc, dont la rédaction des sports de la Nouvelle République/Centre Presse suit les entraînements jusqu'au jour J, a décidé de ne rien laisser au hasard.

" Faire dix fois 1.000 mètres seul sur une piste forge le mental "

Il suit ainsi méthodiquement les conseils de Frédéric Pénoty, son entraîneur. L'échéance approchant, les séances s'intensifient. *« Ce n'est pas évident au départ d'assimiler les charges de travail. Mais il ne faut surtout pas lâcher maintenant »,* insiste-t-il. Vivien Leclerc a ainsi profité de ses vacances, il y a une quinzaine de jours, pour monter progressivement en puissance. *« Je sortais à raison de deux fois par jour, une heure le matin puis une autre le soir. Puis, le samedi, j'ai enchaîné par un échauffement avant de faire une séance de cinq fois 3.000 mètres. Le lendemain, c'était quarante minutes de course, puis trente, puis vingt. »*

Il fallait au moins ça pour préparer son organisme à ce qui allait suivre. Cette semaine, l'athlète âgé de trente-et-un ans a passé un nouveau cap. *« J'ai effectué une séance de dix fois 1.000 mètres seul sur une piste. Cela forge le mental. »*

Hâte d'y être

Seule une gastro-entérite contractée dernièrement est venue freiner sa progression. *« Il ne faut pas chercher à rattraper le temps perdu. Au contraire. On risquerait alors de se blesser. »* Et de perdre encore plus

gros. « *Actuellement, c'est dur. Mais je sais pourquoi je souffre. J'ai hâte d'être au départ de mon premier marathon.* »

Pour encore optimiser ses chances de réaliser une belle performance, Vivien Leclerc fait aussi de plus en plus attention à son alimentation. « *Je mange plus de légumes, de poissons ou de viandes blanches. Et je n'oublie pas de beaucoup m'hydrater.* » Tous les secrets pour être au meilleur de sa forme.

la course

Rendez-vous le 29 mai

> **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.

Puis au 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.

> **Podiums 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. Mercylène 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.

Pierre Samit