

**Dimanche 19 juin 2016**

## Leclerc prêt pour le jour J

18/05/2016



Vivien Leclerc avec, au second plan, son entraîneur Frédéric Pénoty. - (Photo archives cor., Alain Biaïs)

**A un peu plus d'une semaine du départ de son premier marathon à Poitiers, Vivien Leclerc a allégé son entraînement pour se préserver avant la course.**

A mesure que l'échéance approche, Vivien Leclerc semble gagner en sérénité. Alors qu'il s'apprête à disputer son premier marathon, le 29 mai, entre Poitiers et le Futuroscope, l'habitué des courses sent que les sensations sont au rendez-vous. « *Je suis de mieux en mieux* », confie-t-il. Le fait qu'il respecte à la lettre le plan d'entraînement élaboré par Frédéric Pénoty, son coach, n'est pas étranger à cet état de relative confiance. « *Je récupère bien des différentes séances. Mais le plus important reste de savoir comment vont répondre les jambes le jour J* », avance prudemment l'intéressé.

### **200 km parcourus en dix jours**

Le stress, l'appréhension accompagnant cette grande première peuvent en effet avoir des répercussions sur les performances et le rendement du coureur. Mais, pour Vivien Leclerc, tous les voyants clignotent au vert. « *Je sors de dix jours intensifs où j'ai parcouru environ 200 km. Maintenant, je vais alléger les séances pour être le plus frais possible au moment du départ.* » Deux à trois sorties par semaine sont programmées, à raison d'une quarantaine de minutes d'efforts. « *Je ferai encore un petit footing la veille de l'épreuve.* » Histoire, sans doute, de se dégourdir les jambes, d'évacuer un peu de pression et de se rassurer sur son état de forme.

Pour réussir son défi, Vivien Leclerc ne sera pas seul. Ces derniers jours, il a en effet appris que plusieurs de ses proches s'étaient eux aussi inscrits pour prendre part au marathon Poitiers-Futuroscope. « *Jean-Baptiste Lahitte, mon partenaire d'entraînement,*

*sera présent. Nous sommes pompiers tous les deux. Nous allons courir ensemble et nous soutenir. On va mutuellement se servir de point d'appui. C'est important psychologiquement. Frédéric Pénoty, mon entraîneur, sera là aussi. »*

## 2 h 45 comme objectif

Voilà de quoi donner du courage et une source de motivation supplémentaire. Car, s'il n'est pas un novice dans le monde de la course à pied, Vivien Leclerc s'est tout de même fixé un objectif ambitieux pour ses débuts sur la distance mythique de 42,195 km. « *J'espère boucler le marathon en 2 h 45. La barre est haute pour une première. L'important sera de ne pas s'enflammer dès le départ en suivant le rythme des participants du semi. »*

## la course

### Rendez-vous le 29 mai

**12<sup>e</sup> 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](http://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 Mwangi 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 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. Départ à 8 h 30.

Pierre Samit