

Marathon ou semi, même combat

12/05/2016



Frédérique Jérémy participera au semi-marathon Poitiers - Futuroscope. - (Photo cor., Pierre Couturier)

L'appréhension et l'effort d'un semi ou d'un marathon se rejoignent. Visions partagées de deux athlètes, Frédérique Jérémy et Cinthia Rakotoharisoa.

Sur le semi-marathon, Frédérique Jérémy, du club de Courir dans Châtellerauld, se prépare sans ambition particulière, mais avec une certaine appréhension de l'inconnu. Pour sa première expérience sur cette distance, elle a choisi de s'aligner le 29 mai prochain sur celui du Futuroscope. « *Je n'ai jamais couru de semi sur l'asphalte. Alors, de là à envisager de produire un effort de 4 heures, il y a de la marge. Le semi du Futuroscope est un objectif pour mon club. Toute seule je n'aurais peut-être pas fait la démarche* », confie-t-elle.

L'athlète s'entraîne comme à son habitude, quatre fois par semaines en moyenne, mais en forêt. « *Ce n'est peut-être pas la meilleure méthode, mais c'est la mienne.* »

Les 21 km ne sont pas un problème pour elle. Sur la course du Pinail, dimanche dernier à Vouneuil-sur-Vienne, elle a déroulé les 19 km en 1 h 32'. En revanche, elle reconnaît que la gestion de l'effort reste à améliorer. « *Sur bitume, c'est plus compliqué. Sur route tu dois être à fond pendant 1 h 30'.* » Sa préférence va aux trails et courses nature. Alors sur le semi, elle se fera forcément violence. « *J'espère faire un temps correct, entre 1 h 30' et 1 h 35'. Comme je n'ai pas de repère, je verrais ce que je vaudrais, verdict dans trois semaines.* »

Une excellente hygiène de vie

Toujours à Vouneuil-sur-Vienne, Cinthia Rakotoharisoa a effectué sa dernière sortie avant le marathon Poitiers - Futuroscope sur lequel elle s'alignera le 29 mai. Sa préparation est millimétrée avec de longues distances comme le trail de l'Oppidum à Béruges, puis durant les trois semaines suivantes, des petits footings et séance de fractionnés. « *Avant un semi ou un marathon, le corps a besoin d'une excellente hygiène de vie. Il faut bien s'hydrater, se nourrir et bien dormir* », souligne Cinthia. « *Au niveau de l'alimentation, on privilégie les légumes, les viandes blanches et l'on boit beaucoup d'eau. Le corps doit pouvoir aussi brûler des sucres lents, comme les pâtes ou le riz* », ajoute-t-elle.

Un marathon n'est pas un effort de courte durée. Avant toute épreuve, le corps doit avoir récupéré toutes ses qualités de motricité, cela passe par un repos de qualité. « *Six heures de sommeil me suffisent habituellement. Pourtant, avant le marathon, je passe des nuits de huit heures pour une meilleure préparation et récupération.* » En 2015, Cinthia Rakotoharisoa a fini 4^e de la région en 3 h 41'35" sur l'épreuve poitevine.

Cor. : Romuald Pena