

Quand la tête commande les jambes

28/05/2015



Kamel Latrach a participé pour la première fois à un marathon en 2005 avec l'épreuve du Futuroscope. - (Photo archives cor., Pierre Couturier)

Si l'aspect physique est bien entendu important pour venir à bout des 42,195 km, le mental joue un rôle primordial comme l'atteste Kamel Latrach.

Tous les spécialistes de la course à pied sont d'accord. Courir un marathon ne s'improvise pas. Avant de prendre le départ, les marathonien(ne)s, confirmés ou débutants, s'astreignent à un programme de préparation pour être fin prêts le jour J.

Voilà pour l'approche physique de la chose. Car, pour effectuer un peu plus de 42 km en courant, les jambes ne font pas tout. L'aspect mental est aussi indispensable pour aller jusqu'à bout de l'effort, de soi-même, et parfois, au-delà.

" Il faut arriver à se détacher de toute pression "

Bien connu dans le petit monde de la course pédestre dans le département, Kamel Latrach, une vingtaine de marathons à son actif à bientôt trente-neuf ans, peut en témoigner. *« L'aspect psychologique est propre au vécu de chacun. Mais, pour moi, il s'agit d'un élément capital. »* Et de préciser le fond de sa pensée : *« Sur un marathon, il faut savoir lâcher prise. Ce n'est pas évident car, même avec de l'expérience, il y a toujours une appréhension avant de prendre le départ. Il faut savoir évacuer ce stress. Cela passe par une bonne préparation pour avoir de bonnes sensations. Mais ça, c'est pour la théorie. »* En effet, dans la pratique, les choses peuvent prendre une autre tournure. *« On est seul face à soi-même et à ses objectifs. On peut s'être fixé des temps de passage à tel ou tel kilomètre mais l'on est aussi confronté à la réalité du moment. On est forcément à l'écoute de son corps, soit en étant trop lent si les sensations ne sont pas bonnes ou trop rapides lorsqu'on a l'impression d'être bien. On peut facilement se prendre les pieds dans le tapis. Il faut arriver à se détacher de cette pression et rester dans la notion de plaisir. »*

Le fameux " mur " des 35 km

Facile à dire. Mais le plaisir n'est pas forcément facile à trouver lorsque les crampes commencent à arriver, que les jambes et les bras se font de plus en plus lourds. Bref, quand le corps ne répond plus. Une sensation que beaucoup de marathoniens, même les plus aguerris, peuvent éprouver aux alentours du 35^e km. On appelle ça le « mur ». « *A ce moment, le chrono peut être très cruel. Et lorsque la douleur arrive, c'est le mental qui fait la différence pour rallier la ligne d'arrivée* », souligne Kamal Latrach, victime d'une telle défaillance l'an dernier sur le marathon du Futuroscope. « *J'avais couru en plus trois heures, ce qui constitue ma plus mauvaise performance* (NDLR : son record est de 2 h 39). *J'espère vivre une meilleure expérience cette année* », conclut le coureur du CA Pictave.

J - 3 avant le départ pour le Futuroscope

S'inscrire à la 11^e édition du grand rendez-vous " Poitiers - Futuroscope " est possible jusqu'au 30 mai. Aujourd'hui, 840 personnes sont inscrites pour le marathon, 1.586 pour le semi-marathon et 351 sur Tout Poitiers Court (5 et 10 km).

> **Dimanche** 31 mai, 11^e édition du marathon " Poitiers - Futuroscope " et du semi-marathon. Épreuves label national FFA. Le semi-marathon est support du championnat régional FFA. Performances homologuées, classantes et qualificatives pour les « France ».

> **Départ** : à 8 h 30 du parc de Blossac.

> **Arrivée** : devant le palais des congrès du Futuroscope.

> **Tarifs** : Marathon 45 € (1 coupe-vent, 1 médaille aux arrivants, 2 entrées au Futuroscope offerts, possibilité d'acheter 4 entrées à 50 %) ; semi-marathon 16 € (1 maillot technique, 1 entrée au Futuroscope offerts, possibilité d'acheter 2 entrées à 50 %).

> **Autres épreuves** : marathon des collégiens le mercredi 27 mai à 14 h 30 et Tout Poitiers court, 5 et 10 km gratuits le samedi 30 mai à 17 h.

> **Inscriptions** sur marathon-poitiers-futuroscope.com jusqu'au 26 mai, puis sur le village marathon, dans le parc de Blossac, le 29 mai (de 16 h à 19 h 30) et le 30 mai (de 9 h à 19 h 30).

Pierre Samit