

Suivez le guide

14/04/2016

Ils courent aussi lors du marathon du Futuroscope prévu le 29 mai, pour aider les autres. Eux, ce sont les meneurs d'allure.

Participer à un marathon, c'est réaliser un défi. Que ce soit pour atteindre un temps, aller jusqu'au bout des 42,195 km, ou juste pour le plaisir, cette épreuve particulière suscite l'attention des amateurs de course à pied. Et pourtant, il y a ceux qui courent pour eux, mais aussi pour les autres. Ceux-là jouent le rôle de guides, et parfois bien plus.

Respecter les repères

Cette année, ils seront quinze meneurs d'allure lors du marathon du Futuroscope, à dicter la cadence à suivre pour réaliser des performances comprises en 3 et 5 heures. C'est d'ailleurs la première citée qu'assurera Ludovic Dilmi, licencié à Rambouillet depuis 2004.

« J'ai toujours aimé faire du sport depuis tout petit, explique-t-il. J'ai fait de l'athlétisme, du football, du tennis, du vélo... puis le temps m'a manqué lorsque je suis devenu étudiant et ensuite avec la vie professionnelle. Et puis un jour, ma maman m'avait dit que j'étais incapable de la suivre sur 10 km, ce qui était le cas. Ça m'a piqué au vif, et m'a remotivé. Je me suis ainsi remis à courir. » Et l'entraînement est progressivement devenu intensif.

« Je cours 5-6 fois par semaine, et parfois jusqu'à deux fois par jour. Je suis à l'aise sur les longues distances comme le marathon. » Mais ce n'est pas avec le statut de participant qu'il courra. *« Le marathon n'est plus un objectif en soit, mais la distance me plaît. Il faut savoir gérer son effort et être rapide à la fois. Nous ne pouvons pas courir à fond pendant 3 heures. Nous devons arriver en 3 heures pile. Si l'objectif n'est pas atteint, c'est que la gestion de l'effort n'était pas raisonnable. Il n'y a pas de surprise lorsqu'on se connaît bien. Personnellement, à deux minutes près, je sais toujours à quelle heure j'arrive. »*

Fort d'une expérience solide (70 marathons réalisés et participation aux championnats du monde), il livre quelques conseils. *« Il faut que les coureurs acceptent d'aller plus vite au début. Ils doivent rester motivés, mais ne pas taper dans leurs réserves pour éviter les crampes à la fin. Pendant la course, je leur recommande de boire une gorgée d'eau aux 10, 15 et 20 km »*, souligne-t-il tout en ayant très à cœur son rôle de meneur d'allure.

« Je navigue dans le peloton. Je vais voir les derniers pour leur dire de décrocher quand je vois que ça ne va pas, tout comme j'accompagne les premiers dans leurs foulées. Si vers la fin je vois qu'ils sont capables d'accélérer, je leur dis d'y aller ».

C'est avec une vision de perfectionniste que Ludovic Dilmi jouera son rôle de guide. *« Il y a un boulot à faire, du mieux possible. Les quatre dernières éditions se sont toujours bien terminées. »*

Franck Saintvoirin