

► En page Saint-Louis 2, l'actualité culturelle de la semaine

Chaque samedi

Dans les DNA,
La leçon de jardin
La rubrique de
Jean-Paul Lauter



Zoom

**Direction
Amsterdam**



Samir Baala, figure de proue du Running Club de Saint-Louis.
(Document remis)

Les sportifs souhaitent participer au marathon d'Amsterdam devront souscrire une licence "bas", assurance comprise, au Saint-Louis Running Club. De la même manière, ils s'engagent à suivre un entraînement régulier dans le cadre de la préparation marathonienne. Les inscriptions seront enregistrées jusqu'au 30 avril prochain.

Le club à Amsterdam se fera par autocar du par avion, en fonction du nombre final d'inscrits. A noter que chaque participant aura la possibilité de venir avec son conjoint (réduction faite de la licence et des frais d'inscription).

Le départ est programmé le samedi 18 octobre et le retour, le lundi 20 octobre. Les organisateurs du Saint-Louis Running Club se chargeront de tous l'organisation. Afin de connaître le budget à prévoir pour chaque course, se rapprocher du club.

Saint-Louis / Avec le Saint-Louis Running Club

Le marathon pour de bon

Epreuve légendaire des courses sur route, le marathon continue d'attirer les foules. Ses rangs gagnent aussi de nouveaux participants comme à Saint-Louis où le Running Club annonce la prochaine ouverture de séances de mises en condition.

■ Avec en ligne de mire, d'ici l'automne prochain un voyage groupé et un dossard pour prendre le départ du marathon d'Amsterdam.

«Presque tout le monde veut y arriver», prétend Claude Hartmann en s'adressant à un public de coureurs amateurs en général. Impliqué depuis des années au sein du Saint-Louis Running Club et lui-même marathonien, il explique que l'idée d'initier des sportifs à cette épreuve lui est venue avec Guy Fuchs, un autre membre passionné du club, en côtoyant un groupe blois. «S'il est vrai que courir 42,195 km peut faire peur, avec un entraînement adapté et les conseils judicieux de spécialistes, cela devient possible», rassure-t-il en offrant la possibilité à presque tout un chacun de s'initier à la discipline.

Car au chapitre des spécialistes, le club ludovicien a du répondant avec, au premier rang, Samir Baala, son licencié de marque et champion de France du marathon 2008.

«Il prodiguera ses conseils aux inscrits afin de les aider à réussir leur défi», confirme Claude Hartmann. Mais d'autres intervenants, moins officiels mais très efficaces, prendront le relais auprès des candidats à l'effort puisque le club compte déjà une vingtaine de marathoniens. «Serge Fuchs, Thierry Ruhn, Yannick Bubendorf...», de jeunes mais aussi des sportifs plus expérimentés, «toujours prêts à partager les techniques, de bons conseils, mais



Au départ de la dernière édition des 20 Bomes de Huningue. (Photo DNA-Guj)

qui savent aussi donner envie».

«De la difficulté de suivre un entraînement régulier, selon un plan adapté qui peut s'étaler sur plusieurs mois»

«Nous donnerons les us et les coutumes», promettent les organisateurs qui envisagent de préparer leurs sportifs, durant six mois, afin de les me-

ner jusqu'à la ligne de départ du prochain marathon d'Amsterdam, le 19 octobre prochain.

Dans ce contexte, les séances d'entraînement se tiendront en stade, à Saint-Louis, mais également dans la nature, «à côté de Hégenheim, Folsjensbourg...». Car, fort de quatre participations à de prestigieux marathons «New-York, Berlin, Paris...», il témoigne aujourd'hui «de la difficulté de suivre un entraînement régulier, selon un plan

adapté qui peut s'étaler sur plusieurs mois». Dès le mois de mai et sur quelques semaines, un programme d'endurance sera mis en place. Les douze dernières semaines relevant d'un plan d'entraînement spécifique et personnalisé.

En marge de l'accompagnement physique sur le terrain, le Saint-Louis Running Club proposera notamment des conférences sur la diététique et la gestion de l'effort, «sur le modèle de nos voisins

blois qui forment depuis 2005 à l'épreuve et collaborent avec à l'épreuve».

Parés pour goûter à l'effort, les candidats n'auront plus qu'à se laisser guider vers Amsterdam où le club prendra toute l'organisation en charge. **Christaline Mougel**

Contact : par courriel : info@st-louis-running.org ou par téléphone : 03 89 70 74 10 ou sur : www.st-louis-running.org. Informations : au stade de la Promenade à Saint-Louis, tous les mardis entre 19h et 19h30.