

Saint-Louis Ils ont osé et ils ont réussi !



Les coureurs du Running Club ayant participé au Marathon d'Amsterdam.

Photo Brigitte Poux

Treize paires de jambes pour un même défi, tel est la performance réalisée par le Running Club de Saint-Louis lors du dernier marathon d'Amsterdam.

Les souvenirs sont encore brûlants et les athlètes n'ont pas vraiment évacué toute la fatigue accumulée après leurs 42,195 km de course à pied sur le bitume d'Amsterdam.

Le 18 octobre, treize membres du Running Club de Saint-Louis, de 21 à 75 ans, ont rallié la capitale

néerlandaise afin d'y disputer leur premier marathon. Tous ont adhéré quelques mois plus tôt à l'initiative du collectif, baptisée « Osez le marathon ».

Préparation physique et mentale

Placée sous la houlette de Guy Fuchs et Karel De Bruijn, cette opération avait pour but de fédérer des adeptes de la course à pied en solitaire et leur proposer une préparation complète afin d'affronter la distance mythique dans les meilleures conditions.

Au programme, un entraînement régulier (en moyenne deux

fois par semaine) à partir du mois d'avril et un cycle de conférences menées par Serge Parolin avec pour thèmes : la préparation physique, le stretching, la diététique et la nutrition, et la préparation mentale. Transport et hébergement ont de surcroît été organisés en interne. « Dix participants étaient de vrais débutants, sans aucune notion de ce type d'effort. Ils se sont lancés, ils ont fini avec des chronos plus que corrects », est-il précisé. Le plus rapide aura été Roland Weigel, en 3h42'45" suivi de Jonathan Schmuck en 3h42'49".

La troisième performance est à mettre à l'actif de Julien France

arrivé au bout de son challenge en 4h00'23". « Il y a eu cette notion de partage à l'entraînement, le plaisir de courir mais aussi le doute avant de prendre le départ », s'enthousiasme Karel De Bruijn. Un magnifique élan commun qui a permis de tisser des liens et qui n'a pas manqué de réjouir le président Rémi Pagura, prêt à reconduire l'opération et envisager un nouveau défi automnal pour 2010 (Venise, Athènes ou Florence) Pour l'heure, ces premiers candidats à l'effort suprême auront gagné leur première victoire : celle de la persévérance et du dépassement de soi.

Brigitte Poux