

Ils retrouvent le plaisir de la course et du marathon

Défi | Dimanche, ils seront près de 6 000 à s'élancer pour 42,195 km à travers la ville dont trois équipes composées de coureurs amputés, engagés en relais.



■ Fred Mante, Khaled, Gwanaël, Fred Rabier et Philippe s'entraînent à Fabrègues. C'est Khaled qui a eu l'idée du relais.

Sur la piste d'athlétisme de Fabrègues, Fred met un dernier tour de vis à sa lame. Celle qui, dimanche, va lui permettre de courir à nouveau, au milieu d'un peloton. En compétition. Même si les trois relais qui mêleront valides et amputés sous la bannière Handicap avenir sports loisirs (HASL) ne courront pas après le temps mais après un avant. « Le but est de leur donner envie et qu'ils puissent faire ce qu'ils faisaient avant leur amputation », explique Khaled, initiateur de ce groupe d'entraînement.

« Le fait d'être en équipe m'a convaincu »
Fred Mante

Salarié au sein de la société de prothèse Marcenac-Ducros, il a eu cette idée lors de la journée plage organisée en juin dernier à Palavas et qui avait per-

mis à des personnes amputées de retrouver les joies de la baignade, en famille. « On s'est dit: "Pourquoi ne pas faire un marathon en relais?", sourit Khaled, fondu de course à pied (membre de Védas Endurance). Il fallait se donner les moyens de tenir l'objectif qui est de terminer et, surtout, prendre du plaisir. »

Depuis, tous les lundis, ils sont une quinzaine à tourner sur la piste. Les deux Fred se lancent un regard complice en se demandant comment ils se sont retrouvés embarqués là. « Sûrement par amitié! » Aussi pour « une expérience nouvelle, la chance de recourir », explique Fred Rabier, qui roule à VTT, victime d'un grave accident de moto. « Seul, je ne l'aurais pas fait mais le fait d'être en équipe m'a convaincu... » Fred Mante confirme. « Ça fait très longtemps que je suis amputé et je ne pensais pas pouvoir parcourir à nouveau une longue

distance. » Derniers relais de deux des trois équipes mixtes, ils ne cachent pas leur appréhension, comme Gwanaël, autre partenaire d'entraînement et amputé fémoral. « On a la prothèse au-dessus du genou, ça demande une exigence, une concentration supplémentaire. » Philippe et d'autres coureurs de Védas Endurance sont venus leur apporter des conseils techniques. « Afin d'améliorer leur course, leur bien-être dans la course, précise Khaled. Mais surtout, dimanche, qu'ils s'amusent. Le but étant de créer une dynamique et de poursuivre vers d'autres objectifs », l'après.

NATHALIE HARDOUIN
nhardouin@midilibre.com

► **Courses enfants:** samedi, trois départs permettront aux plus jeunes, de 5 à 14 ans, de s'initier au plaisir de la course (inscriptions de 8 h à 10 h, départ à 11 h, 11 h 15, 11 h 30). 1 € l'engagement, reversé à l'association Kokcinelo.

AU FIL DES KM

Au menu

Le marathon se déploie dès **demain** sur l'esplanade Charles-de-Gaulle avec l'ouverture du village expo à partir de 14 h et jusqu'à 19 h.

Samedi: de 8 h à 12 h, course enfant. 19 h: apéro.

Dimanche: de 6 h 30 à 15 h, ouverture village expo.

Départ du marathon à 9 h. Départ des relais à 9 h 30.

Chrono record

Il faudra faire mieux que 2'25"20 pour battre le record de l'épreuve chez les hommes, établi par Rachid Boulahid, en 2012.

Et 2'51"25 pour Chemutai Ouganda chez les féminines.

En relais, c'est Endurance Shop qui tient la palme en 2 h 14.

Suivez la flamme

Comme chaque année, des "meneurs d'allure" porteront des oriflammes, pour ceux qui veulent suivre un rythme régulier.

Jaune pour les coureurs qui voudront entrer dans un temps de 3 h, ce qui veut dire courir du 14,100 km/h.

Flamme blanche pour 3 h 15; verte pour 3 h 30; bleu pour 3 h 45; violette en 4 h...

Des tonnes de pâtes

Les organisateurs et Géant Casino Près d'Arènes ont choisi d'apporter leur soutien aux Restos du cœur en offrant un kilo de pâtes pour chaque inscrit sur la course. D'où l'objectif de six tonnes. Même plus puisque les coureurs sont aussi invités à participer à cette opération en amenant eux-mêmes un kilo de pâtes.

À déposer à la réception du dossard.