



## **Au sein des Foulées, la course hors stade devient une affaire d'équipe.**

par Franck Pepratx

Pour mon 10ème marathon, je me suis réconcilié avec l'épreuve. Ce matin, j'ai réalisé 3h22'20" (3h24'29" en temps officiel), ce qui constitue, en temps réel, ma 2ème performance sur cette distance (après mes 3h16 de 2002).

Ma course s'est déroulée de façon un peu chaotique. En compagnie de Stéphane, j'ai cheminé à l'allure souhaitée jusqu'au 30ème avant de connaître un coup de fatigue qui m'a séparé de mon camarade de course. En réduisant mon allure pendant 6 kilomètres, je me suis refait un petite santé qui m'a permis de repartir sur un rythme plus satisfaisant jusqu'à la ligne d'arrivée.

Au-delà du temps lui-même, le déroulement de ma course me donne surtout envie, cet après-midi, d'adresser quelques remerciements. A Stéphane, d'abord, dont la présence m'a beaucoup aidé lors des séances de fractionnés et pendant les 3/4 de l'épreuve. Au club, ensuite, qui nous a mis dans les meilleures conditions pour préparer cette édition 2010 : je pense notamment au très bon plan d'entraînement préparé par Miguel et Thierry ou aux séances de massage prodiguées par Laurent.

Je ne sais pas si la course hors stade est un sport individuel. Je suis par contre persuadé que pratiquée au sein des Foulées, elle devient une affaire d'équipe.