Dimanche 17 octobre 2021 avait lieu le marathon de Paris. Patrice Lemercier, un Manceau de 60 ans, licencié à Free Run, était au départ de l'épreuve. Il a bouclé la distance mythique de 42,195 km pour la13eme fois de sa carrière avec un temps de 4h35. Au lendemain de sa course, le retraité s'est confié à Vitav.

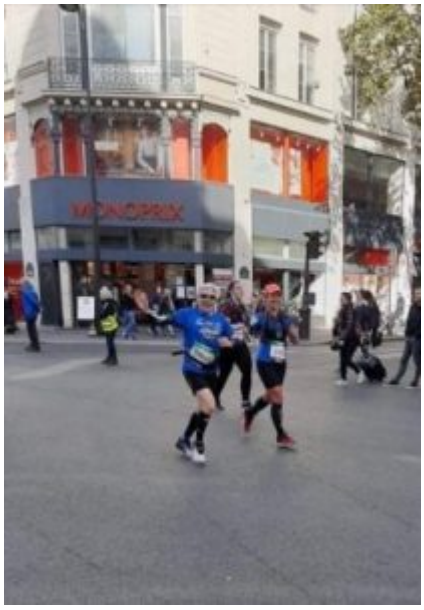
Comment s'est déroulée votre préparation pour le marathon de Paris ?

Je me suis préparé sur 8 semaines à raison de trois séances hebdomadaires : mardi, jeudi et dimanche. À la fin de ce cycle, je me sentais prêt. Depuis la COVID-19, je m'étais moins entraîné. L'inconnue était donc de savoir si j'allais terminer dans de bonnes conditions.

Comment avez-vous vécu la course et votre phase de récupération ?

Tout s'est bien déroulé. Les quinze premiers kilomètres, j'étais même sur une cadence plus rapide que je n'avais prévue. Pourtant, je me sentais lent. Puis, j'ai ralenti, il fallait garder de l'énergie pour les dix derniers kilomètres qui furent très compliqués. Heureusement j'avais le mental, je me disais « je vais le finir », bien que je n'avais plus de carburant. Cependant, je n'ai jamais marché.

J'ai très bien récupéré : je suis même surpris de ne pas avoir eu de courbatures le lendemain de la course.
Après un marathon, on se donne dix jours de repos. Je ne vais donc pas recourir tout de suite.



Vous avez bouclé 13 marathons. Lequel vous a le plus marqué ?
J'ai réalisé mon premier marathon en 1994, à Orléans. J'ai couru uniquement pour le plaisir. J'adore particulièrement les marathons dans les grandes villes : j'ai fait celui d'Amsterdam, de Rome et de New York. Ce dernier est le plus fort émotionnellement : 2 millions et demi de spectateurs vous encouragent, tout le monde vous félicite dans le métro. L'ambiance est fantastique.
En revanche, Rome et Paris sont très beaux pour les monuments que l'on peut apprécier tout au long du parcours.

Propos recueillis par Corentin LE FLOCH.
Photos : DR.

Partager :

- Cliquez pour partager sur Twitter(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Facebook(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Google+(ouvre dans une nouvelle fenêtre)