

■ ATHLÉTISME

# MARATHON DE PARIS. L'Abbevillois Alain Coulmont termine en 3h03

Ce dimanche 14 avril, Alain Coulmont licencié au SCA Athlétisme a participé au 43<sup>e</sup> marathon de Paris avec près de 50 000 coureurs. L'Abbevillois a signé un temps remarquable de 3h03min, à près de 54 ans.

Fidèle à son club depuis près de douze ans, Alain Coulmont n'en était pas à son premier marathon puisqu'il s'agissait de son 6<sup>e</sup> avec à chaque course des temps améliorés comme en 2008 au marathon de Reims en 3h45min.

Après une préparation minutieuse durant douze semaines, il s'agissait de marquer le coup. Les sensations étaient bonnes avec des séances d'entraînements dans le groupe demi-fond masters longues et exigeantes. Avec un record à battre à 3h11, la barre était très haute, mais l'envie, la force de caractère, le sérieux des entraînements, une hygiène de vie adaptée à l'échéance, ont permis de pulvériser le record en 3h03min.

## Lancé pour battre son record

Après un départ canon, à une température proche du 0°C, sur les 5 premiers kilomètres avec 19

min, Alain est resté sur un gros rythme jusqu'au 30<sup>e</sup> km avec un semi en 1h26min. À 8 min en dessous des 3 heures. La prise de risque était complète mais assumée par Alain qui comptait sur son physique et mental pour résister.

Après le 30<sup>e</sup> km, Alain est rentré « dans le dur » avec une vitesse qui baissait au fil des kilomètres. L'athlète abbevillois avait encore en tête la barre des trois heures, encore atteignable.

## 141<sup>e</sup> en catégorie Master 2

Les derniers kilomètres furent compliqués avec des réserves épuisées et les douleurs qui apparaissent. Avec un mental de guerrier Alain Coulmont franchit la ligne en 3h03 à la 141<sup>e</sup> place en master2.

Une belle récompense pour un athlète remarquable qui prouve que l'âge n'est pas un frein au progrès dans les performances. Il représente plus que jamais un exemple à suivre pour l'ensemble des coureurs jeunes et moins jeunes.



Alain Coulmont a battu son record avec ce temps remarquable