

# Trente-sept minutes chrono



Pierre Girard court au moins quatre fois par semaine. Deux fois avec le CSBJ athlétisme, et deux fois seul. En ce moment, il suit un entraînement spécial, concocté par Denis Ferrer, le coach de la section "course sur route". Les 10 km, demain, auront valeur de test pour ce coureur.

**P**ierre Girard n'est pas un coureur professionnel. Mais depuis 25 ans, cet habitant de Chèzeneuve, agent de production chez Procelis à Bourgoin-Jallieu, enchaîne les foulées.

Dimanche, il participe aux traditionnels 10 km de Bourgoin-Jallieu. Avec un objectif simple : les courir en 37 minutes maximum. « Cette course est classée par la fédération française d'athlétisme, explique Pierre Girard. Elle permet de se qualifier pour les championnats de France des 10 km. Mais pour ça, il faut la terminer en moins de 37 minutes. »

Cet exercice, qui impose une vitesse moyenne de 16 km/h, Pierre l'a pratiqué le 6 mars, à Bourg-en-Bresse. Et exige donc une préparation sérieuse. Avec la section "course sur route" du CSBJ athlétisme, dont il est membre depuis 2004, il court au moins

deux fois par semaine. « Le mercredi et le dimanche, précise-t-il. Nous nous préparons en faisant des séries de 200 à 2000 mètres sur le stade, ou bien en courant en pleine nature. »

## Un plan sur 10 semaines

En plus de cela, Pierre s'impose des séances de course à pied en dehors de son club. Surtout, il dispose d'un entraînement "sur mesure", concocté par Denis Ferrer, le coach de la section "course sur route" du CSBJ athlétisme. « Nous avons défini un plan sur 10 semaines » en fonction de ses performances et de ses objectifs » précise celui-ci.

Et pour le reste ? Rien de particulier. Si ce n'est que Pierre fait aussi du vélo, surtout l'été, et surveille son alimentation. Il faut dire que les 10 km qui ont lieu demain ne sont qu'une étape pour lui :

« Je me prépare pour le semi-marathon qui a lieu le 18 avril à Annecy. » Une course qui est également qualificative pour l'épreuve nationale.

## « Je ne cours qu'un marathon par an »

Pierre envisage par ailleurs de participer au marathon Nice-Cannes, qui aura lieu en novembre. « C'est une épreuve éprouvante pour le corps. Je n'en cours généralement qu'un par an. »

Ce serait tout de même le septième. Véritable amoureux de la course à pied, il a déjà participé trois fois à cette épreuve, et trois fois au marathon de Paris. Difficile, pour Pierre, de dire pourquoi il apprécie ce sport. « C'est comme une drogue ! Ça me manque terriblement quand je ne cours pas ! »

Clement BOUNELIER

## REPÈRES

### LES 10 KM DE BOURGOIN-JALLIEU

■ L'événement est organisé par le CSBJ athlétisme. Il a lieu demain dans la matinée. L'épreuve est qualificative pour les championnats de France de cette discipline, mais elle est ouverte à tous, licenciés ou non. Plusieurs distances sont proposées (800 m pour les enfants, 2 km, 5 km et 10 km). Renseignements (notamment pour les lieux de départ et d'arrivée et pour les horaires) au 04 74 43 88 92 et sur le site [www.csbj-athle.fr](http://www.csbj-athle.fr).

■ Il est possible de s'inscrire à l'épreuve le jour même, avant le début de la course, aux bureaux qui seront ouverts sous les tribunes du stade Antonin Berliat. Les non-licenciés doivent disposer d'un certificat médical. Tarif du 10 km : 10 € le jour de l'épreuve.