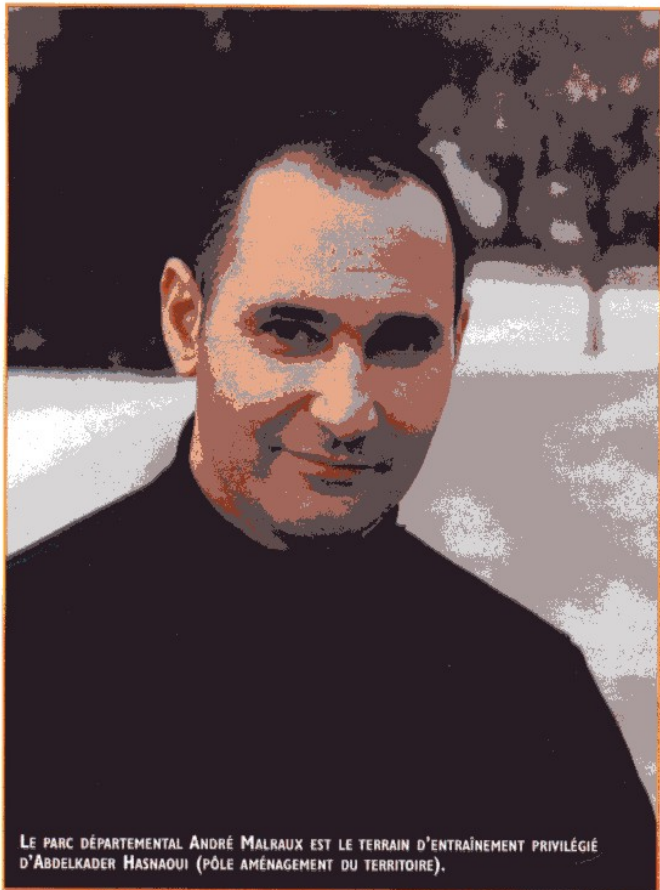


AGENT MARATHONIEN

« Il faut avoir un mental d'acier pour réussir »

En plus d'être chef de groupe de l'accueil et de la surveillance au parc départemental André Malraux à Nanterre (direction parcs et jardins, au PAT), Abdelkader Hasnaoui court. En ligne de mire, cet agent vise le célèbre marathon de Paris qu'il prépare avec son club et ses collègues.



LE PARC DÉPARTEMENTAL ANDRÉ MALRAUX EST LE TERRAIN D'ENTRAÎNEMENT PRIVILÉGIÉ D'ABDELKADER HASNAOUI (PÔLE AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE).

Le Journal : Comment s'entraîne-t-on pour participer au marathon de Paris ?

Abdelkader Hasnaoui : La préparation est intensive car je m'exerce quatre fois par semaine avec mon club. Chaque jour, nous travaillons une difficulté de cette épreuve : footings légers, abdos, accélérations, cardio et endurance. L'objectif reste d'être au top à tous les niveaux. En complément pour garder la forme, je cours très souvent le midi avec mes collègues dans mon parc.

Nom d'un grec !

Créée à l'occasion des Jeux olympiques d'Athènes de 1896, l'épreuve du marathon se parcourt sur 42,195 kilomètres en référence à la distance entre la ville de Marathon et d'Athènes.

LJ : Pourquoi la course ?

AH : Avant je pratiquais la boxe à haut niveau. Je donnais même des cours aux jeunes de mon quartier à Nanterre. Avec l'âge, j'ai voulu changer de sport. J'ai trouvé dans cette discipline une activité complète et stimulante. Depuis six ans, je me surpasse pour toujours atteindre un niveau supérieur.

Qu'est-ce qui est le plus difficile ?

GR : L'endurance. Le souffle est indispensable pour tenir une course complète. Certaines personnes me disent parfois que je ne cours qu'après le vent. Ils se trompent. Il faut un mental d'acier pour dépasser ses limites et les souffrances des blessures dans le sport. Heureusement, ma femme, mes enfants et mes amis me soutiennent. J'aime qu'ils soient fiers de moi.

LJ : À quelles courses participez-vous ?

GR : Tout au long de l'année, je participe à des « petites » courses : Marseille-Cassis (20 km), Paris-Versailles (16 km), etc. En juin, j'ai relié Paris à Saint-Germain-en-Laye en une heure et vingt-neuf minutes. J'étais plutôt satisfait de ma performance sur plus de dix-huit kilomètres. Prochain but : le marathon de Paris et pourquoi pas celui de New-York un jour.

LJ : Comment conciliez-vous travail et passion ?

GR : C'est un tout. J'ai trouvé mon équilibre entre mon quotidien au parc et mes entraînements. Mon métier de gardien requiert une bonne forme physique que j'acquiers avec le sport. En parallèle, la course m'aide à me sentir bien dans ma peau. Les entraînements du midi apportent également une convivialité entre collègues, ceux qui débutent et les plus confirmés.

LJ : Le secret pour gagner ?

GR : Je ne gagne pas face aux autres mais pour moi-même. Pour réussir, je mène une vie saine. Je ne bois pas, je ne fume pas et j'essaie d'avoir une alimentation équilibrée. C'est le plus difficile à tenir pour moi. Même si la course est une épreuve individuelle, les entraînements sont un travail collectif. Ensemble, on se surpasse. ●

LE CONSEIL SANTÉ

Courir implique de boire beaucoup d'eau pour hydrater les muscles et de s'étirer avant et après l'effort.