

ATHLÉTISME – CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS

Paul Lalire : « Toujours plaisant de se mesurer aux meilleurs »



Cinquième lors de l'interrégion de cross, Paul Lalire (AC Chenôve, n°1627) vise un nouveau top 15 aux France, comme en 2015.
Photo Anthony PROST

Le juge de paix de la saison de cross se rapproche à grands pas et le Chenevelier Paul Lalire (28 ans) prépare studieusement cette course, où il avait pris une superbe 15e place en 2015 aux Mureaux. « Dans cette dernière semaine, j'essaie de refaire un peu de jus, pour arriver le plus frais possible », évoque le coureur de l'AC Chenôve. « Je me suis bien entraîné en janvier, avec notamment un stage au Portugal (*avec l'équipe de France de semi-marathon*) et aussi début février. Les France de cross, c'est très dense et très rapide, mais c'est toujours plaisant de se mesurer aux meilleurs. »

Surtout, le Chenevelier a pu voir au fil des années sa progression dans la discipline. « C'est une manière intéressante de voir les progrès et la récompense du travail fourni à l'entraînement : de mon premier top 100 en 2011 (96e), jusqu'à la 15e place décrochée en 2015 (12e coureur français), sachant que je n'ai pas participé l'an dernier. Cette année, j'y vais pour faire au moins aussi bien que ma dernière participation. » Sur 20 km en octobre

« La saison de cross est importante pour moi »

Champion de France de marathon en septembre dernier, on pourrait penser que le Chenevelier y puise une certaine sérénité, mais lui voit son titre un peu différemment : « Ce sont des disciplines différentes, mais la préparation du marathon m'apporte dans toutes mes préparations et me permet d'encaisser des séquences plus difficiles à l'entraînement. Tout est complémentaire, et je sais que la saison de cross est toujours importante pour moi. »

Concernant le parcours de Saint-Galmier, Paul Lalire a quelques éléments mais il sait que rien n'est figé : « Le site est connu pour avoir accueilli les Mondiaux en 2005. C'est un parcours plutôt roulant, si on fie aux vidéos, et disputé sur un hippodrome. Après tout dépend si on emprunte des sols de type cendré ou herbeux, et on sait que si la pluie vient inonder le site, on assistera à un tout autre championnat. »