

Course hors stade

06.10.2016

Julie Lerat (Nantes MA) avance pas à pas

Foulées du Tram. Sixième de l'épreuve en 2015, Julie Lerat reprend du service dimanche en vue de gros objectifs hivernaux.

Son titre de championne départementale seniors de cross en tout début d'année, à Pornic, avait été une surprise pour beaucoup. Moins pour l'intéressée qui, à cette occasion, avait fait valoir toute son énergie et son potentiel en battant Fatiha Serbouti au bout d'un sprint d'anthologie.

« Je ne sais pas si on peut parler de déclic mais il est certain que, sur le coup, je me suis dit que j'étais capable de faire quelque chose, se souvient Julie Lerat qui, à 25 ans, représente une des athlètes d'avenir de la discipline en Loire-Atlantique, cross et courses sur route confondus. **En tout cas, ça donne envie de recommencer.** »

Depuis ses débuts en cadettes à l'Herbauges AC puis Athlé 44, elle est restée fidèle au club de Bouaye, affilié à l'entente du Nantes Métropole Athlétisme, « avec mes premiers entraîneurs, David Ferré, Patrice Perrais, notamment, et désormais Patrice Moysan avec qui j'entame ma troisième année et avec qui j'ai beaucoup progressé. »

La récente place de finaliste (sixième) de sa protégée sur le 3 000 m steeple des championnats de France N2 à Aubagne (record personnel en 11'17"10) prouve que, pas à pas, la jeune femme avance et peut



Bruno Leboau

Julie Lerat (NMA) est en constante progression depuis l'hiver dernier.

encaisser de belles charges d'entraînement. « On a commencé la saison à cinq séances par semaine et on vient de monter à six séances, explique-t-elle. Pour cet hiver, mes objectifs passeront par les championnats de cross. Descendre aussi sous les 38' sur 10 km (record à 38'34). Pour dimanche, le but est de revenir tranquillement à la compétition après un été compliqué. »

Si Julie Lerat ne fait donc pas des Foulées du Tram un de ses buts de ce début de saison, elle va essayer de « mieux gérer ma course sur cette longue distance (15,8 km entre Couëron et Nantes Cours Saint-Pierre) et essayer de se rapprocher du podium » conclut-elle.