



ATHLÉTISME

140837 - 10017 - 11530 - 563 PRO-RESERVE  
DART-D. (21.0) 5010.1 CMC-BREVET  
140837 - 10017 - 11530 - 563 PRO-RESERVE  
DART-D. (21.0) 5010.1 CMC-BREVET

140837 - 10017 - 11530 - 563 PRO-RESERVE  
DART-D. (21.0) 5010.1 CMC-BREVET  
140837 - 10017 - 11530 - 563 PRO-RESERVE  
DART-D. (21.0) 5010.1 CMC-BREVET

il a réussi 2h48' à Paris

# Idir Khelifi au régime marathon

## La course à pied l'a métamorphosé. Depuis 2011, le Messin Idir Khelifi a perdu 20 kg. L'ancien arrière droit de l'ES Metz a même rangé ses crampons pour enchaîner les marathons. Comment est-il devenu accro au bitume ?

**P**ourquoi sortir Idir Khelifi, un coureur lambda, du peloton ? Car le Messin, à 42 ans, fait partie des curiosités qui éclotent chaque année sur le marathon. L'ancien footballeur amateur a découvert l'odeur du bitume en 2011. À l'époque, celui qui mesurait 1,78 m pesait le quintal et bouclait les 42,195 km en 4h02.

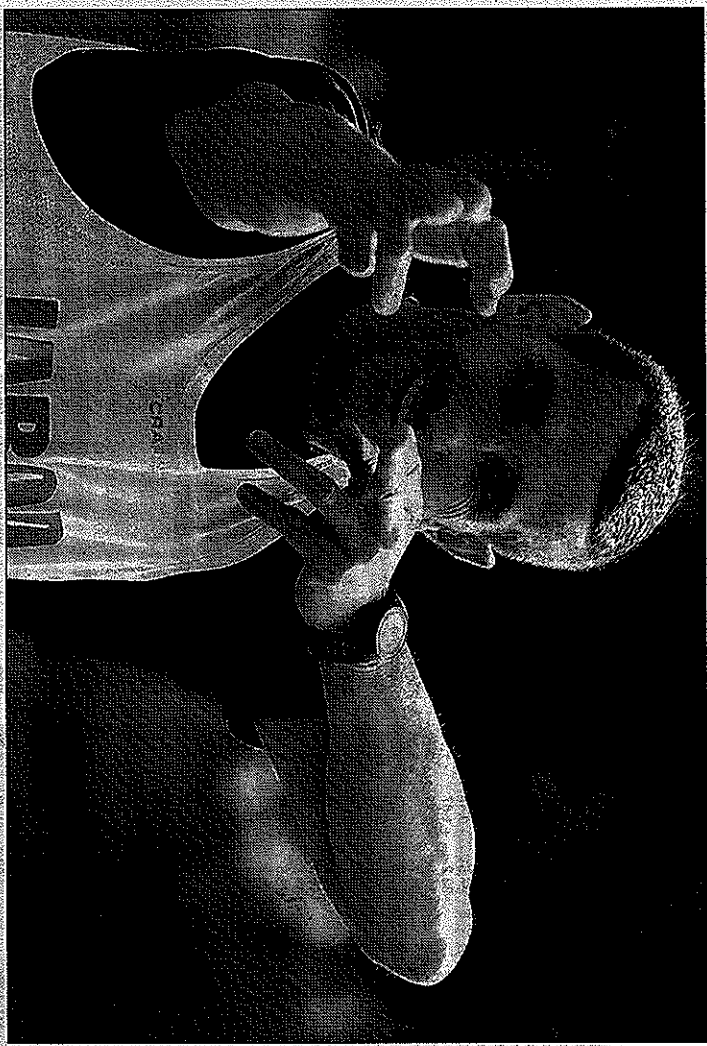
### Une heure pour parcourir un kilomètre

C'est sans aucun entraînement, qu'en octobre 2011, il a bouté de lui-même dans les rues de Metz, en 4h02. « Une aventure entre copains. L'effet de groupe m'a emmené au départ. Je n'ai pas pu me défilier. Ce jour-là, j'ai compris que sans préparation, tu souffres. À la fin, j'ai mis une heure pour parcourir un kilomètre, pour rejoindre la rue Taison à la place de la République. »

Aujourd'hui, Idir Khelifi avoisine les 80 kg et vient de franchir la ligne du marathon de Paris en 2h48. Quelle ascension !

### ZOOM

De sa carrière de footballeur, il a gardé les jambes aigüées et l'amour des troisièmes mi-temps. Mais Idir Khelifi a bien changé depuis qu'il a déserté les pelouses pour avaler les kilomètres de routes goudronnées. Sa femme Leyla et son fils Jarod peuvent en témoigner. « Beaucoup de gens ne me reconnaissent pas. Au début, quand j'ai perdu beaucoup de poids, certaines personnes pensaient que j'étais tombé malade. Ils m'osaient pas me demander, raconte le chargé de maintenance du collège Taison à Metz. Il faut avouer que j'étais un bon costaud. Le genre d'arrière droit bien bourrin, pas



Idir Khelifi court vite tout en s'amusant. « Au marathon de Paris, il y avait des photographes partout. A chaque fois que j'en croisais un, je faisais le fou. » Photo Pascal BROCARD

très technicien que tu places derrière car il n'avance pas. »

**Une heure pour parcourir un kilomètre**

En 2012, après avoir enfin suivi un plan spécifique, il améliorait son record de plus d'une heure (2h59) pour finir en 2h48' dimanche 6 avril 2014 à Paris. « Ma progression étoume beaucoup de monde. Plus je fonce, plus je vais vite. Mais mon corps a des limites. Je ne perds plus de poids aujourd'hui, mais j'essayerai de partir sur des bases de 2h45 à Metz en octobre. Tant mieux si j'y arrive mais je ne me prends pas la tête. » Pas comme certains. Son ascension a délié les mauvaises langues. « On ne peut pas empêcher les autres de parler, j'ai entendu que je sortais de nulle part, que forcément j'étais chargé. Heureusement, je ne m'attarde pas sur ces bêtises. Si je voulais me doper, je ne saurais même pas quoi prendre, s'amuse Idir Khelifi. Même la bière, j'essaye de me l'interdire. Ça assèche les tendons. » Niveau salive, il n'a pas de problème. Quand il s'agit de raconter son expérience de runner, il débite. S'il s'est mis à cavaler, ce n'était pas pour perdre du poids mais pour échanger, partager. « Quand tu joues au football pendant 1h30, tu parles à qui ? À l'arbitre pour le convaincre de ne pas te mettre de carton. Quand je cours, je discute, je me

Marjorie BEURTON.