

Le Marathon de Paris comme objectif pour deux Villeparisiens

Après plusieurs mois de préparation, c'est l'heure de courir ! Tom Vignon et Krish Domun, âgés de 24 et 17 ans, ont représenté Villeparisis durant le Marathon de Paris le dimanche 12 avril. Leur histoire avec la course à pied a débuté avec la même idée en tête : agir sur leur santé.



Le déclic pour Krish a été son poids : « J'étais en surpoids alors je me suis motivé et j'ai perdu 50 kilos en cinq mois », nous dit-il. Celui qui qualifiait la course comme « sa bête noire » s'est mis à dévaler 10km trois à quatre fois par semaine. Depuis près d'un an, il participe à des compétitions sur 10km et dernièrement au semi-marathon de Paris, qu'il a bouclé en 2h17. « Durant les 500 derniers mètres, j'ai repensé à tous les moments difficiles pendant ma perte de poids ». Une performance qui lui permet d'engranger de la confiance pour le Marathon de Paris, même s'il n'est pas encore officiellement inscrit. « J'ai demandé une dérogation pour participer parce que je ne suis pas majeur », explique-t-il.

Finalement, Krish a pu participer au Marathon de Paris mais ce fut difficile pour lui. « J'étais blessé, j'ai couru avec une aponévrosite plantaire qui est une inflammation au niveau du pied gauche. J'avais envie d'abandonner, mais j'ai pensé aux personnes qui m'ont soutenu, ce qui m'a permis de finir ce Marathon en 6h04. » Heureux d'avoir terminé ce Marathon, Krish récupère petit à petit de sa blessure.

Tom Vignon, quant à lui, a toujours été animé par le sport. Aujourd'hui Enseignant en Activité Physique Adaptée à l'Hôpital Forcilles, il a longtemps pratiqué le badminton en compétition au sein de l'USMV. Mais en 2022, une blessure au dos vient freiner son élan et l'oblige à se faire opérer, marquant un tournant dans son parcours sportif. Comme Krish, il se tourne alors vers la course à pied. Des débuts difficiles, comme il le reconnaît lui-même : « Au départ, c'était plus une contrainte qu'un plaisir ». Mais déterminé, le Villeparisien de naissance persévère et décide de se lancer un défi en s'inscrivant à un semi-marathon.

Une décision qui va tout changer. Depuis, Tom ne cesse de progresser. Avec rigueur et discipline, il suit une préparation structurée depuis janvier : « J'enchaîne quatre séances de course par semaine et j'ai repris le badminton, ce qui fait du sport quasiment tous les jours ». Un engagement total qui témoigne de sa motivation et de son envie de se dépasser.

Pour son deuxième Marathon de Paris, Tom avait un objectif ambitieux : franchir la ligne d'arrivée en 3h25 finalement, il ne sera pas passé loin puisqu'il l'a fini en 3h45. « Le marathon, ne s'est pas passé comme prévu. J'ai eu des problèmes gastriques, mais je n'ai pas abandonné et j'en suis fier ! ».

En plus de ce Marathon, les deux Villeparisiens se sont fixé des objectifs élevés. Krish aimerait participer à des ultra-marathons (des courses plus longues que le marathon) et Tom aimerait essayer le triathlon pour un jour pouvoir participer à la course la plus difficile de cette discipline, l'Iron Man.

Infos pratiques

Instagram :
Kriish.dmn
Tom_vgn