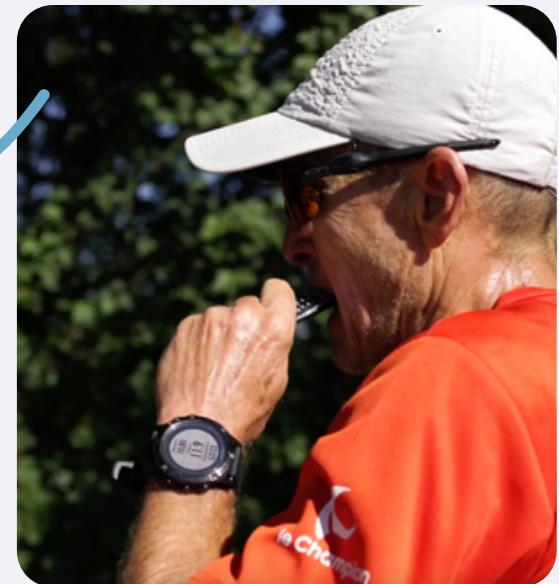


# 3 heures de vie

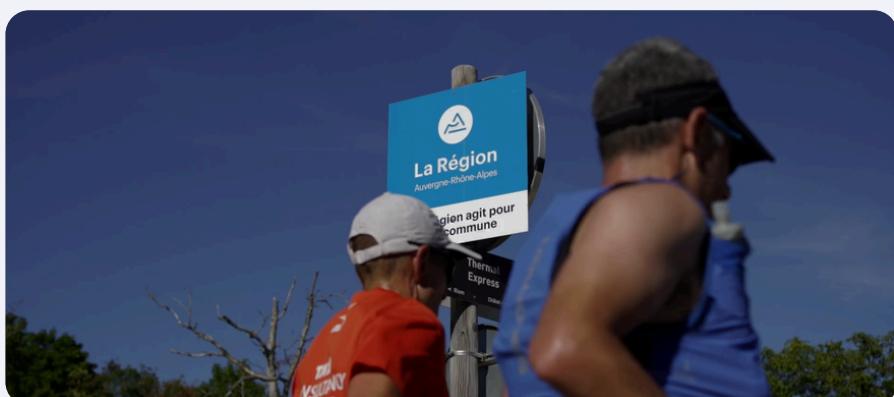
En avant-première au cinéma Arcadia de Riom le 5 mars, le premier documentaire du jeune média Endurance Fondamentale suit Dominique, coureur de 60 ans, dans une ultime tentative pour franchir la barre mythique des 3 heures au marathon. Un récit universel sur la quête du temps, l'endurance et le sens de l'effort.



## Endurance Fondamentale

Créé en mars 2025, Endurance Fondamentale s'est rapidement imposé comme un média émergent qui raconte le sport autrement, à travers des parcours de vie marqués par l'effort, la persévérance et la passion. Après plusieurs mois d'existence sous la forme d'un podcast, le média franchit une première étape majeure avec la production de son tout premier documentaire.

D'une durée d'environ 1h, ce film en cours de finalisation s'inscrit dans la continuité de sa ligne éditoriale : **donner la parole à des sportifs ordinaires aux trajectoires extraordinaires, et questionner ce qui pousse chacun à continuer d'avancer.**



### L'équipe



**Valentin**  
@valmarc



**Carla**  
@carlichat

Endurance Fondamentale en chiffres :

**ÉCOUTES SAISON 1** **30K**

**ABONNÉS** **4K**

**VUES/MOIS** **450K**

Contact presse : [carfagnocarla@gmail.com](mailto:carfagnocarla@gmail.com) - 06 51 78 86 09

ou [valentin.marc@me.com](mailto:valentin.marc@me.com) - 06 63 15 18 00

Réseaux sociaux : [@endurancefondamentale](https://www.instagram.com/endurancefondamentale)

# Le documentaire : une quête de temps

Dominique court depuis des dizaines d'années. Il fait son premier marathon en 2003. Douze ans plus tard, au marathon d'Amsterdam, une lumière s'allume : il n'est qu'à quelques minutes de passer sous la barre mythique. **Ce rêve ne le quittera jamais**, il tentera en vain de l'atteindre, passant au mieux à 18 secondes de l'exploit. 10 ans plus tard, dans cette même ville, il donnera tout pour courir moins de 3h.

Cette poursuite du chrono, c'est celle de milliers de coureurs, qui se retrouvent sur une ligne de départ. Mais pour lui, à 60 ans, c'est très certainement, **sa dernière chance**.

## Un regard singulier sur le sport

L'originalité du film réside dans son angle : raconter la poursuite de la performance à travers le regard d'un athlète plus âgé, loin des standards habituels de la performance sportive médiatisée.

Le documentaire donne la parole à Dominique, mais aussi à son coach, à ses proches et à ses amis, offrant un regard intime sur les sacrifices, les doutes et les motivations qui accompagnent cette quête.

**Il interroge le rapport au temps, au corps, à l'âge, et rappelle que le sport n'est pas qu'une affaire de podiums, mais de raisons profondes qui poussent chacun à courir.**

## Production & partenaires

Entièrement autoproduit, le documentaire a été tourné entre août et octobre 2025, en Auvergne-Rhône-Alpes et à Amsterdam.

**Le projet bénéficie du soutien de la mairie de Riom, du Club Athlétisme Loisir Riom, ainsi que de Running Shop Montferrand.**

## Diffusion et prochaines étapes

Le film fera l'objet d'une **avant-première gratuite au cinéma Arcadia le 5 mars 2026**, avant une diffusion gratuite sur YouTube.

La soirée du 5 mars débutera par la table ronde "Le sport au service de la santé, la santé au service du sport", avec Freddy Maso (Directeur de la performance et de l'innovation à l'ASM Omnisports), Joannie Merel (Diététicienne formée à la nutrition des sports d'endurance), Cédric Debacq (de la sédentarité à l'ultratrail) et Marc Récoché (Président et entraîneur sport-santé au CALR).

[Réserver une place](#)

Contact presse : [carfagnocarla@gmail.com](mailto:carfagnocarla@gmail.com) - 06 51 78 86 09

ou [valentin.marc@me.com](mailto:valentin.marc@me.com) - 06 63 15 18 00

Réseaux sociaux : @endurancefondamentale