

Interview pour Running Mag : Ceux qui font la course à pied dans notre région



Nom : **GAULT**

Prénom : **EMMANUEL**

Age : **34 ans**

Club : **Team Asdics Trail**

Situation Familiale : Une chérie (qui court vite aussi ;-)), papa de deux enfants : Benjamin et Clémentine

Profession : Directeur/professeur des écoles

Records : 31'47 sur 10 kil

Titres : Vainqueur Ecotrail de Paris 2009, 2eme Saintélyon 2009

Vainqueur Ultra Aubrac 2010, 2ème Ecotrail Paris 2010, 2ème Saintélyon 2010, 3eme Templiers 2010...

1. Depuis quand pratiques-tu la course à pied et comment es-tu venu à ce sport:

C'est compliqué!! Je courrais dans mon plus jeune âge avec des bonnes dispositions. J'étais dans une structure sport études. Un gros accident à l'adolescence m'a condamné à presque deux ans d'arrêt de sport... J'ai repris par du vélo à 18 ans en attrapant le virus pour ce sport... A la naissance de mon fils, je me suis remis à la course à pied en abandonnant le vélo par manque de temps. Au début gentiment, puis avec les résultats et un gros esprit de compétition, j'ai franchi petit à petit les paliers. Depuis deux ans et ma séparation, j'ai mis les bouchées doubles à l'entraînement et les résultats ont suivi...

2. Pourquoi cours-tu ? Indiscutablement pour le dépassement de soi et pour la compétition...

J'aime me faire mal, j'aime progresser, j'aime avoir des sensations de vitesse, d'aisance en course et j'aime me confronter aux autres un jour J.

3. Combien d'entraînements par semaine ?

De 5 à 6, ça dépend des semaines (prépa, récup)... Cela représente environ 80 kms/90kms par semaine.

4. Ta séance préférée.

J'en ai plusieurs!! :-) J'adore la Vma quand je suis en canne... Je ne pourrais pas me passer de ces sensations de vitesse. J'aime les séances longues, au seuil, aussi.... En fait j'aime tout!!!! J'aime m'entraîner, c'est pour moi chaque jour un vrai bonheur....

Mais ma vraie séance préférée, c'est la compète'!!!! Sans hésiter!!! Surtout quand j'ai des bonnes jambes!! :-)))

5. *Plutôt route ou trail ?*

Plutôt trail... Même si sur une belle course sur route, je me fais plaisir aussi... mais depuis deux ans, j'ai vraiment orienté mon entraînement vers la réussite dans le trail... Donc sur route, ça devient plus compliqué...

6. *Plutôt court ou long ?*

Plutôt long aussi!!! J'adore la vitesse, mais je sais et je sens depuis tout jeune que j'ai de grosses dispositions sur le plus long... Et puis j'adore ces efforts où il faut aller chercher très loin ... Même si je sais que sur un 800 m piste, on va puiser aussi très loin pour réussir!!!! Disons que le long, c'est mon truc!!! :-). Par contre pour l'aventure du très long type UTMB ou Diagonale, je ne suis pas prêt et ça ne me fait pas trop envie... Je ne suis pas encore prêt à sacrifier mes sensations de vitesse!!!!

7. *Quel bilan fais-tu de ta saison 2010*

Je ne vais pas me plaindre, j'ai fait une saison riche avec de belles victoires et des beaux podiums aussi, mais j'avoue que je garde un peu d'amertume avec un blanc de plus de deux mois suite à une coqueluche et une Saintélyon un peu mitigée à la suite d'une erreur de parcours contre laquelle je ne pouvais pas grand chose... Mais je me dis que c'est le sport et que sûrement d'autres bons moments m'attendent... On apprend toujours de ces passages là... Sur soi et sur les autres...

8. *Quels sont tes objectifs pour 2011 ?*

Trois objectifs majeurs : Ecotrail de Paris, Championnat du monde et Templiers

Deux objectifs secondaires: L'oxygène Challenge et la Saintélyon...

Pour la CCC, ce sera trop compliqué d'être compétitif avec seulement 5 semaines d'entraînement dans les jambes.... car je souhaite couper après les championnats du monde en Irlande. Mais on ira quand même dans l'espoir de défendre ses chances...

9. *Ton plus beau souvenir de course ?*

Ma victoire à Paris en 2009, à tous les niveaux... Le déroulement de la course, le contexte dans laquelle je l'ai gagnée, les sensations du jour, et l'émotion ressentie le jour de cette victoire qui venait de très très loin... Un truc très personnel...

Plus récemment, ma 3eme place aux Templiers m'a également vraiment comblé... Une course vraiment intense partagée mentalement cette fois-ci... ;-). Avec ma famille à l'arrivée en plus... Trop fort aussi!!!

Dernièrement, gagner à Toulouse dans le pays de ma chérie était aussi un très très bon moment... Symboliquement, c'était fort à vivre également!!

En fait j'ai beaucoup de très bons souvenirs et j'espère vraiment m'en créer d'autres encore meilleurs!!!

10. *Ton plus mauvais souvenir de course ?*

Le Nivolet Revard l'an dernier... sans hésiter... J'y suis allé sans entraînement ou presque après un repos ordonné par le staff médical du team suite à ma coqueluche. J'ai pris une bonne gifle chrono métriquement, une bonne claque mentalement et une bonne leçon aussi... Un très mauvais jour...

A oublier!!!!

11. *La course dont tu rêves*

Aujourd'hui, très clairement, les championnats du monde... En dehors de celle-ci qui revêt un caractère exceptionnel, les Templiers, sans hésiter...

12. *La course que tu ne feras jamais.*

Ben je crois que je ne retournerai peut être pas au Nivolet!!! :-)). ***Mais si (commentaire de la rédaction) !***

13. Une course que tu aimes particulièrement.

Les Templiers... Beaucoup d'autres me font envie, mais celle là me fait rêver...