

## Interview pour Running Mag : Ceux qui font la course à pied en Aquitaine



Nom : **Court**  
Prénom : **Sylvain**  
Age : **26 ans**  
Club : **Bouliac Sport Plaisir**  
Situation Familiale : **Maried**  
Profession : **Militaire Parachutiste**  
Records :  
Titres : **Champion du Var et Champion Provence Alpes Cotes d'Azur de vtt cross country , Vainqueur Championnat de France Militaire Air de Cross long .**

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

J'ai commencé la course à pied il y a 1 an et demi, en décembre 2008, c'était une course nature de 12 km à Bordeaux et c'était en même temps ma première victoire. Après, j'ai fait quelques 10 km sur route et semi-marathons. Mais je voulais retrouver l'ambiance et la convivialité que j'avais connue en vtt. Arrive alors le Marathon du Montcalm en Août 2009. Grand souvenir, puisque je suis parti en sous-estimant cette montagne! Pas d'eau, sans ravitaillement (Camelbak ni autre !!), à l'aventure comme on dit! C'est ce qui m'a donné goût à cette discipline très rigoureuse, où on peut rencontrer des personnes authentiques ayant pour passion la montagne, le partage et la solidarité. Ce que j'aime avant tout dans ce sport, c'est la diversité des parcours et des panoramas que l'on peut retrouver, la technicité qui est parfois comparable au vtt (notamment en descente) et la gestion de l'effort. Chaque Trail est une découverte constante de nouveaux horizons.

### **2. Pourquoi cours-tu ?**

Pour me faire plaisir et me dépenser, en compétition comme à l'entraînement , mais surtout voir du pays, découvrir de jolis parcours ...

### **3. Combien d'entraînements par semaine ?**

Environ 5 entraînements par semaine après cela dépend beaucoup des objectifs.

### **4. Plutôt route ou trail ?** Trail sans aucun doute ...

### **5. Plutôt court ou long ?**

Un peu des deux mais j'aime beaucoup la notion de gestion dans tous les sens du terme notamment sur le long type ultra et je commence un petit peu à m'y préparer.

### **6. Quel bilan fais-tu de ta saison ?**

Plutôt un bilan positif, j'ai beaucoup beaucoup appris sur ma saison de trail long, fait quelques résultats sympas, découvert de belles régions, fait la connaissance de personnes vraiment intéressantes, j'ai fait pas mal d'erreurs aussi, notamment en terme de gestion de course, d'entraînement, de récupération ... qui me font dire que j'ai une bonne marge de progression.

**7. *Quels sont tes prochains objectifs ?***

A court terme, bien sur, cette fameuse course des Templiers, pour l'année prochaine peut-être un bel Ultra, le TTN, les Citadelles ... on verra ,c'est encore un peu vague .

**8. *Ton plus beau souvenir de course ?***

Le repas et l'ambiance d'après course à la Pastourelle, avec la présence de Dawa sherpa, on a bien rigolé ensemble sur le dance floor !!

**9. *Ton plus mauvais souvenir de course ?***

Les dix derniers kilomètres du Marathon du Montcalm, j'étais vraiment dépouillé!!lol! Sinon j'en garde quand même un bon souvenir, bien sûr!! Le parcours est magnifique.

**10. *La course dont tu rêves***

La diagonale des fous, c'est l'un des défis que j'aimerais beaucoup réaliser, pour bientôt je l'espère ...

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

Le 100 m ... ;)

**12. *Une course que tu aimes particulièrement.***

Je n'en ai pas encore fait beaucoup, mais, sinon j'ai bien aimé le Marathon du Montcalm et ce format de pure course montagne très exigeant où l'on grimpe des sommets à 3000m, l'environnement y est "lunaire" !