

## Interview pour *Runningmag* : Ceux qui font la course à pied en Aquitaine



Meeting Carquefou - 11 Juin 2010  
© Thierry Sourbier

Nom : **MALATY**  
Prénom : **Benjamin**  
Age : **24 ans**  
Club : **U.S.Talence**  
Situation Familiale : **Célibataire**  
Profession : **Diplômé de Master II « Aménagement du Territoire »** - en recherche d'emploi  
Records : **3'44 au 1500m, 8'00 au 3000m, 13'47 au 5000m, 29'29 au 10km route, 45'24 au 15km route**  
Titres : **Vice-champion de France Espoir : 1500m (2006), 5000m et cross (2008)**  
**Champion de France N2 du 1500m (2008 et 2010)**  
**Champion du Monde universitaire par équipe (2008)**

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

Je suis venu par hasard à l'athlétisme à l'âge de 9 ans au cours de la saison 1995-1996. Depuis j'ai toujours pris une licence au sein d'un club, cela fait donc 15ans.

A la base, j'avais de bonnes dispositions pour l'endurance, j'ai donc continué par passion pour ce sport. Mais je me suis réellement entraîné sérieusement que depuis la catégorie Junior. Avant ce n'était qu'un loisir.

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

Je cours, car j'aime ça. Et il est plus facile encore de prendre du plaisir quand les résultats suivent. Je dois beaucoup de chose à la course à pied. L'athlétisme m'a inculqué énormément de valeurs (le travail, le respect, la rigueur, l'humilité...). J'ai aussi rencontré des gens merveilleux et de tous horizons.

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

A l'heure actuelle, je m'entraîne 10 fois par semaine avec 3 ou 4 séances spécifiques. Le reste se compose de footings et de la préparation physique.

### 4. *Plutôt route ou trail ?*

A l'heure d'aujourd'hui, aucun des deux. J'ai tout de même une préférence pour la route car c'est certainement dans ce domaine que j'évoluerai plus concrètement dans quelques années. Je ne participe qu'à 1 ou 2 courses sur route par an, car je privilégie les cross et la piste.

Le trail, ce n'est pas d'actualité. Et puis je ne pense pas en faire un jour.

### 5. *Plutôt court ou long ?*

J'ai beaucoup travaillé de court plus jeune (800m -1500m) pour gagner en vitesse. Aujourd'hui, je suis réellement un coureur de long (cross, 5000, 10000m). Autant en vitesse, je suis limité, autant sur le long, je pense avoir une bonne marge de progression.

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

C'est un bilan plutôt positif, même si je ne suis pas satisfait en totalité. Une gêne physique m'a empêché de bien m'entraîner à la fin de l'année 2009. De plus, j'ai été un peu frustré d'échouer pas loin de quelques sélections en équipe de France, notamment des Championnats du Monde de cross. Ma saison sur piste a été plutôt bonne. Je découvrais le 5000m, discipline dans laquelle je pense avoir une marge de progression intéressante.

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

Cette saison va être un tournant. Je veux rapidement renouer avec une sélection internationale. Pour cela je me suis fixé pas mal d'objectifs, à commencer par les Championnats d'Europe de Cross qui auront lieu au Portugal mi-décembre.

J'ai aussi envie de tenter les minimas sur 3000m (7'58) pour les Championnats d'Europe en salle qui se tiendront à Bercy début mars. Si j'échoue, je me rabattrai sur les France de cross pour tenter une sélection au Monde de cross.

Sur la piste, j'aimerai continuer à progresser sur 5000m, mais également sur 10000m avec l'espoir d'être sélectionné à la Coupe d'Europe du 10000m.

Si j'atteins des chronos intéressants, je pourrai ambitionner plus haut pour 2012.

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

Je vais en citer 2 car il est dur de retenir un seul fait marquant au cours de plusieurs années d'athlétisme.

Le premier est en quelque sorte mon éclosion. En 2004, pour ma première saison d'entraînement sérieuse, je termine 25<sup>ème</sup> aux Championnats de France de cross junior. Anecdotique, mais j'ai alors compris que j'avais un potentiel à exploiter pour envisager de belles choses dans l'avenir. Un an plus tard, j'étais sélectionné au Monde de cross Junior.

Le deuxième coïncide avec mon plus beau résultat en compétition, 5<sup>ème</sup> aux Championnats d'Europe Espoir de cross en 2008 à Bruxelles. Après quelques minutes de frustration pour avoir échoué si près du podium, je réalise enfin la portée de cette 5<sup>ème</sup> place.

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

Ma première sélection en Equipe de France fut un calvaire. C'était aux Mondiaux de cross Junior à St Galmier (France) où je termine 123<sup>ème</sup> sur 125 et dernier par équipe. Malade et exténué au bout de 500m de course, je termine comme je peux dans une souffrance que je ne souhaite à personne de vivre notamment lors d'un événement comme celui-là. Je me devais finir pour honorer ma sélection. Je me faisais une joie de revêtir pour la première fois le maillot, mais ce fut très dur à encaisser surtout devant son public avec un sentiment d'impuissance terrible.

Mais cette expérience m'a fait énormément « grandir ».

## **10. *La course dont tu rêves ?***

Je rêve de participer comme beaucoup d'athlètes aux Jeux Olympiques. Cependant je connais l'investissement, le travail et la rigueur qu'il faut pour atteindre cette échéance. La saison qui vient sera déterminante en vue de Londres 2012.

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

C'est une question que je ne me suis jamais posé. Je dirais le 100km ou les 24h. Je trouve ça incompatible avec l'effort et les sensations que je recherche en athlétisme.

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

Je n'ai pas spécialement de course de prédilection, je change souvent de lieu de compétition d'une année sur l'autre. Ceci dit j'aime beaucoup les Championnats d'Europe de cross auxquels j'ai pu participer 3 fois en Espoir.

**Message Personnel :**

Diplômé de Master II « Politiques d'Aménagement du Territoire », je recherche actuellement une structure pouvant m'accueillir, avec de préférence des horaires aménagés pour pouvoir continuer ma passion. Je ne souhaite pas perdre mes connaissances acquises au cours de mon cursus universitaire. Je lance un appel.