

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

**Nom** : Guimard  
**Prénom** : Freddy  
**Age** : 29 ans  
**Club** : Alès cévennes athlétisme agglomération  
**Situation Familiale** : Pascé a Marion Mathieu 3 enfants  
**Profession** : Vendeur Conseil rayon Running chez Décathlon à Villenave d'Ormon  
**Records** : 5000m 14'05; 10000m 29'03; 10km 29'25; semi 1h04'56; marathon 2h20'28  
**Titres** : individuel : Champion de France 10000m en 2012 ; 3ème des France de 10km et marathon en 2012  
Equipe : champion d'Europe des clubs (cross), champion de France de cross et plusieurs titres de champions de France d'Ekiden



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

Je cours depuis l'âge de 14ans, l'âge ou j'ai arrêté le foot. Enfant Je courrais déjà un peu lorsque j'accompagnais mon père et mon oncle sur leurs courses et cela me plaisait bien. Alors j'ai continué plutôt dans la course à pied.

### 2. Pourquoi cours-tu ?

C'est un sport assez individuel, on peut faire un peu ce que l'on veut, on est libre de beaucoup de contraintes par rapport à d'autres sports. On peut varier les lieux et types d'entraînements, les distances et sites de courses, courir en équipe ou en individuel, courir en championnat avec des objectifs ou pour le plaisir d'une belle classique. Les sensations de liberté que cela procure ainsi que et dans la nature sans contraintes (ou presque) cela me plaît.

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

Entre 6 et 10 fois, cela varie en fonction de mes horaires hebdomadaires à Décathlon et de mes objectifs

### 4. Ta spécialité ou tes spécialités :

Cross, 10km semi-marathon, 5000m et 10000m sur piste, je ne suis pas issu de « l'école de la piste » mais je m'en sors bien quand même, sinon je préfère le cross country.

### 5. Tu as fait une excellente saison, avec dernièrement un beau 10000m sur piste où tu as pris le titre de champion de France, peux-tu nous en parler :

Oui. Au tout début je ne devais pas y participer car j'avais plutôt planifié un marathon en avril. Mais avec la naissance de ma fille, Adélie, en début d'année (08/01/2016), je savais que je ne pourrais pas tout concilier (gros volume d'entraînement plus la famille et le boulot) alors je me suis redirigé vers le 10000m pour refaire un peu de vitesse avec des séances spécifiques.

Aux vues de mes séances réalisées seul et avec de bons chronos sur le stade de Talence ou Stéhélin, je savais que j'étais en forme, il ne me restait plus qu'à avoir une bonne course bien régulière, menée sur de bonnes bases chronométriques et des conditions météo clémentes.

Cela s'est déroulé comme je le souhaitais, au final : un chrono correct et une belle place et un titre en individuel que je n'avais pas encore !

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

Le dimanche 5 juin, la coupe d'Europe du 10000m en Turquie et ensuite le 18 Juin le France de 10km à Langeaux. **(Freddy a pris la 11<sup>è</sup> place à la coupe d'Europe avec un Chrono en 29'40)**

**7. Te verra-t-on un jour sur des distances plus longues ou sur des trails ?**

Oui mon ambition est de faire 1 à 2 marathons par an et oui pourquoi pas à l'avenir faire du trail .....dans une dizaine année.

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

Ma première médaille en individuel (bronze ) sur 10km en senior aux championnats de France en 2012 à Roannes

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

Une blessure sur le cross d'Allonnes où j'étais pourtant en forme, j'allais chercher la qualif pour les Europe de cross.

**10. La course dont tu rêves**

Un championnat d'Europe ou du monde avec L'équipe de France

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

Les courses à obstacles (style mudday) et les ultras.

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

Les France de cross où je viens de faire mon 15<sup>ème</sup> championnats d' affilée.

**13. Tu es installé en Gironde depuis quelques années maintenant, comment trouve-tu la vie ici par rapport à ta région d'origine ?**

Le climat y est plus doux, clément et mes conditions de vie sont meilleures.

**14. Une question que tu aurais aimé que je te pose et laquelle tu voudrais répondre**

De remercier toutes les personnes qui croient en moi et qui m'aident à pouvoir réaliser et vivre à fond ma passion.