

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



Nom : **Ploix**

Prénom : **Ghislain**

Age : **51ans** le 3 Aout prochain

Club : **Stade montois** en FFA (courses officielles) et Lous Galoupayres de Mazerolles en UFOLEP (pour les courses "fun" et non qualificatives)

Situation Familiale : Marié depuis 6 ans, sans enfant mais avec une "toutoune" croisée Labrador

Profession : Infirmier en psychiatrie comme le fût Alain Letard !!

Records : 2h31' au marathon, 1h11'30" au semi , et bizarrement jamais mieux que 34'06 sur 10km

Même si maintenant je régresse dans mes chronos ,je me console en battant à chaque participation mon propre record du nombre de marathons ..J'en suis à 118 à ce jour

Mes titres : 6 fois champion d'Aquitaine sur marathon, 9 fois champion de cross départemental

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

Depuis juin 1986 après 12 années de football.. Je pense que les contraintes du sport collectif me pesaient et en plus je venais d'emménager sur Paris pour mon cursus d'infirmier.

2. *Pourquoi cours-tu ?*

Je crois que j'ai toujours aimé courir. Même quand j'étais footballeur, je ne "rechignais " pas à faire le footing d'échauffement et même si à l'époque je fumais, j'avais une réputation de cavaleur sur les terrains. Je cours parce que j'ai toujours eu la bougeotte!! Gamin, je pense qu'on aurait pu me qualifier d'enfant hyperactif. Maintenant je cours pour me défouler et être plus supportable pour ma femme, mon entourage professionnel, pour être plus à l'écoute des autres (dont les patients!!). Car c'est un moment tellement privilégié pour se retrouver avec soi-même, solutionner des petits problèmes sans vraiment y réfléchir. Bref c'est pour moi un moment "d'intimité égoïste" où je suis à l'écoute de mes sensations (corps et esprit). Et après, je peux me consacrer aux autres sans me sentir frustré quelque part. Je cours également pour garder la forme avec le minimum de contraintes (temps, matériel etc..) comparativement à d'autres sports. Et aussi parce que c'est un sport où il est possible d'être encore performant malgré les années qui passent et j'aime la compète !! Enfin, c'est une activité de contact avec la nature par essence et un des premiers sports pratiqué par l'humain pour chasser et échapper aux prédateurs déjà à la préhistoire !

3. *Combien d'entraînements par semaine ?*

En fait je cours tous les jours!! Déjà pour promener Uta ma chienne car je suis toujours pressé et à la "bourre"!! Donc je fais un minimum de 2 ou 3 fois 15 mn tous les jours, même le jour des marathons mais tout doucement. Mais je peux situer un kilométrage hebdomadaire autour de 90-100 km donc constant toute l'année.

4. *Ta séance préférée.*

Ma séance préférée : Je ne la fait que lorsque mes "vieilles jambes" ont suffisamment récupéré de la dernière compétition. Celle-ci consiste en un enchainement de côtes en milieu boisé. Des

bosses de 200 à 300 m, je force dans les montées et récupère en descendant. En fait cela me permet de faire de la qualité sans pénaliser mon genou gauche (ménisectomie en 2009), les chocs étant moindres en montées.

5. *Plutôt route ou trail ?*

Dorénavant route et quelques trails à petit dénivelé et sans devers. Du fait justement de ce problème articulaire car même si le problème méniscal est réglé, j'ai de l'arthrose qui ne va pas aller en s'améliorant. L'avantage c'est que je ressens maintenant les changements de météo !! J'appréciais vraiment les trails. J'avais débuté par les courses de l'ossau, Espelette (le long) pour participer en 2001 et 2002 à la 6000 D à 2 reprises et 1 fois aux "templiers".

6. *Plutôt court ou long ?*

Plutôt long car cela correspond mieux à mes capacités physiques d'endurance. Mais sur le tard je commence à apprécier aussi l'effort de courte durée et depuis 4/5ans je multiplie les compétitions sur piste, notamment en vétéran avec le stade montois...Comme quoi tout est possible!! En plus, mes chronos comparativement à l'âge sont compétitifs alors que je termine de plus en plus difficilement mes marathons sur le plan musculaire....Pour preuve durant la saison hivernale, j'ai battu le record aquitain des 50ans et + en salle sur 3000m et approcher celui du 1000m et du 1500m !! Et j'ai pu réaliser 34'29 à StMédard et 34'12 à Angoulême sur 10km le 26 mars alors qu'une semaine après je faisais en 2h57' mon plus mauvais chrono sur marathon à Montauban..

7. *Depuis des années on te voit enchaîner pas loin d'une dizaine de marathons par an, avec toujours une régularité exceptionnelle dans tes résultats. Aurais-tu un secret ?*

C'était le cas avant mais même si j'enchaîne toujours 8 à 9 marathons par an, ce n'est plus avec la même réussite et j'envisage même de me limiter aux épreuves de semi et de 10km à l'avenir En conservant tout de même le "Médoc" et La Rochelle à mon programme !!! Mon secret, je pense était une bonne connaissance de mes capacités du moment qui me permettait d'adopter d'emblée la bonne allure de course. Et puis un bon mental pour dépasser les moments de doute et de souffrances. En courant quasi tous les week-end, ces épreuves plus courtes me servaient de fractionné à une vitesse légèrement supérieure à celle du marathon et c'est ce qui est primordial pour bien aborder le marathon.

8. *Pourquoi affectionnes-tu tant le marathon ?*

C'est justement le fait que la stratégie de course et le mental soient très importants qui m'attire sur cette distance. Il y a davantage de doutes et d'incertitude que sur 10km par exemple. Et on a le temps et plus de facilité pour discuter et faire connaissance (voire s'entraider) avec d'autres participants(es) !!! Et comme je suis bavard!!!

9. *Que réponds-tu aux spécialistes de l'entraînement et de la spécialité (aux professionnels de la profession !) qui estiment qu'il ne faut pas faire plus de deux marathons par an. On voit tellement d'autres coureurs en enchaîner autant, comme Patrice Bruel, régulier comme toi, ou Patrick Darche par exemple.*

Je réponds que "quand on aime, on ne compte pas !!" En fait chacun fait ce qu'il veut car après tout si l'excès est néfaste, alors nous ne nous faisons du mal qu'à nous même !! En plus, je connais perso Patrice Bruel, il est passionné tout comme moi. Nous sommes davantage dans la pulsion de plaisir que dans le calcul et la recherche de la performance. Alors quand celle-ci arrive, c'est encore du plaisir en plus !!

Pour finir sur cette question, je dirai que après 24 années de pratique avec une moyenne de 6 marathons/an sachant que je me suis limité les premières années à 2 ou 3/an, je n'ai pas l'impression d'être une épave physiquement (pas plus que Patrice qui en est à + de 80 sur 7ans de pratique!!) et la passion de la course est toujours bien présente !!

10. On t'a également vu plusieurs fois sur des 100 kms.

Comment appréhendes-tu cette distance.

Mal !! De toute façon, là au moins je suis raisonnable car j'ai décidé de ne plus courir de 100km et même de longs trails.

Même si mes 2 premières expériences ont été gratifiantes : 7h54' à Amiens en 1990 et 7h27' à Chateauroux en 1991. J'avais beaucoup de difficultés dans ma tête à rester motivé pour une telle distance et durée !! J'étais en "overdose" ou surdosage dès le 50ème km !! Je n'étais pas vraiment fait pour ce type d'épreuve et sur 10 participations, j'ai 5 abandons à déclarer alors que pour 120 départs sur marathons je n'ai que 2 échecs.

11. Quel bilan fais-tu de ta saison 2010

Beaucoup de plaisir, comme toutes les années passées. Une bonne saison de cross. Et de meilleurs résultats sur le court que sur le long, même si j'ai terminé 1er dans ma nouvelle catégorie dans tous les marathons auxquels j'ai participé sauf La Rochelle où j'ai fini second ! Alors je réfléchis et je vais peut-être tenir compte de cet état de fait d'autant plus que c'est mieux pour mon arthrose !!

12. Quels sont tes objectifs pour 2011 ?

Plusieurs marathons tout de même (pour finir en beauté!) : Blaye, Le Sauternes (nouveau), le Médoc (19ème participation de suite) et La Rochelle !! Je réduis cela ne fera que 6 marathons cette année 2011 avec Montauban qui est passé et Gujan-Mestras. Je pense également m'aligner au semi de Bergerac (j'ai des copains V2 là-bas) en octobre et puis refaire Béhobie -san Sebastien en novembre.

13. Ton plus beau souvenir de course ?

Le plus beau ?? Pas facile de choisir!! Ah si ma victoire en 2004 au marathon de Blaye avec un coude à coude inoubliable sur le tapis rouge pour les 100 derniers m de montée à la citadelle. Et 4 secondes au final d'avance sur mon ami Yves (Bruneau) !!

14. Ton plus mauvais souvenir de course ?

Sans hésitation mon dernier marathon à Montauban le 3 Avril avec un mal de jambes dès le 15ème km et les objectifs que j'ai revu inexorablement à la baisse au fur et à mesure des kms...

15. La course dont tu rêves

Bizarrement aucune ne me fait rêver particulièrement. C'est bizarre. Je dois être un cas à part. Mais oui !! Celle qui me fait rêver : c'est toujours la prochaine !! Même si c'est une petite course de village dans les Landes avec un filet garni pour le vainqueur! Du moment qu'il y a l'ambiance..

16. La course que tu ne feras jamais.

Le marathon au pôle Nord. J'ai vu le reportage : -30° brrr !! Moi j'aime la chaleur !!

17. Une course que tu aimes particulièrement.

Le "Médoc"! Même si c'est de plus en plus du business, j'aime l'ambiance de fête, le parcours avec ses châteaux magnifiques et puis j'adore le bon vin rouge!

18. Te reverras-t-on un jour sur des trails, et plus particulièrement longue distance ?

Je suis en mesure de te répondre NON car j'aime trop courir pour ne pas prendre en compte mes limites et adapter ma pratique pour envisager le long terme. Et puis étant donné que je commence à "galérer" sur 42,195 bornes, j'en fais ma limite maxi en matière de durée et de distance. Je dois ménager ma monture et ma monture.....c'est moi !!