

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



Nom : **SANSON**

Prénom : **KARINE**

Age : **39**

Club : Raid'n Trail/Bouliac SP

Situation Familiale : maman de 3 enfants

Profession : Enseignante et éducateur sportif

**Principales victoires ou places d'honneur 2009 :**

- 1ère trail hivernal du SANCY, 1ère trail long du Grand Brassac, 1ère du raid multisports Pyrénées Pau Aventure (2jours)

**Principales victoires ou places d'honneur 2010 :**

1<sup>ère mixte</sup> trail Euskadi 2x25km avec Pascal Mouchague, 1ère mixte raid Perigord extreme avec Pascal, 2<sup>ème</sup> raid VTT O'Bearn avec Christophe, 3<sup>ème</sup> au Lozere trail, 7<sup>ème</sup> du TTN

**Titres :**

- 2<sup>è</sup> (2009) et 3<sup>ème</sup> (2007) du challenge national SALOMON 2007(trails en montagne)

- 1<sup>ère</sup> du challenge de l'entre deux mers 2008 et 2009

- 1<sup>er</sup> mixte et 10<sup>ème</sup> au scratch au Raid international du Vallon Pont D'Arc ARDECHE 2006.

- **CHAMPIONNE DE FRANCE DE VTT CROSS COUNTRY UFOLEP 2005.**

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

J'ai toujours fait de la course à pied et bien d'autres sports grâce à mon père qui est prof de sport.

**2. Pourquoi cours-tu ?**

J'aime cet effort tout simplement. C'est le dépassement de soi, la rencontre avec soi-même mais aussi avec les autres. Ce que j'aime par-dessus tout aujourd'hui, ce sont les trails en montagne : cette immersion dans la nature me comble pleinement.

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

Je fais du sport presque tous les jours entre le renforcement musculaire, les étirements, les séances de VMA ou d'endurance ; de VTT ou de course à pied.

**4. Plutôt route ou trail ?**

Carrement trail

**5. Plutôt court ou long ?**

Long de plus en plus long !

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

On n'est jamais content de soi et on se trouve toujours des excuses : alors pour ma part, je me suis trainée une entorse toute l'année depuis janvier 2010. J'espère donc être mieux cette année et donc faire mieux!

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

## **Objectifs 2011 :**

Challenge Salomon, trail Gravona (Corse), Andorra ultra trail (112km, 10000m+), VTT o' Bearn, raid de Jouques, raid in France...et bien d'autres courses programmées en multisports .

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

Le Championnat de France VTT, le raid de la Réunion, Trail blanc d'Ax les Thermes, l'Euskal trail, trail du Grand Brassac...et pleins d'autres

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

Etre coincée sous l'eau entre le canoé et les rochers suffisamment longtemps pour avoir cru y passer au cours d'un un raid multisport ; et Toutes celles où j'ai du abandonner : j'enrage !

### **10. La course dont tu rêves**

J' en ai plusieurs en trail comme en raid multisport : en trail je dirais la diagonale des fous car j'ai fait le raid et j'aimerais retourner à la Reunion pour le trail ; cette année je me suis vraiment fixée l'ultra d'Andorra qui sera une belle aventure individuelle, il me tarde. En raid multisport sur plusieurs jours on aimerait avec les garçons de l'équipe aller à Abou dabi dans les émirats : il nous faudra de bons sponsors pour réaliser ce rêve.

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

100km sur route

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

Bik'n run du prince noir à Camarsac, Euskal trail.....