

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



Nom : **ALFIERI**

Prénom : **Guillaume**

Age : **25 ans**

Club : **Entente BEC LEOGNAN ASPTT BORDEAUX**

Situation Familiale : **Célibataire**

Profession : **Conducteur de travaux**

Records :

1500 mètres = 4'05"30 ; 3 000 mètres = 8'57"

5 000 mètres = 15'41"39 ;

10 km = 33'30" (2002).; Semi = 1h13'23"

Titres :

Triathlon / Duathlon :

3^{ème} au championnat de France de triathlon 2002

Cross :

Champion de gironde de cross court 2010

Piste :

Champion de gironde sur piste distance 1 500 mètres
2007

Vice champion d'aquitaine sur piste distance 5 000
mètres 2005

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

J'ai débuté le sport par le football mais tous les hivers je faisais les cross du collège et surtout le cross de Gujan Mestras. Ensuite, j'ai fait du triathlon dans les catégories minime, cadet. Je continuais toujours à faire les cross. C'était un très bon entraînement pour ma saison estivale.

J'ai dû arrêter le triathlon pour pouvoir terminer mes études. ça prenait trop de temps au niveau de l'entraînement. Comme j'avais besoin de faire du sport malgré tout, j'ai trouvé un très bon groupe d'entraînement au sein de l'ASPTT Bordeaux.

2. Pourquoi cours-tu ?

J'ai un travail très nerveux et le fait de courir me permet d'évacuer tout le stress que j'ai pu avoir dans la journée. Je cours également parce que j'aime ça.

3. Combien d'entraînements par semaine ?

Tout dépend de la saison. En hiver, je cours environ 6 fois par semaine et l'été, je peux monter à 7 à 8 fois. Je fais également du vélo le week end.

4. Plutôt route ou trail ?

En ce moment, c'est plutôt du trail, même si j'aime bien courir sur route.

5. Plutôt court ou long ?

Pour l'instant, les distances qui me conviennent le mieux sont les courses de 20 à 40 kilomètres.

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

C'est de loin ma meilleure saison. Tant au niveau des cross, de la piste ou des trails. Cet hiver, j'ai réalisé ma meilleure place au championnat de France de cross court. Ensuite, j'ai fait deux bonnes courses pour les interclubs d'athlétisme sur piste au mois de mai. Enfin, au niveau des trails, j'ai rempli mes objectifs.

7. *Quels sont tes prochains objectifs*

Je prépare en ce moment le marathon des causses pour la fin du mois d'octobre.

8. *Ton plus beau souvenir de course ?*

Ma victoire sur la course des crêtes à ESPELETTE en 2009. Avec mon entraîneur, on avait programmé cette course comme l'objectif de la saison.

De plus, dans la région sud ouest, il y a deux courses très importantes pour moi.

- le marathon du médoc pour les courses sur route
- la course des crêtes pour le trail.

De nombreux très bons coureurs ont gagné cette course (M. CHAUVELIER, M. BREUIL), et le fait de mettre mon nom sur cette épreuve ça fait quelque chose.

9. *Ton plus mauvais souvenir de course ?*

Ma course lors du championnat de France de triathlon en 2002. Normalement, j'aurais du gagner, mais j'ai perdu trop de temps en natation pour pouvoir espérer la victoire.

10. *La course dont tu rêves ?*

J'ai plusieurs courses en tête que je ferais dans quelques temps. Je suis encore jeune.

- le GRP
- l'UTMB
- la diagonale des fous
- la grande course des Templiers

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

Je ne sais pas. J'aime bien courir n'importe où.

12. *Une course que tu aimes particulièrement ?*

La course des crêtes à ESPELETTE.

Quand j'étais petit, j'encourageais mon père qui participait à la course.

Et comme j'ai déjà dit, cette course fait partie des épreuves à faire dans notre grande région.