

Interview pour Running Mag : Thierry Breuil, Champion de France 2010 de trail, pour la 3^è fois consécutivement.



Nom: **BREUIL** Prénom : **Thierry** Âge : **38 ans**

Club: **C.A.Brive / Team Adidas**

Situation familiale : Marié, 4 filles (Chloé, 15 ans, Amélie, 13 ans, Elisa, 12 ans, Noémie 10 ans)

Délégué commercial société cafés Errel.

Records : **8'12"** au **3000m** salle ; 8'55 au 3000 steeple

10 kms : **29'15** Morlaix, 30'11 Brive

Sémi-marathon : **1h03'12** à Auch 2001. Pas de marathon

Titres : Deux fois champion interrégional de cross centre ouest senior.

Champion de France junior 3000 steeple 1991

Champion de France espoir de cross à Marignane 1993

Deux fois Champion de France senior de course de montagne: le Bessat 1996 et Espelette 1997

Trois fois champion de France de trail 2008, 2009, 2010.

Vainqueur en Trail :

Salers, 3x gendarmes et voleurs, 3x Aubrac, 3x Côte d'Opale, EcoTrail de Paris, Templiers, 2x Espelette, Gruissan Phoebus Trail, Trail Napoléon (corse)

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

Je pratique la course à pied, l'athlétisme en fin de compte depuis l'âge de 12 ans. J'ai gagné tout d'abord le cross départemental des CM1, puis deux ans plus tard celui des 6^{ème} au collège. Je jouais alors au foot, mais n'étais pas très bon. J'ai alors pris une licence dans l'école d'athlé du club de Brive.

2. Pourquoi cours-tu ?

Assez timide jeune, ce sport m'a permis d'exister, de m'affirmer. Je ne gagnais pas au début, j'étais placé. C'est dans la catégorie minime que le déclic s'est définitivement opéré.

A 14 ans, en 1986, je fais second aux championnats d'académie du limousin UNSS sur 3000m en 9'36. Je rate la qualification directe. Puis je suis repêché au temps car il n'y a pas eu 12 qualifiés direct sur la France.

Le jour de la course, je fais second, battu de très peu au sprint en 9'11"85 et bas le record du Limousin de Bruno Leger, mon idole de gamin. Des lors, j'ai su que j'avais trouvé ma voix.

3. Combien d'entraînements par semaine ?

Je m'entraîne aujourd'hui pour le Trail 6 fois par semaine, ou plutôt 13 fois pour 14 jours. J'ai en général un jour de repos le vendredi toutes les deux semaines. Mais certains jours, le nombre d'heures d'entraînement croisé (course à pied- vélo route) peut aller jusqu'à 6 heures en fonction de l'objectif et de la distance du Trail préparé.

4. Plutôt route ou trail ?

Le Trail aujourd'hui, car j'ai couru sur la route pendant près de dix ans. Je me suis investi dans cette discipline. Je repoussais mon arrivée sur le Trail car je savais que ce dernier me ferait perdre de la vitesse.

Je ne me suis pas trompé, aujourd'hui, je ne suis plus aussi compétitif.

Le Trail a un essor terrible, c'était le bon moment pour foncer, prendre un minimum d'expérience, et chercher les leviers pour être compétitif le plus rapidement possible.

5. *Plutôt court ou long ?*

Ni court, ni long. Le Trail qui me convient le mieux aujourd'hui se situe entre les deux. Donc entre 35 et 70 kms. Pour du plus long, on va s'y mettre progressivement, mais c'est vrai que c'est l'objectif d'ici 2, 3 ans.

6. *Tu es champion de France de Trail pour la 3^è fois consécutive, que représente ce titre pour toi, a-t-il été plus difficile à obtenir cette année ?*

Ce titre est juste l'obtention de ce que je m'étais fixé en début d'année. Je suis très exigeant dans la vie avec les gens que j'aime, et donc très exigeant avec moi évidemment. Je voulais un 3^{ème} titre d'affilée. J'ai bossé pour ça, je l'ai obtenu. C'est donc la consécration du travail fait et une bonne gestion des courses. Je voulais un 3^{ème} titre avant de passer à autre chose. Je suis donc content d'y être parvenu.

7. *Tu visais probablement la plus haute marche du podium aux Templiers, course que tu as gagnée l'an passé, cette année tu termines à la 6^è place, que s'est-il passé ?*

Une saison un peu longue, et des enchaînements de courses, difficile depuis trois saisons, à courir le TTN.

Je me suis blessé un mois avant les Templiers. En changeant de vélo de route (dans le cadre de ma préparation), j'ai changé ma position sur le vélo, et j'ai chopé une tendinite sérieuse aux genoux gauches. J'ai boité tous les jours pendant un mois, dur tous les entraînements. Sur la fin, quelques jours avant l'épreuve, à force de boiter, des contractures sont apparues sur mes ischios. J'en avais encore une au moment du départ, qui s'est transformé rapidement en crampe lors de l'épreuve.

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

Un bilan mitigé. Certes l'essentiel était acquit avec ce 3^{ème} titre. Mais il y avait aussi l'envie de garder ma couronne de lauriers aux templiers. Donc, une saison qui finit mal malgré tout.

9. *Quels sont tes prochains objectifs*

Tout d'abord et même si ce n'est pas un objectif en soi, nous allons courir avec Sylvain Court, Romuald De PAEPE et Gilles Guichard, la Saintelyon en équipe de 4 en représentant le team Adidas. L'opportunité de faire un truc sympa et convivial à quatre, car le courant passe hyper bien entre nous.

Pour le reste, ce n'est que maintenant que je vais réfléchir à mes objectifs pour la saison prochaine, qui seront vraiment totalement différents. Mais ce qui est sûr, c'est qu'une grosse partie sera le championnat du monde de Trail en Irlande à Connemara le 11 juillet prochain.

10. *Ton plus beau souvenir de course ?*

Sans aucun doute la victoire aux Templiers en 2009, il y a un an. Mes plus grands moments de joie sportive. Je le suis réveillé pendant dix jours en le disant "c'est toi qui a gagné les Templiers". J'étais enfin fier de moi, de ma performance, de ce résultat. Et je l'ai bien partagé avec mes proches, mes filles, ma femme, mon entraîneur.

11. *Ton plus mauvais souvenir de course ?*

Les championnats du monde de Trail à Serre Chevalier.

Nous ne connaissions pas le parcours, je n'avais jamais fait une course longue en montagne avec 3 cols aussi longs. Une énorme galère. Mais avec un maillot bleu, blanc, rouge, tu te dois à assumer et donner

le meilleur de toi même dans le mauvais. Cela a été atroce, une souffrance mentale et physique conjuguée extrême. Bref, c'est loin derrière mais toujours dans la tête.

12. La course dont tu rêves

Ce serait une bonne course bien préparée, à la diagonale des fous. Mais le format n'est pas encore celui qui me correspond.

13. La course que tu ne feras jamais.

Difficile à dire, un 24 heures par exemple. Mais je ne mettrais pas ma main à couper pour autant!

14. Une course que tu aimes particulièrement.

J'aime courir, voyager, découvrir, des coins et des individus. Pour ces raisons, j'aime beaucoup de courses.

Mais par exemple, le marathon des burons, de par ces paysages, l'Aubrac, ses burons avec l'Aligot. C'est un week-end tous les ans qui me ravit.