

Interview Sylvain Court

1. Bonjour Sylvain, on te retrouve en cette fin de saison avec un titre de champion de France de Trail 2014, un titre dont tu avais fait l'objectif de cette saison. Comment s'est déroulée toute cette préparation pour arriver fin prêt à Buis les Baronnies

Oui, c'est vrai que l'année dernière, même si la saison fut très bonne et que j'ai pris beaucoup de plaisir, j'avais à coeur de bien conclure 2013 et ainsi terminer au moins sur le podium des France à Gap. Malheureusement, il en fut autrement (4ème), donc cette saison, c'est vrai que les championnats de France de Trail étaient depuis le mois de janvier dans un coin de ma tête avec cette potentialité également de pouvoir remporter l'un des tout derniers tickets pour les mondiaux 2015 à Annecy.

Après un début de saison plus ou moins compliqué, j'ai décidé de faire un break régénératoire durant le mois de Juin afin de repartir sur de bonnes bases. En point de mire, les Championnats de France et les Templiers.

La préparation s'est fort bien déroulée, une grande motivation et l'envie de bien faire était présente. La forme est arrivée crescendo au fur et à mesure des courses qui se présentaient sur ma route, Nid d'aigle, Trophée du Canigou, Zermatt Matterhorn.

2. Lorsque l'on consulte ta fiche FFA, on s'aperçoit que tu ne t'es aligné que sur 9 compétitions cette année, et lorsque l'on parcourt ta fiche au fil des saisons, on voit que tu ne cumules pas trop de compets comme d'autres qui arrivent à en enchaîner toutes les semaines quand ce n'est pas plusieurs dans le week end. Tu peux nous expliquer ce choix ? C'est ce qui fait la différence entre l'athlète de haut niveau et les autres ?

Effectivement, il est vrai que je n'ai pas trop l'habitude de cumuler les dossards, mais en même temps je suis adepte de format de course assez long et traumatisant pour le corps. La densité également y est pour quelque chose, le niveau est en constante augmentation sur trail. Donc, pour être performant et durer, je pense qu'en début de saison, il faut, malgré la grande passion qui nous anime pour ce sport, établir un calendrier raisonnable et cohérent avec les objectifs recherchés.

3. Peux-tu nous dévoiler un peu tes semaines types d'entraînement, combien de séances par semaine ? Quel kilométrage ? Combien de fractionnés et sous quelle forme ? As-tu un seul ou plusieurs entraîneurs ?

En 2010, j'ai eu, la très grande chance de rencontrer une personne formidable, très humaine, et dotée d'une grande compétence dans l'entraînement. Ce grand personnage du milieu que l'on surnomme d'ailleurs Big Moustache mais plus précisément Philippe Propage. Phil est mon seul entraîneur et je lui accorde une confiance totale dans ma préparation, quand le doute est là ou que j'ai quelques interrogations, il est toujours là pour apporter les réponses ou bien procurer de bons et précieux conseils. Sinon, en gros, pour résumer un peu ma semaine, elle se résume à un jour de repos qui est le lundi, le mardi c'est fractionné relativement court et intense, le jeudi session seuil en nature ou fractionné long sur piste et le week end, c'est plutôt sortie longue en montagne, vélo... j'oscille entre 50 et 130 kilomètres.

4. Bénéficies-tu maintenant d'aménagements particuliers dans ton travail pour t'entraîner, comme c'est le cas de certains autres athlètes ?

Je ne possède pas le statut de sportif de haut niveau, donc pas d'aménagements particuliers dans mon travail. Mais mon affectation au service des sports de la Base Aérienne 106 de Merignac, en tant que magasinier et aide moniteur me laisse beaucoup plus de temps pour mes entraînements et surtout une stabilité sur le territoire français alors qu'avant il m'était trop difficile de pouvoir planifier une saison et de m'y tenir, au vu des départs en mission et autres contraintes opérationnelles.

5. As-tu connu des phases difficiles cette année, des blessures, des doutes ?

Pas spécialement de blessure, je touche du bois, jusqu'à aujourd'hui pas de gros pépins physiques depuis mes débuts en course à pied. Mais un gros coup de fatigue de Janvier à Mai, du sans doute à une saison

2013 non digérée encore à ce moment là. Évidemment sur le moment, le doute s'installe ! Mais une fois la cause du mal localisée, cela m'a bien rassuré, le break était évident afin de repartir de l'avant.

6. Quelles sont tes ambitions maintenant pour 2015, les championnats du Monde probablement auxquels tu n'as pas pu participer l'an passé malgré tes excellents résultats (cf règlementation sur les sélections) ?

Mon objectif sera évidemment ces prochains Championnats du Monde. Donc un début de saison aux petits oignons, avec quelques bonnes petites courses afin d'arriver dans la meilleure forme possible sur les sentiers annéciens.

7. Penses-tu que le trail a des chances de devenir un jour une discipline olympique ?

Pourquoi pas, on peut se prendre à rêver, je trouve que ce serait une belle reconnaissance pour cette discipline qui est tout autant méritante qu'une autre.

8. Tu es devenu le fer de lance du Team Trail adidas en quelques années, que t'apporte cette structure ? Ce sera ta combienième saison sous la marque des trois bandes ?

2015 sera ma cinquième saison chez les trois bandes. Adidas reste et demeure mon principal soutien, tant au point de vue technique que logistique. Les chaussures et vêtements techniques que l'on nous met à disposition sont véritablement confortables et très agréables à porter. Ainsi la qualité et la technicité de ces produits participent à rendre nos foulées les plus performantes possible. C'est une marque, sans cesse en quête d'évolution, le système Boost apparut l'année dernière en est, le meilleur exemple. D'ailleurs ce Boost est pour moi une réel avancée technologique, même si, ne nous enflammons pas, nous ne sommes pas non plus dans de la formule 1.

9. Te verras-t-on bientôt sur un ultra-trail comme l'UTMB, le GRP ou autre ?

J'ai une réelle envie, et ce depuis mes débuts dans ce sport, de courir en Ultra. Mais avant tout, un rêve trottait depuis encore plus longtemps dans ma tête, depuis mes années VTT même, celui de vêtir enfin et au moins une fois dans ma vie de sportif, la belle et tant convoitée tunique Bleue de l'équipe de France, ce rêve est presque atteint... Sinon, en début d'année, j'avais projeté au Lavaredo de me faire un avant goût de l'ultra-distance mais mon gros coup de fatigue en aura malheureusement décidé autrement. Mais pourquoi pas fin d'année ou 2016 ?

10. Une question que tu aurais aimé que je te pose et que je ne t'ai pas posée ?

Il paraît que tu as un hobby un peu particulier en dehors du Trail, lequel est-ce ?

A bientôt sur les sentiers ;-)