

Interview pour Running Mag : Damien Vierdet



Nom : **VIERDET**

Prénom : **Damien**

Age : **39 ans**

Club : EFSRA REIMS

Situation Familiale : Vie maritalement

Profession : Fonctionnaire de Police

Records : 31'40 au 10km; 01H08 sur 21,1km

Titres : 2008 : 3^e TTN ; 2009 : 4^e TTN ; 2010 : 4^e TTN

Tout d'abord quelques questions rituelles de runningmag :

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

Je pratique la course à pied depuis l'âge de 25 ans. Au début c'était de façon ludique, je courrais pour avoir la condition physique au rugby puisque je pratiquais essentiellement ce sport jusqu'en 2^e division à l'époque. Puis pour des raisons professionnelles j'ai du stopper le rugby alors pour ne pas rester sans activité physique je me suis mis à courir.

2. Pourquoi cours-tu ?

Au départ c'était pour un entretien physique car j'ai toujours pratiqué le sport depuis mon tout jeune âge. Je ne suis pas un pur produit de l'athlé, mais j'ai vite attrapé le virus lorsque j'ai commencé les premières épreuves de courses sur route. J'ai trouvé formidable comme sport individuel de se mesurer à une masse collective de coureurs. Puis l'envie de progresser et le goût de la compétition m'a vite rattrapé.

3. Combien d'entraînements par semaine ?

En phase d'objectif je m'entraîne 8 à 9 fois par semaine sinon 6 fois.

4. Ta séance préférée.

Les séances de 30" X 30" en nature

5. *Plutôt route ou trail ?*

Cela fait que 4 ans que je pratique le trail ou courses en nature mais venant de la route j'affectionne aussi les courses là. Cependant le trail reste ma spécialité.

6. *Plutôt court ou long ?*

Aujourd'hui je pense maîtriser les distances comprises entre 35 et 80 km et je m'oriente sur des distances approchant les 100km.

7. *Ce début de saison est marqué par ta superbe 4^e place au marathon des sables. Tu termines aussi premier européen. C'est ta première participation à cette course de l'extrême, qu'est-ce qui t'as motivé pour participer à cette aventure ?*

Ma participation au Marathon des sables ne tient qu'à une seule personne. C'est ma compagne Laurence KLEIN qui m'a inscrit à cette épreuve. Au départ je n'étais pas partant mais Laurence a eu beaucoup de tact pour me motiver et me faire prendre conscience que c'est une chance de participer à cette épreuve. J'ajouterai qu'elle y est beaucoup dans la réussite car j'ai bénéficié de son expérience et ses conseils qui ont été très précieux.

8. *As-tu suivi une préparation particulière pour t'adapter aux conditions du désert marocain, à savoir les difficultés liées à la chaleur et au sable.*

Je n'ai pas effectué de préparation spécifique, concernant la chaleur c'était impossible d'autant plus que nous sortions de l'hiver. Je me suis surtout préparé mentalement à souffrir de la chaleur. Tous les jours durant près de deux mois avant le MDS je me conditionnais à affronter la chaleur même si elle était virtuelle. Pour le sable, une sortie 15 jours avant de 17km, à ARCACHON près de la Dune du Pilat lors de la convention ADIDAS.

9. *Comment as-tu vécu cette course.*

C'est vraiment une épreuve à part qui ressemble à nulle autre où les émotions ressenties que se soient dans la douleur ou le plaisir sont décuplées. J'ai abordé le MDS à la fois avec prudence, envie, fougue, curiosité et attente. On passe par une multitude de sensations, et une foule de pensées qui ont toutes le même but : celui de vous effacer la douleur ou la souffrance.

10. *Quelles sont les difficultés que tu as rencontrées ? De quoi as-tu le plus souffert ?*

Les difficultés rencontrées sont essentiellement liées à la chaleur. A l'origine je supporte assez mal les grosses températures et pour le MDS c'était vraiment ma crainte. Je pense que je m'y suis tellement préparé mentalement que j'ai mieux supporté que prévu. Ce qui confirme que le corps a une grande faculté d'adaptation et le mental un rôle primordiale.

11. *Combien d'ampoules ?*

Pour ma part je n'ai pas eu à me plaindre des ampoules contrairement à bon nombres de participants. Deux ou trois petites ampoules se sont formées mais ne m'ont pas handicapé lors des étapes. Le choix de bonne paire de running et chaussettes + des guêtres adaptés m'ont bien préservé les pieds. Pour préciser j'ai couru avec la Adizero XT d'ADIDAS.

12. Ta plus belle étape ?

Ma plus belle étape sera sûrement la 3^è de 38km où dans la tempête de sable j'ai été le seul à rester dans la trace des 5 Marocains et Jordaniens favoris, lors de la traversée d'un long cordon de dunes en fin d'étape. Ce jour là en plus d'avoir « les jambes » j'ai vraiment eu du plaisir à les voir lire le passage dans les dunes et les suivre.

13. La galère qui t'auras le plus marqué ?

Les 10 derniers km de la 5^è étape (l'étape de 42,2km) avec une ligne droite de 10km à midi, 52°C au soleil dans une plaine sans rien d'autre qu'un lit de cailloux qui vous aiguise les runnings, j'ai vraiment ressenti la sensation d'être une cocotte minute et durant cette fin d'étape j'ai déplacé le curseur de la souffrance de plusieurs degrés.

14. Après quelques semaines, le temps du «débriefting » est là, quel bilan fais-tu de cette aventure.

Je réalise seulement après que pour une première participation c'est un exploit pour moi. Au départ Je ne voyais que des éléments négatifs entre la chaleur, le sable, mon souci au tendon d'Achille, l'eau à gérer... Mais en fait Laurence a déjà su me rassurer, me mettre en confiance, et j'ai pris tous ses conseils au pied de la lettre. Au final je n'ai pas souvenir d'avoir commis des erreurs. Or une ou des erreurs sur ce genre d'épreuve peuvent avoir des effets catastrophiques sur le classement général lorsqu'on est compétiteur. L'effet papillon est bien connu dans le désert....

15. Quels sont tes prochains objectifs ?

Le prochain gros objectif c'est les 100km de MILLAU pour le 40^è anniversaire, jour de mes 40 ans en septembre. De plus Laurence courra également l'épreuve et Bruno HEUBI mon nouvel entraîneur et grand spécialiste du 100km, déjà vainqueur de cette épreuve me suivra en vélo.

16. Te verras-t-on sur quelques manches du TTN où tu t'es classé 4^è l'an passé.

Ce n'est pas prévu au programme, cette année j'ai allégé mon calendrier et cible les compétitions. Puis après 3 années de T.T.N l'envie de changer d'objectif et de course me tentait.

17. Quel est ton plus beau souvenir de course depuis que tu cours.

Sans aucun doute le Marathon des Sables

18. Ton plus mauvais souvenir de course ?

En fait ce n'est pas une course mon plus mauvais souvenir mais un choix stratégique de course. L'an passé je commets l'erreur stratégique de courir l'épreuve des BURONS (épreuve TTN) alors que je peux assurer ma 3^è place au classement général TTN en allant participer au trail des Vosges le même jour. Là, je pense sans doute malheureusement avoir perdu ma place sur le podium du TTN et de ce fait ma place au championnat du monde de trail cette année.

19. La course dont tu rêves

Si c'est la course que je rêve de gagner c'est le MDS, pour y participer les COMMERADES en Afrique du Sud

20. La course que tu ne feras jamais.

Une course de 24 heures

21. Une course que tu aimes particulièrement.

Le Marathon des sables