

Interview pour Running Mag : Laurence Klein, championne de France 2010 de Trail



Nom : **Klein**

Prénom : **Laurence**

Age : **41 ans**

Club : **E.F.S.R.A**

Situation Familiale : Maman de 2 enfants

Profession : Commerciale

Records :

10 kms : 34'45 (2008) ; semi : 1h17'26 (2007) ;

Marathon : 2h37'36; 100 kms : 7h26'44 (2007)

Titres :

Championne de Trail 2010, championne de France

marathon 2008, championne d'Europe et Vice

championne du monde du 100 km en 2007, Victoire au

Marathon des Sables 2007, Participation aux

championnats du monde de Berlin en 2009 (marathon)

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

Cela fait maintenant plus de 30 ans que je cours, j'ai commencé avec le sport en UNSS, d'un départ de cross scolaire, en passant par la piste sur le 800 m et 1500 m en cadette avec les temps respectifs de 2'16 et 4'40, très vite, je suis montée sur des distances plus longues comme le 10000m en junior. Ensuite vers l'âge de 20 ans, j'ai fait mes premiers pas sur le bitume avec le 10km 34'40, le semi 1h16, et peu plus tard, le marathon 2h37'et le 100 km 7h26'... dont j'obtiendrai 7 sélections en équipe de France. Cette année, c'est le trail qui m'a attiré, cette fois plus de notion de chrono, mais plutôt de la résistance à l'effort, physique et mental, suite à l'apprentissage sur un nouveau terrain de jeu.

2. Pourquoi cours-tu ?

J'aime courir à la base, mais souvent je me suis rendu compte que je ne courais pas que pour moi. Le bonheur que je lisais dans les yeux de mes parents lorsque je remportais une course était plus jouissif que de passer la ligne d'arrivée en tête. Depuis, mes plus belles victoires ont souvent été à l'attention de personnes comme mes enfants, mon conjoint, ma famille ou un parent décédé (mon père, mon frère). Je cours pour ce plaisir à partager.

3. Combien d'entraînements par semaine ?

Cela dépend de l'objectif bien sûr ! Mais sur la route, pour le marathon et le 100km je faisais environ 150 km/semaine. Pour le trail bien moins mais les compétitions sont plus importantes en kilométrage et en dénivelés donc pour le trail je cours 6 fois par semaine pour 100 km environ. Ma difficulté, c'est de cumuler

du dénivelé, car ici, c'est assez plat. Alors je me trouve des petites côtes dans les vignes et je fais beaucoup d'allers/retours.

4. Comment fais-tu pour concilier vie professionnelle, entraînement, et vie familiale, ou plus exactement l'intendance familiale car les statistiques le disent, les femmes continuent d'assurer la majorité des tâches familiales. (Le jour où cette question pourra être posée à un homme, on pourra dire qu'il y a vraiment eu du changement !)

Cette question me fait rire !!! Ai-je le choix, je ne peux ni laisser mes enfants, ni mon travail, ni ces petites tâches ménagères quotidiennes. Cependant, cela m'oblige à être très organisée, à prendre des décisions rapidement, et ne pas tergiverser. Certes, il faut suivre mais l'avantage c'est que je m'ennuie jamais (hi hi !!). Mon fils a 15 ans, il pratique l'aviron en sport étude, ma fille a 10 ans, elle est licenciée dans un club de danse. Mon conjoint Damien, est traileur (4^{ème} français sur trail cette année). Nous échangeons des moments de sport complice ! Quant à mon travail, je suis commerciale en grande distribution en région Ile de France, donc très souvent sur la route, mais j'aime aussi ce travail de négociation et de concurrence ...

5. Plutôt route ou trail ?

Grand dilemme, j'ai bien aimé le trail cette année, mais j'ai aussi la nostalgie de la route et un retour sur le 100 km me tente ! Mon record de France sur cette distance est bien accroché 7h26' mais m'en approcher de nouveau me plairait.

6. Ton palmarès est impressionnant : Championne d'Europe et Vice championne du Monde en 2007 du 100 kms avec un record de France porté à 7h26, championne de France de Marathon en 2008, aujourd'hui championne de France de trail devant de grandes spécialistes du trail, comment vis-tu ce titre ?

Plutôt bien ! Je serais difficile sinon. J'ai vécu des bons moments et surtout des belles rencontres cette année à travers le trail.

7. La dernière manche du TTN a eu lieu à Millau sur le nouveau tracé des Templiers où tu finis 4^e, après une 2^e place l'an passé. Comment as-tu vécu ta course ?

L'an passé, je finis 2^{ème} c'est vrai, cette année quelques erreurs de ravitaillement, une fatigue de la saison passée et le titre déjà acquit n'ont sans doute pas contribué à mobiliser toute mon énergie et ma motivation nécessaire pour une hypothétique victoire.

8. Quel bilan fais-tu de ta saison ?

Plutôt satisfaisant je trouve.

9. Quels sont tes prochains objectifs ?

Une saison de cross pour mon club EFSRA de Reims,
Le marathon des sables en avril 2011
Un 100 km
Les championnats du monde de trail

10. Ton plus beau souvenir de course ?

Mes sélections internationales, plus particulièrement mon titre de championne d'Europe sur 100 kms doublé du record de France 7h26' ainsi que la victoire par équipe avec les filles ce même jour.

11. Ton plus mauvais souvenir de course ?

Je n'ai pas vraiment de mauvais souvenirs de course, mes défaites ont souvent été justifiées soit par un manque de travail soit pas une mauvaise gestion de course. Alors la remise en cause est souvent bénéfique.

12. La course dont tu rêves

Et que je ne pourrais plus faire vu mon âge : Les jeux Olympiques

13. La course que tu ne feras jamais ?

Sans doute un 24 heures, car difficile pour moi de tourner sur une boucle de 1,5km tout ce temps. Mais ne dit-on pas fontaine.....

14. Une course que tu aimes particulièrement.

Le marathon des sables, pour l'évasion que cela peut procurer ainsi que l'aventure humaine d'une semaine