

Benoit Nave

Ancien cycliste pro, une blessure l'empêchera de participer aux JO de Barcelone en 1992, ostéopathe, physiologiste, benoit se reconvertit avec succès à la course à pied avec en outre un titre de champion de France de montagne par équipe (avec l'Asptt Annecy en vétérans), une 6^{ème} place au Semnoz en 2008, 3^{ème} place du cross du Mont Blanc 2008, Champion par équipe au régional de cross et aux inters, vainqueur de la Monte et Sue..... on arrête là cela serait encore long, très long.



Tu as été un sportif de haut niveau en cyclisme sur route, comment es tu venu à la course à pied et cela n'a t'il pas été trop dure ?

En fait ça tient un peu du hasard. J'ai arrêté la compétition de haut niveau en 1994. En ayant repris mes études, la pratique du cyclisme de haut niveau était devenu incompatible avec le temps à consacrer aux cours... Après quelques mois sans sport, je me suis remis à faire un peu de vélo, puis du VTT, un peu de ski, de ski de fond, de ski de rando, de natation, quelques footings un peu de tout quoi! Il y a 4 ans, j'ai inscrit mon beau-frère avec moi au Roc Marathon pour octobre 2005, et il a accepté le défi si et seulement si je m'inscrivais avec lui au Marathon de Paris en avril 2006. Donc dès le lendemain du Roc D'Azur j'ai rangé le VTT et chaussé les runnings en espérant limiter la casse 5 mois plus tard. Faire un Marathon comme première course à pied c'était quand même pas gagné.. J'ai fini Paris tellement détruit qu'à l'issue du Marathon et jusqu'à fin août je n'ai plus rechaussé les runnings! Puis après une reprise en douceur j'ai du faire un 10km, un semi, la corrida de Seynod à l'automne. J'ai rencontré Cyrille Hanriot à Seynod. Comme il avait envie de se remettre à courir un peu sérieusement (il faisait pas loin de 10kg de plus que maintenant!) c'est à partir de là que j'ai commencé à m'entraîner régulièrement avec Cyrille comme "conseiller technique" pour tenter de devenir plus coureur que cycliste, à 40ans c'était peut-être un peu tard, mais bon, mieux vaut tard...

Tu es ostéopathe, physiologiste et sportif, tu expérimentes sur toi en premier tous les conseils que tu donnes aux autres ?

T'as raison, mon labo, c'est moi! Je fais le cobaye. Même avec les données scientifiques les plus avérées je teste d'abord sur moi avant de recommander aux autres. Si je me plante, ce n'est pas très grave comme ça!



Tu as de super résultats en compétitions, est ce que c'est toi qui prépare ton entraînement, si oui sans trahir de secret peux tu nous en parler un peu ?

Super résultats, c'est un peu flatteur non? Il m'arrive d'être content de ce que je fais mais je cherche tout le temps à progresser, c'est le seul moyen de "grandir" encore un peu à mon âge! Les connaissances physiologiques sont accessibles à tout le monde, avec l'expérience de la pratique de la compétition et le regard du thérapeute, je cherche toujours à optimiser l'adaptation (c'est le maître-mot) physiologique sur la meilleure base de santé possible. Il faut que l'enchaînement des séances ne provoque pas un stress chronique, mais que l'organisme comprenne que l'adaptation demandée peu se faire sans être trop mettre en jeu de façon trop répétitive les mécanismes de défense vis à vis du stress.

En plus j'essaie de faire en sorte que chaque minute courue, chaque foulée effectuée, soit faite avec un objectif précis. Que cela soit d'un point de vue gestuel, neuromusculaire, cardio-vasculaire, hormonal, je prends en compte le plus grand nombre de paramètres possibles. Du coup les sorties ne sont pas ennuyeuses car je suis concentré en permanence et je ne vois pas le temps passer. Comme je m'entraîne la plus part du temps avec Cyrille et qu'on a exactement la même vision de notre pratique sportive, c'est d'autant plus facile...

Penses tu que le vélo soit un complément intéressant pour la course à pied ou est-il vraiment à conseiller dans l'entraînement ?

En ce qui nous (je dis "nous" pour toi, moi ou la plupart des coureurs qui ont une pratique pluridisciplinaire de la course à pied) concerne le vélo peut tout à fait avoir sa place dans la programmation de l'entraînement, à certains moments, dans certaines conditions. Si j'ai à préparer l'Escalade il est peu probable que je monte sur le vélo après le mois de septembre. Par contre pour préparer les trails ou la saison de courses de côtes (n'est-ce pas Jean Louis et Bruno!) je vais clairement ne pas hésiter à monter sur le vélo 2 ou 3 fois par semaine dans la mesure où tout le travail de vitesse de l'automne et de l'hiver n'a plus qu'à être entretenu mais n'est plus vraiment à développer!

Dans une interview précédent Manu Meyssat te remercie pour ton aide suite à sa chute de vélo juste avant les Europe cela te touche quand un athlète te remercie ?

Je fais ce travail en grande partie parce que j'ai loupé les Jeux de Barcelone (1992, c'est déjà loin hein! ça fait un peu ancien combattant...) sur blessure et parce que le staff de la fédé n'a pas été fichu de me soigner correctement. J'ai fini par rencontrer le bon thérapeute, mais il ne me restait plus assez de temps pour revenir en forme pour le Jeux... Alors, comme j'avais une formation scientifique je me suis dit que peut-être je pourrais essayer de mettre au service des autres l'état d'esprit du sportif de compétition - qui ne lâche jamais rien- au travers d'un métier de la santé. Du coup je tente de me mettre systématiquement dans la peau de celui que je soigne, et puis comme j'ai le gros défaut d'être très orgueilleux j'ai beaucoup de mal à envisager l'échec. Du coup chaque soin réussi c'est une petite victoire, et quand ça se traduit par un résultat aussi visible que celui de Manu ça fait d'autant plus plaisir!

Alors comme d'habitude est ce que tu veux répondre à une question que je ne t'ai pas posé ?

Pourquoi de la compétition et pas seulement du sport loisir?

Dans une société qui prend en charge les soins de chirurgie cardiaque de quelqu'un qui a fumé 2 paquets de cigarettes par jour pendant 30 ou 40 ans te déresponsabilise complètement, L'adage "On a rien sans rien" (tellement vrai tous les jours de la vie dans tous les domaines) et la pique de rappel régulière de la compétition et son verdict impitoyable qui n'autorise ni l'improvisation ni le laisser-aller font que au bout du compte tu es le seul responsable du résultat! La compétition te ramène à la réalité en permanence, il n'y a pas de virtuel...



<http://www.2peak.com>