

Voici une petite interview de Céline Lafaye qui vient de se qualifier pour les Europe de Montagne le 12 juillet en Autriche, Céline prépare une thèse en biologie, c'est très sympa d'avoir pris du temps pour nous.



Pour commencer Céline comment vas-tu ?

Avant de te répondre je voudrais te féliciter pour ton site internet, il n'y a rien à redire, tout y est... Bravo !!! (ndlr : merci)

Sinon, pour moi, tout va bien et même très bien, surtout depuis le 14 juin avec les France de montagne où je fais 3ème. J'étais très contente, je ne pensais pas du tout faire ça. J'en profite, car la forme est précieuse et on peut la perdre si facilement... Je suis donc qualifiée pour faire les championnats d'Europe de course en montagne, en Autriche le 12 juillet.

Je crois que tu veux "t'expatrier" si tu ne trouves pas d'emploi sur le secteur, tu peux nous en dire plus ?

Oui, en effet en ce moment au niveau professionnel je suis dans les derniers mois de ma thèse en biologie que je dois soutenir fin septembre. C'est donc l'étape de rédaction de mon mémoire, un peu speed niveau timing. En octobre, je serais à la recherche d'un emploi dans le domaine de la recherche en biologie aussi bien dans le secteur privé (industrie pharmaceutique) que publique. Pour l'instant, j'ai une opportunité de post-doctorat d'un an en Belgique à Bruxelles dans un laboratoire de recherche. La Belgique, porte bien son nom de "plat pays", alors si je peux trouver un emploi dans une région avec un peu plus de relief (par exemple Genève) cela ne me déplairait pas.

J'oriente donc mes recherches dans ce sens.

Quand as tu commencé à courir ?

J'ai commencé la course à pieds, grâce à ma maman, qui court depuis un petit moment déjà, avec un groupe de coureurs super sympa à Ugine. Une de mes premières courses fut le cross de Mont-Blanc. J'étais junior et je ne m'étais pas trop mal débrouillée. Cela m'a donc donné envie de continuer... Ensuite, j'ai rencontré ma copine Valérie Bibollet (victorieuse de nombreux trails dont Faverges) pour faire l'Ancilevienne. Elle m'a présenté le club de Faverges et depuis je ne l'ai plus quitté. Il y a une super ambiance et je m'y suis tout de suite très bien sentie. En plus, j'ai eu la chance de rencontrer mon entraîneur qui s'occupe très bien de moi.

Céline peux tu, sans trahir de secret, nous parler de ta préparation ?

Mon secret, c'est donc mon entraîneur (mais c'est un secret alors je ne vous dévoilerai pas son identité...). Il me permet de me cadrer et de me limiter dans le nombre de mes sorties (eh oui, j'ai un peu tendance à en faire trop), c'est mon ange gardien. La chose la plus difficile à gérer pour moi, ce sont les phases de repos, mais c'est la base de la forme. Mieux vaut être frais que sur entraîné.

Ensuite, niveau plan d'entraînement, j'ai la chance d'en avoir un fait sur mesure (mon entraîneur encore). J'essaie de d'inclure pas mal de vélo et de sorties plaisir dans la montagne. Je dois cependant toujours veiller à travailler un minimum le plat (même si ce n'est pas ce que je préfère) car ce n'est pas mon fort !! Pour aller vite en montée c'est mieux de conserver une certaine vitesse de base.

Un autre secret c'est mon style de course, sur la pointe des pieds : pas très efficace sur plat mais parfait pour la montée.

Ce n'est pas trop dur de courir pour un club ou des partenaires, tu arrives à faire la part des choses ?



Je dois dire que parfois c'est assez compliqué, surtout lorsque l'on voudrait remercier tout le monde en même temps. Il faut donc faire des choix et alterner les maillots à chaque course. J'en profite pour remercier mes trois partenaires.

- Il y a d'abord le club, l'Espérance de Faverges, le fondement de tout...

- Ensuite Michel Barralon, des techniciens du sport à Seynod que je ne pourrais jamais assez remercier. Il a toujours été là même lorsque la forme était absente (il y a deux ans notamment).

- Enfin, depuis cette année je fais partie du team asics. C'est un sponsoring tout à fait différent de celui de Michel, mais également super. Nous sommes une petite équipe très sympa.

Pour finir comme d'hab à quelle question tu voudrais répondre et que je ne t'ai pas posé ?

Quel serait pour toi la chose la plus importante à se souvenir avant chaque course ? Je réponds : Il faut toujours rester HUMBLE, car une course n'est jamais gagnée (ou perdue) d'avance. Les changements de situations sont si vite arrivés.

Merci Céline



Podium du France de Montagne 2009 avec de gauche à droite Dissler Lisel (2<sup>ème</sup>) Marie Laure Dumergues (1<sup>ère</sup>) et Céline Lafaye (3<sup>ème</sup>)