



[Pour commencer Manu comment ça va ?](#)

Ben ça va plutôt pas mal, on revient d'Autriche avec un titre de vice champion d'Europe par équipe et une 8^{ème} place individuelle donc je ne peux qu'être satisfait.

[Dis moi est ce que tu cours depuis tout petit et qu'est ce qui t'a amené à l'athlé ?](#)

Non j'ai commencé l'athlé en minime, j'avais 13 ans.

J'y suis venu comme beaucoup d'autres jeunes par l'intermédiaire des cross scolaire au collège, des bons résultats et les profs qui te poussent un peu a te

licencier en club et puis voilà....une fois que tu as chopé le virus c'est mort, tu ne peux plus t'en passer !!!

[Je crois que Max rancon te donne un surnom tu veux nous le livrer ou tu ne preferes pas, il est assez cool je crois :\)](#)

Oui il n'y a pas de problème j'en ai même 2 pour tout te dire : il y a MIMI-CRACRA parce que j'adore les conditions de course extrême avec la pluie le froid, la neige et surtout la boue.

Pour l'autre c'est CUISSE DE GRIVE ; j'en dirais pas plus, je pense que tout le monde comprendra pourquoi !

[Tu sembles avoir passer un ou plusieurs paliers cette année, en es tu conscient et qu'as tu changé dans ta préparation ?](#)

Oui c'est une très bonne saison mais je n'ai pas changé grand chose, j'ai fait un peu plus de piste a l'entraînement mais moins de dénivelé au printemps pourtant je suis monté plus fort...je pense surtout que cela est du a l'enchaînement des saisons, cela fait maintenant 3 ans que je ne suis quasiment pas blessé et la régularité compte beaucoup après toute ces années noires entre 2002 et 2005

[Quelle est ton épreuve de prédilection,\(sur neige tu vas vite, sur route idem, en montagne je n'en parle pas, sur piste aussi, ah oui idem en cross ou tu as été impressionnant cette année\) tu sembles t'éclater sur tous les terrains.](#)

C'est vrai je sui assez complémentaire même si j'ai bien sur une préférence pour la montagne car ce fut pour moi mon premier rêve de coureur qui se réalisa en 1999 avec une sélection en équipe de France pour les mondiaux en Malaisie et c'était déjà avec Julien !!!

Mais je dois dire que je prends vraiment du plaisir en cross l'hiver surtout quand le parcours est boueux naturellement...

La route je n'aime pas trop donc très peu de compet et la saison de piste est difficilement compatible avec la saison de montagne donc je n'en fais ka l'entraînement.



Crédit Photo : DA31/CLS

[Quels sont tes objectifs à venir ?](#)

Je vais courir le CANIGOU début aout puis après avoir récupéré (car ça va faire très mal aux cuisses) je me préparerai pour le mondial car interdiction de courir par la fédé fin aout en vue de l'échéance du 6 septembre.

[Tu t'es bien blessé avant le France de montagne \(chute en vélo\), est ce que cela t'as perturbé avant et pendant la course ?](#)

Avant la course oui, car je n'ai pas pu courir pendant plusieurs jours: vrille du bassin, tendinite, sciatique, côte déplacée...mais 8 jours avant, tout est rentré dans l'ordre grâce a Benoit NAVE un formidable ostéo !!!

Donc la course s'est plutôt bien déroulée; c'était juste histoire de se faire une petite frayeur (la chute en vélo) mais je dois dire que cela m'arrive souvent avec un grand championnat à croire qu'il me faut toujours un bon coup de speed pour être performant.

[Comme d'habitude est ce que j'ai oublié une question, tu peux me donner la réponse sans la question si tu veux.](#)

Juste quelques remerciements à tous ceux qui m'entourent; ma famille, mes proches, mes amis et tout le team ASICS dont je fais parti. On a toujours besoin de soutien dans les bons comme les mauvais moments.

Bien sur je ne t'oublie pas nico avec ta sympathie et ton site ou l'on retrouve tout ce que l'on veut dans le monde de la course a pied.

Merci manu c'est vraiment sympa

