La Sarthoise de 49 ans, double championne du monde de trail, se confie à vitav.fr. Elle évoque son entraînement, la préparation physique mise en place avant ses compétitions, ainsi que les blessures qui auraient pu compromettre sa carrière.

« Je m'entraîne tout au long de l'année »

Bonjour Nathalie, depuis combien de temps pratiquez-vous le sport à haut niveau et à quel rythme ?
Je pratique la course à pied depuis 2010. J'ai obtenu de très bons résultats en marathon (2h49) et en semi-marathon (1h21), trois ans plus tard. En 2013, j'ai été sacrée championne du monde de trail, et une seconde fois 2 ans plus tard en 2015.
Le sport fait partie intégrante de ma vie, car je travaille pour une entreprise visant à promouvoir l'activité physique en entreprise (www.5ynchro.fr).
Je m'entraîne 15 à 20 heures par semaine avant une compétition, dont 1 heure de natation, 200 kilomètres de vélo puis 10 heures de course à pied.

« Les blessures ont remis en question ma façon de m'entraîner »

À quel moment débute votre préparation avant une compétition ?
Je m'entraîne déjà tout au long de l'année, mais avant une épreuve, ma préparation

spécifique commence environ 2 mois avant celle-ci. Cette préparation englobe aussi bien la nutrition que la récupération ou le sommeil. Lors de ma préparation, j'essaie de couvrir tous les champs possibles (préparation mentale, physique,...).

Avez-vous déjà connu des pépins physiques durant votre carrière ?
Malheureusement, oui. Je me suis fracturé l'épaule en 2017 et j'ai été victime d'une « fracture de fatigue » du bassin. Ces blessures ont remis en question ma manière de m'entraîner et de m'alimenter, qui n'était peut-être pas celles qui convenaient.

Propos recueillis par Nicolas GUINAUDEAU.
Photos : DR.

Site : www.5ynchro.fr

Partager :

- Cliquez pour partager sur Twitter(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Facebook(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Google+(ouvre dans une nouvelle fenêtre)