

In The Picture

octobre 2016

Guy André

Marcheur Nordique

ex-coureur ultra



HIGH5
SPORTVOEDING



CORNELISBEDDING



Guy André vit avec sa femme à Trélon. Il a deux enfants qui ont déjà trois enfants ensemble et deux autres enfants s'ajouteront bientôt ! Il travaille à l'Éducation nationale pour guider les parents d'enfants handicapés. Il était coureur depuis 1990. En 2014, il est devenu Nordic Walker.

Quand as-tu commencé la marche nordique?

J'ai commencé la marche nordique en 2014.

Pourquoi avez-vous commencé la marche nordique?

J'ai commencé à avoir des problèmes de santé. Les médecins avaient décidé que je devais arrêter de marcher. J'ai donc décidé de me lancer dans la marche nordique. En fait, j'étais ultracoureur depuis 1995. J'ai commencé à courir en 1990, à 30 ans, pour perdre du poids. J'avais arrêté de fumer et peu de temps après je me suis intéressé à l'ultra running. J'ai fait des trails de 50km et 100km. Mais j'ai particulièrement aimé les heures qui s'exécutent comme les 6 heures et les 12 heures, et bien sûr ma préférée, les 24 heures. Au total, j'ai couru une trentaine de courses de 24 heures, aussi bien sur piste que sur route. En 2010, j'ai augmenté mon intensité d'entraînement et j'ai commencé à courir plus de 100 km par semaine. J'ai couru le championnat des 24 heures en 2013, ainsi que le championnat de France des 24 heures en 2014. Il était clair que je me préparais pour le championnat du monde des 24 heures à Turin, dans la catégorie open. Malheureusement, je me suis trop forcé et je me suis grièvement blessé aux deux genoux. J'ai arrêté de courir en novembre 2014, cinq mois avant la Coupe du monde à Turin. C'est tellement triste!!! Je n'arrivais plus à courir, mais en plus j'avais de gros problèmes de cartilage... C'est lors de l'entraînement pour le marathon d'Amiens que j'ai décidé d'arrêter de courir. Je cherchais vraiment. Parce que je ne pouvais pas imaginer une vie sans sport pour moi, j'ai contacté par hasard un club de marche nordique près de Paris, VGA Saint Maur. Pour moi, le sport était comme de la drogue! J'ai eu de la

chance car Hakim Bengoua, champion du monde de marche nordique, est le leader de l'équipe au VGA Saint Maur. Il m'a convaincu de rejoindre son équipe. L'équipe qui a remporté les championnats de France en 2014 et 2015...

Quelle est selon vous la valeur ajoutée de la marche nordique par rapport à la marche normale?

La marche nordique sollicite environ 90% de vos muscles. Vous utilisez vos jambes, votre dos, vos abdominaux, vos épaules et vos bras car vous poussez sur chaque bâton. Avec la marche nordique vous ne traumatisez pas non plus vos articulations car vous vous équilibrez sur quatre points. Vous marcherez aussi plus vite, entre 0,5 et 0,7 km/h, si vous poussez au bon moment. Nous nous entraînons également plus efficacement à brûler les graisses et entraînons également notre corps plus que quelqu'un qui marche. On transpire beaucoup et après une bonne séance on sent tout son corps de la tête aux pieds.

Existe-t-il des compétitions spécifiques de marche nordique?

Oui. Par exemple, vous avez le Nordic Walking Tour. Un championnat de 12 jours avec des compétitions de 10 à 15 km. Et des compétitions plus longues font progressivement leur chemin vers le public. Nous sommes également généralement autorisés sur les sentiers. Mais je pense qu'il n'y a pas assez de compétitions de marche nordique en France. J'adorerais participer à une longue compétition, comme l'avait imaginé Endurance Day! Mais le plus gros problème en France, c'est que vous n'êtes pas autorisé à participer à ce type de compétitions. Il y a, pour la

deuxième fois, une course de 24 heures dans le sud de la France. Mais c'est vraiment loin!

Merci pour l'interview Guy. Nous vous souhaitons bonne chance dans vos futurs préparatifs.

Kevin Simons