



Wouter Decock, champion de Belgique du 100 kilomètres, réalise des chronos très rapides sur les 100 kilomètres. Il aime aussi le marathon, le 50 km et le 50 mile. Les marathons et les courses de 50 km sont pour lui majoritairement des entraînements. Courir six heures l'attire également, car vous savez à l'avance combien de temps vous courir et vers la fin, chaque mètre parcouru est une sorte de bonus.

## Quels projets vous êtes-vous fixés dans un avenir proche?

Le premier objectif est les 100 kilomètres de Winschoten le 9 septembre. Ce sera une compétition internationale avec des athlètes de haut niveau d'Espagne, d'Allemagne, du Royaume-Uni et de Russie, entre autres. Et pour de nombreux participants, cette compétition est aussi un match de sélection pour le championnat du monde en Croatie, qui se déroulera en 2018.

## De toutes les courses que vous avez déjà courues, quelle course est la meilleure?

Si je pouvais choisir les trois plus belles, je mettrais le Kronion Perasma en Grèce en numéro un, où vous courez 70 kilomètres. Au numéro deux l'Ultramaratona del Gran Sasso en Italie, où vous courez 50 kilomètres. Et au numéro trois, l'Ultravasan en Suède, où vous courez 90 kilomètres. Ce sont toutes des courses où vous ne tournez pas en rond, mais dans une grande boucle ou d'un point à un autre. Les altimètres associés rendent la course difficile, mais offrent également de belles vues. Alors voyez et profitez en même temps. Le "6000D" à La Plagne, en France, est aussi un bel ultra-trail. Le point culminant ici est un glacier à un peu plus de 3000 mètres. J'ai commencé ici en 2013, mais en chemin je me suis foulé la cheville et j'ai dû être redescendu en hélicoptère.

## Pensez-vous améliorer votre temps sur 100 kilomètres l'année prochaine au Championnat du Monde ou au Championnat de Belgique?

En ce moment je m'entraîne à la limite de mes possibilités. Je profite au maximum de mon corps et je respecte aussi les moments de repos nécessaires. De cette façon, je peux toujours très bien compenser et obtenir d'excellents résultats. Je ne sais pas si je peux améliorer mon temps de 6 heures 33 minutes que j'ai couru à Steenwerck. Pour cela, tout doit bien se passer le jour même du match. De bonnes conditions météorologiques, de la force mentale, des jambes fraîches et l'absence de troubles gastriques et intestinaux. Ce qui aide également, c'est la possibilité de courir dans un groupe qui maintient un rythme régulier. Ce fut le cas, par exemple, lors du Championnat du monde de Winschoten en 2015. Là, la course n'a commencé que dans les 20 derniers kilomètres.

## Divisez-vous vos courses de 100 kilomètres en blocs? Ou courez-vous simplement votre course?

Je détermine le rythme de départ à l'avance. Selon mon état et les conditions météo, cela fait entre 3 minutes 45 secondes et 3 minutes 55 secondes par kilomètre. Une légère baisse en seconde période de match est également prise en compte. Quand je peux courir en groupe, j'ose parfois m'écarter des horaires prédéterminés. Habituellement, je divise aussi le match en quatre moments. C'est généralement après 25, 50, 60 et 80 kilomètres.

**Merci pour l'interview Wouter. Nous vous souhaitons encore beaucoup de succès à l'avance.**

