

"- Luc, peux-tu te présenter ?

*Marié avec Séverine et père de 4 enfants : Quentin (11 ans), Brice (9 ans), Nathan (7 ans) et Anna (bientôt 3 ans). Nous sommes originaires de l'Ardèche et de la Drôme, les deux plus beaux départements de France ! Cela fait 12 ans que nous sommes dans la région qui nous plaît beaucoup. Après avoir été en location au Vanneau dans le marais, nous avons acheté une vieille maison en pierre à Beaussais près de Melle. La campagne melloise, la vallée du Lambon, la forêt de l'Hermitain sont un superbe terrain de jeu. Un vrai régal pour le coureur.*



Nos enfants

« - Depuis quand as tu rejoins les 12-14 Niort et qu'elles en ont été tes motivations?"

*Je me suis mis tardivement à la course à pied. C'était en juin 2008. C'est la balance qui m'a décidé : depuis que j'avais arrêté le foot (à très petit niveau) en raison de problème aux genoux (rupture des ligaments croisés + ménisque), je ne cessais de prendre du poids. Lorsqu'à 38 ans, j'ai franchi la barre des 76 kg (pour à peine plus de 1,70 mètre), je me suis dit que cela ne pouvait plus durer. J'ai acheté une paire de baskets bas de gamme (ne sachant pas si ma motivation allait tenir) et j'ai commencé à courir. Au début je n'arrivais même pas à faire 5 km sans m'arrêter. Puis, sur les conseils de Daniel, j'ai fait le 7 km (ma première course) de la coulée verte en 35 minutes... C'est encore Daniel, l'année suivante (en 2009) qui m'a invité à rejoindre les 12-14 (je suis le 100<sup>e</sup> adhérent). Je lui en suis reconnaissant : sans cette adhésion et l'émulation des autres coureurs, je ne sais pas si j'aurais continué à courir.*



Avec Brice et Quentin quand j'avais encore quelques cheveux et des kilos en trop.

« - Dans ton expérience de sportif, quelle est la course qui t'as le plus marqué? Et pourquoi ? »

*Mon expérience est très modeste. Mais le premier marathon (La Rochelle en 2009) reste incontestablement un souvenir inoubliable. Comme toutes les premières fois, ce n'est pas la performance que je retiendrai ! Seul compte le plaisir de la découverte ! Et puis quelle fierté de terminer cette distance mythique. Quant à l'ambiance du final, j'avais l'impression de terminer une étape du Tour de France, avec tous ces spectateurs qui s'écartent au dernier moment et qui t'encouragent. Que du bonheur. On avait prévu avec Claudy de se rejoindre au 5è km (n'étant pas dans le même SAS) et au final on s'est retrouvé sur la ligne d'arrivée : nous finissons à 30 secondes l'un de l'autre !*

*D'une manière générale je suis fier de ma progression, notamment sur marathon. Il faut dire que j'ai eu la chance d'être épargné par les blessures et que j'ai pu profiter des conseils avisés et expérimentés des autres 12-14 (notamment de Claudy, d'Olivier et de Jean-Marie. )*

« - Ta plus grande satisfaction en course ? Et Pourquoi ? »

*Les chemins du Mellois en 2011 avec Olivier, Gégé (les beaux mollets) et Nicolas (un copain d'Olivier). D'abord parce que c'est une course en relais et que c'est super de pouvoir suivre les copains et d'être encouragé sur le parcours. Ensuite parce que je suis sur mon terrain de jeu. Ce d'autant que j'assurais le dernier relai qui passe*



*devant chez de très bon amis à Vitré, ce qui m'a permis de les saluer. Enfin cerise sur la gâteau, j'ai très bien géré ma course. Tant et si bien que lorsque j'ai rejoint mes partenaires (les deux derniers kilos sont courus ensemble), je me suis senti poussé des ailes et je me suis surpris à accélérer.*



Sur les chemins du Roy

« - A l'inverse ton plus mauvais souvenir ? Et Pourquoi ? »

*Mauvais souvenir est un bien grand mot mais disons que le semi de Niort 2010 m'a laissé un goût d'inachevé : j'ai couru sans dossard, ayant oublié de le récupérer. Le pire c'est que le matin j'étais à l'espace Leclerc pour la course de mes enfants. Le fait de courir sans dossard m'a donné l'impression d'être un usurpateur et de ne pas être à ma place. Sinon avec Olivier on s'est fait aussi une belle sueur froide sur le trail ardéchois (en 2011) : une mauvaise programmation du GPS nous a fait arriver tout juste 15 minutes avant le départ alors que l'on n'avait pas encore notre dossard.*

*Du coup on a oublié de mettre la puce. Ceci dit la course est vraiment magnifique (les beaux paysages d'Ardèche !). Et puis au niveau distance il y en a pour tous les goûts : un 10 km féminin, un 22 km, un 34 km, un 57 km et pour les plus courageux un 98 km. Peut-être une idée de sortie club pour 2013 ?*

« - Quels sont tes courses ou objectifs personnels à venir sur les prochains mois ? »

*Je vais essayer d'améliorer ma vitesse pour tenter de descendre en dessous de 3H10 sur marathon. Du coup je prépare le « 10 km » (distance non officielle) de l'IUT et j'espère pouvoir enchaîner sur le semi de la Rochelle. Guy-Marie a gentiment accepté de me faire un programme en ce sens. Avec un tel coach, je n'ai aucune excuse !*

*Après je resterai fidèle aux courses locales : chemins du Mellois, 15 km de Fressines, maraïsthon, chemins du Roy, trail nocturne du Lambon pour finir l'année avec l'incontournable marathon de la Rochelle.*

*Mais le plus important pour moi est de continuer à prendre du plaisir en courant et essayer de me rapprocher au maximum de la Nico attitude : le jour où, comme lui, je serai capable de m'arrêter en course pour taper la bise à un ami venu m'encourager, c'est que j'aurai compris où est l'essentiel !*

"- Au-delà de la course à pied, as-tu d'autres hobbies ? »

*Les balades et les jeux en famille, le piano (à petit niveau mais je me fais plaisir), le tennis de table (avec mon aîné) et le foot (avec une bière devant la télé !).*

"- Quelle musique écoutes-tu en ce moment ? »



*Séverine m'a offert pour Noël le dernier album de Camille (iloveyou). Il plaît à toute la famille. Il faut dire que les styles de musique y sont très variés. Dans l'album, il y a une chanson complètement loufoque et déjantée (« La France ») qui est devenue l'hymne de la famille. On la chante à tue-tête.*

*Sinon d'une manière générale j'aime bien la variété française (et plus particulièrement Souchon, Cabrel, Voulzy, Daho, Dominique A...). Dans un style plus jazzy j'aime bien Diana Krall, Lisa Ekdahl et Ani DiFranco.*

"- Quelle genre de lecture apprécies-tu ? »

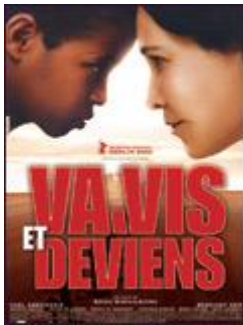
*Catho pratiquant (ce qui explique pourquoi je limite ma participation aux courses le dimanche matin), la lecture régulière de la Bible est pour moi importante. On n'a jamais fini d'en faire le tour. On y trouve même des passages sur la course à pied :*

« les jeunes gens se fatiguent, se lassent, les athlètes s'effondrent, mais ceux qui mettent leur espérance dans le Seigneur trouvent des forces nouvelles ; ils prennent leur essor comme des aigles, ils courent sans se lasser, ils avancent sans se fatiguer » (Isaïe, 40 25-31). Bref c'est mon EPO !

J'aime aussi lire *La Vie* (un hebdomadaire d'actualité), *Running attitude*, l'équipe et le forum des 12-14 bien entendu !

"- ton film préféré ? »

Il y en a beaucoup. C'est très difficile de choisir. J'en retiendrai 2 :



Pour un film qui prend aux trippes :

Va vis et Deviens de Radu Mihaileanu ([http://www.asso-chc.net/article.php3?id\\_article=457](http://www.asso-chc.net/article.php3?id_article=457))

Pour un film à se tordre de rire (sous réserve d'aimer l'humour déjanté)

*Chat Noir, Chat Blanc* d'Emir Kusturica



"- ta couleur préférée ? »

Le bleu marine des girondins de Bordeaux ! Ceci dit le vert des 12-14 ne me déplaît pas non plus. Surtout que dans ma jeunesse, j'allais avec mon père supporter les verts à Geoffroy Guichard.

« - Quel membre des 12-14 t impressionne le plus, sportivement parlant, bien entendu... ? En d'autres termes, quel est ton « modèle » ? Et Pourquoi ?

Hormis Nico qui est hors compétition (outre son humilité, sa capacité à enchaîner les courses et les chronos est impressionnante), je suis particulièrement admiratif des 100 bornards et plus particulièrement de Claudy. Il ne se met pas en avant mais il a quand même un chrono de 3H52 sur marathon. Et ce qu'il fait en V3 beaucoup aimeraient pouvoir le faire en sénior ou en V1. Ce que fait Olivier aussi m'impressionne beaucoup (la CCC ou les 24 heures de Saint Maixent). Surtout qu'il avait complètement coupé la course sur plusieurs années et avait pris beaucoup de poids.





Olivier encouragé par Magali sur les chemins du Mellois

*Je suis aussi impressionné par Arnaud (quelle capacité à se rendre minable à l'entraînement !) et Jérôme qui ont tenté avec succès le grand saut (100 km de Millau) et qui se sont lancé un nouveau défi (triathlon de Royan). Sur le dernier marathon de La Rochelle j'ai été bluffé par les superbes chronos d'Hugues (15 jours après un marathon de Cognac mémorable) et de Ludo (en négative split s'il-vous-plaît !)*

*Sinon, à l'entraînement je suis très impressionné par Hervé ! (désolé je n'ai pas pu m'empêcher).*

*Boutade mise à part, je suis admiratif de tous ceux qui après des blessures ou des problèmes de santé reprennent la course sans se décourager (El presidente, Gégé, Hervé et Patrice). J'imagine que ce doit être frustrant. J'ai été en tout cas très touché chaque fois qu'ils sont venus nous encourager sur des courses qui devaient les titiller.*

*« - Le 12 juin dernier s'est tenue la 5eme édition de La 12-14... Si tu devais présenter La 12-14 à ton entourage, que dirais tu ? »*

*Un moment festif et convivial à passer en famille. Pour moi le moment fort, c'est la course des pitchouns. Je revois encore les yeux de mes enfants quand on leur a donné leur première médaille. Que du bonheur !*

*Malheureusement cette année nous ne pourrons pas être de la fête (profession de foi de Quentin). Mais cela ne m'empêchera pas de participer aux préparatifs. L'investissement des bénévoles sous l'impulsion de David, Verine et Jacky force le respect.*

« - Pour finir, si tu devais donner quelques qualificatifs sur Les 12-14 Niort, quels seraient-ils ? »

*C'est une bouffée d'oxygène. Moi qui travaille en bureau, allez courir entre 12 et 14 heures c'est devenu vital. Quel bonheur que de pouvoir aller courir dans le marais un lundi au soleil en pensant à la chanson de Claude François ! Et puis on repart frais et dispo pour attaquer l'après-midi.*

*Je dirai surtout que j'ai trouvé chez les 12-14 une seconde famille. Le fait de courir régulièrement ensemble créé une vraie solidarité et de réels moments de partage. Quand on s'aligne sur une course, quel plaisir d'être encouragé par les copains et réciproquement ! Et puis c'est l'occasion de découvrir de nouvelles têtes, de personnes d'autres milieux professionnels. Cela me fait penser un peu à la camaraderie qui pouvait s'instaurer entre appelés lors du service militaire. En fait en adhérant au 12-14 j'ai tout simplement découvert que le running pouvait être un sport collectif !*



Avec Claudy sur le trail nocturne du Lambon.