



- MBH, peux tu te présenter?

Mbh est un surnom bien sur.

J'habite Echire depuis 2007 et suis pacsé à Virginie, j'ai 2 enfants Valentin 8 ans et Léa 4 ans.

Nous sommes originaire de gâtine moi L'absie et virginie le busseau.

Je travaille aux Etablissements Routhiau à Chauray où j'ai pour mission de gérer toute la partie stock et logistique de l'agence niortaise

Je pratique la course à pied depuis 2002 puis arrivé sur Niort en 2003 j'ai pris les choses au sérieux avec un pote originaire de L'absie également (Franck Gobin) qui habite Niort également et avons augmenté les séances pour faire un 1er marathon ensemble en 2005 à la Rochelle (4h45 pour moi) avec une tendinite du TFL à partir du 32eme, je termine en marchand.....

Puis dans l'année 2006 j'ai rejoint les 12-14 en début d'Année je pense et en octobre j'ai perdu 20 kilos et ensuite les chronos sont nettement amélioré pour descente à 38' au 10 et 1h25 au semi.

Maintenant je suis plus sur de la course montagne.....

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

J'ai rejoint les 12-14 en 2006, au début j'ai rejoint l'association pour rencontrer des gens ayant la même passion que moi et prendre des conseils dans l'entraînement.

C'est chose faite par contre j'ai également appris à aimer la bière du coup et la taupette à gégé sans oublier la goutte à (tonton dimanche).

Et à ce jour compte énormément de potes au sein des 12-14 ce qui est très important à mon goût.

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

Plusieurs courses m'ont plus que marquées autant par leurs difficultés que par les paysages traversés

Mais la plus marquante est les 100 kms de chavagnes avec mon pote Jag comme suiveur et Bernard qui m'avait confectionné un plan au top

Vraiment une aventure que je conseille de vivre à toute personne pratiquant la discipline.

J'étais parti pour 10h30 et au final grâce à Hugues et nanard je passe sous 10h00 en 9h49 me semble t-il.

- Ta plus grande satisfaction en course ? Et Pourquoi ?

Ma plus grande satisfaction est l'ultra des Templiers 105 kms 4800 m de dénivelé positif qui est à ce jour une course que j'ai gérée comme un dieu et cela pendant 17h15 sous une pluie battante toute la journée

258 au classement sur 650 partants, j' étais 241 au premier pointage et y est resté presque toute la course.

À ce jour je suis encore épaté de cette réussite et espère le refaire un jour même si la tendance va vers du plus long !!!!!

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

Sans aucun doute le marathon de la rochelle 2009 que j'ai réalisé avec une gastro

[Compte rendu sur forum 12-14 ci joint]

Après avoir eu la "chiasse" la veille toute la journée j'ai perdu pas mal d'eau et n'ai pas arrivé à m'alimenter.

ensuite pour terminer en me levant du canapé j'ai eu des vertiges et des nausées donc je me suis lâché avec la bassine au pied du lit (du coup j'étais vidé et n'avais pas préparé mon sac pour le lendemain

donc après avoir vomis ça allait mieux donc j'ai mis le réveil à 5h00 afin de déguster le gâteau sport voir si ça passe ou si ça casse.

le gâteau sport ayant pas trop mal passé je suis quand même passé au WC 5 fois entre 5h00 et 7h00

à 6h55 j'ai téléphoné à Nico pour qu'il me passe "Bernard les bons tuyaux" comme l'a surnommé virginie

Bernard m'a donc dit vas-y et prend le départ tu verras au semi ce que ça donne.

donc comme promis je suis parti de Niort avec nanar Nico et el président. arrivé à la rochelle à 8h15 un café et on se change ensuite un petit massage de Bernard et nous sommes parti en petite foulées dans les S.A.S. a 5 min du départ.

je suis parti vite par rapport à l'état de forme 24 au 5eme 48 au 10eme puis passe le semi en 1h48 avec des jambes déjà molle et une sensation de déshydratation apparait j'étais déjà très mal mais je gérais encore la gastro ce qui n'a pas durer car arrivé au 30eme j'ai dû m'arrêter à plusieurs reprises et marcher jusqu'au 34eme sous la pluie donc coup de froid et impossible de courir et de serrer les fesses en même temps. donc je décide de marcher et de faire plusieurs pose caca. ce qui m'a soulager et j'ai donc pu reprendre la course à 10 km/h dans la boucle des minimes sauf rebelote au 39 41 et 42eme kilo avec 3 poses caca.

La meilleur est dans les toilettes en face encan là j'étais bien au chaud puis terminé le marathon en 4h25.

voili voilou les mésaventures de ce 29 novembre

PS/ Bernard m'as dit seul point positif c'est que je suis prêt pour un 100 bornes car j'ai appris a gérer les problèmes intestinaux qui reviennent souvent sur ce genre d'épreuve

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

Ça tombe bien je dirais plutôt prochain jour, il s'agit de l'échappée belle dit l'ultra trail des massifs de Belledonne.

Cette une épreuve de 138,8 kms avec 10083 mètres de dénivelé positif.

Au dire d'un guide de haute montagne de Belledonne ayant fait le 160 du grp l'an passée il s'agit d'une épreuve plus technique que les Pyrénées et les descentes se font souvent en marchant J'ose même pas imaginer !!!!!!!

Mais c'est également ma première épreuve où la nuit se passe dehors à entendre les canons au milieu des montagnes pour effrayer les loups des troupeaux et cerise sur le gâteau je devrais me situer sur la partie la plus technique et délicate de l'épreuve (le col de moretant)

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

J'adore m'occuper de mes extérieurs et surtout mon potager (ps: mon potager c'est pas Gégé car lui c'est un pote âgé mdr je l'adore)...

- Quelle musique écoutes-tu en ce moment ?

Un peu de tout mais les enfants ont tendance à me faire écouter le tube (tu l'a vu mais qui mon cul) de Sébastien patoche c'est à la mode chez les 12-14.....

- Quelle genre de lecture apprécies-tu ?

Je ne suis pas un grand lecteur mise à part les magazines de trail et des forums divers sur mon meilleur ami mon iPad mini

- Ton film préféré ?

Les bronzés font du ski

- Ta couleur préférée ?

Le bleu comme mes yeux.....:)

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

Tout le monde cite Nico, c'est vrai il est extraordinaire c'est un bon pote mais pour changer j'ai beaucoup d'admiration pour mister Luc Brunet, il a eu une progression énorme ces derniers temps très mérité car il est sérieux et très structuré dans ses entraînements

Continu comme ça lucio....

ps: peut être qu'un jour je reviendrai sur route pour te montrer de quel bois je me chauffe mdr.....

- En juin prochain, ça sera déjà la 8^{ème} édition de La 12-14... Si tu devais présenter La 12-14 à ton entourage, que dirais-tu? »

Allez-y en famille c'est une épreuve qui se démarque des autres par son concept et ses dotations à faire rêver plus d'un.

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

Très perfectionniste dans tout.



chavagne 2010 9h49



citadelles 2012 12h27



vannes 2010 3h16



pastourelle 2010

templier 2011





avant depart



à l'arrivé



kilometre 68



résultat des pieds