

A la rencontre des vainqueurs de l'édition 2017... Course M - Catégorie masculine - Les réponses d'Emmanuel Charpentier

✓ Ressenti sur la course et l'édition 2017

Avez-vous une préférence entre la nage et la course ?

Je suis un coureur qui nage correctement...donc pas de préférence, j'aime les deux efforts !

Quel est votre meilleur souvenir de l'édition 2017 de l'Anjou Swimrun ?

Outre la météo exceptionnelle et la victoire, je retiens un parcours qui m'avait vraiment plu par sa variété. Je trouve que le tracé joue très bien avec la géographie des lieux, le lac, la rivière.

Quelle est la difficulté principale que vous avez rencontré lors de la dernière édition ?

Paradoxalement aucune, **c'était le bon jour**. Je craignais le froid sur la grande natation de 1500 mètre mais aucun souci finalement, on a même dû creuser l'écart dans cette zone.

Que vous êtes-vous dit en passant la ligne d'arrivée ?

Heureux du super moment passé ensemble avec Thibault !



Présentation

Passionné par le Swimrun et après en avoir réalisé une dizaine en 3 ans, Emmanuel s'est associé à Thibault pour tenter l'aventure **Anjou Swimrun**. Si ce binôme s'est formé « par chance », la victoire de l'équipe SAS Tri 37 sur la course M est loin d'être le fruit du hasard.



Comment expliquez-vous votre victoire ? Est-ce le résultat d'un entraînement spécifique, rigoureux et régulier ?

Je suis entraîné pour le triathlon, et de profil coureur nageur donc cela ne posait pas de problème spécifique. D'autant plus que je suis « expérimenté » au Swimrun, donc je connais les subtilités de cet effort par rapport au triathlon. Ma crainte concernait une blessure à l'aponévrose depuis fin décembre et je n'avais quasiment aucun entraînement en course à pied... heureusement compensé par le vélo (du moins en partie).

✓ Edition 2018 de l'Anjou Swimrun

Pensez-vous venir remettre votre titre en jeu pour l'édition 2018 de l'Anjou Swimrun ?

Oui, j'ai envie de refaire cette **belle épreuve**.

Pensez-vous garder le même binôme pour tenter de réitérer votre performance ?

Malheureusement non. Thibault fera l'épreuve avec Thomas, son frère jumeau. Je suis donc à la recherche d'un binôme H/F pour jouer le podium en

homme ou mixte. Vous pouvez d'ailleurs me contacter si cela vous intéresse.

Si vous participez à cette 2^{ème} édition, comment allez-vous vous préparer ?

Ma saison 2018 sera totalement dédiée au Swimrun, comme 2017. Je vais donc appliquer la même recette... avec plus de CAP si mes aponévroses, tendons, mollets... me laissent enfin tranquille.

✓ Le mot des champions

Comment gérer au mieux sa course et notamment la transition entre nage et course ?

Le mieux est de s'entraîner à faire les transitions avant pour avoir les bons automatismes.

Quel conseil donneriez-vous à un binôme qui souhaiterait participer à l'Anjou Swimrun ?

Allez-y... **N'hésitez pas !!!**

Avez-vous quelque chose à ajouter ou un message que vous aimeriez faire passer ?

Merci aux organisateurs pour l'implication dans le développement de cette discipline.