

LE TRAIL AU KENYA - PARTIE 2

INTRO : Nouveau sélectionneur de l'équipe de France de trail en remplacement de Philippe Propage depuis Octobre dernier, Adrien Séguret fait partie des entraîneurs qui comptent dans le milieu et qui possèdent une très grande expérience et connaissances dans toutes les disciplines de la course à pied. Preuve en est avec le projet de Julien Lyon dont il est l'un des instigateurs et sur lequel nous allons revenir aujourd'hui. Adrien connaît très bien le Kenya pour y avoir été plusieurs fois et y avoir entraîné un groupe de très haut niveau sur la route soutenu par Adidas.

Ce fut également, un très bel athlète :)

3ème du 26km du Ventoux en 2017, 13ème de la TransGrancanaria 2013, 38ème des Templiers 2015, vainqueur en 2011 et 2013 du festival des hospitaliers (2ème en 2010 pour ses débuts)

Dans le podcast, nous avons évoqué avec lui son rôle dans le projet de Julien mais avons surtout mis l'accent sur les intérêts pour le trailer de réaliser un stage au Kenya en mêlant aussi bien le sportif, la découverte, le culturel et l'humain. Il a d'ailleurs prévu d'y emmener un groupe de trailers. Cela durera 2 semaines et nous retrouverons, notamment, Frédéric Tranchand.

Bonne écoute !

LA punch du podcast : *"le jour où il sauront gérer leur effort, un trail comme les Templiers peut être remporté par un coureur kényan"*

PARTIE 1 : LA CARTE D'IDENTITÉ D'ADRIEN



Son profil personnel : Né à Rodez (Aveyron), 38 ans, 2 enfants, marié à Anne-Lise Rousset, coureuse de talent également qui va revenir aux avant poste, sous le feu des projecteurs, baskets aux pieds, après avoir donné la vie.

Son profil sportif : Ancien cycliste de très bon niveau puis dans le raid aventure avant de se lancer en 2011 dans le trail en tant que coureur et remporter quelques courses dont le trail des Hospitaliers en 2011. Délaisse très vite le côté sportif pour se consacrer à sa nouvelle carrière d'entraîneur.

Sa fiche LinkedIn : [\(47\) Adrien SEGURET | LinkedIn](#)

Sa page instagram : <https://www.instagram.com/adrien.seguret/?hl=fr>

Entraîneur (entre autres) de : Club d'Annecy Athlétisme, la section jeune d'Annecy Trail Running (antichambre du team Scott) / Anne-Lise Rousset / Frédéric Tranchand / Audrey Tanguy / Benjamin Roubiol / Louise Serban / Claire Mougel / Clément Désille...

PARTIE 2 : POURQUOI LE KENYA ?

Contenus : Comment il a découvert ce pays, depuis combien de temps il y va, son projet de coaching avec Adidas, pourquoi c'est intéressant d'y emmener des athlètes européens, ce pays peut-il devenir un nouvel eldorado pour le trailer...

Du début à 13min43s



Stage de 3 semaines à Iten avec des membres du club d'Annecy (Sébastien Chaigneau, Damien Humbert...)

PARTIE 3 : SON RÔLE DANS LE PROJET DE JULIEN LYON

Contenus : Sa rencontre et sa relation avec Julien Lyon, comment a germé l'idée et comment il souhaite s'impliquer dedans, son choix de prioriser l'Équipe de France...

De 13min54s à 15min32s



PARTIE 4 : LES KENYANS DANS LE TRAIL

Contenus : Leurs principales qualités, leur plus grosse marge de progression, savent-ils descendre, l'évolution de leur présence dans les courses internationales...

De 15min53s à la fin



PARTIE 5 : BONUS

Jean-Louis Bal est un monument de l'entraînement en course à pied et notamment en trail, conseiller de grands champions comme Kilian Jornet, doublé d'une encyclopédie. Ce stakhanoviste de l'entraînement a vu évoluer le milieu depuis ses débuts et a été le témoin de plusieurs tentatives de prises de pouvoir par des coureurs et coureuses venus du continent africain.

Nous sommes allés lui poser deux petites questions :

1. Comment as-tu vu évoluer la présence des coureurs.ses africain.es dans le monde de la course en montagne et du trail depuis 20 ans ? Quels enseignements en retires-tu ?

En réalité je ne vois pas une grande évolution, je pense que la médiatisation fait qu'on les remarque là où, dans le passé, seuls les spécialistes se rendaient compte de leur présence.

Exemple sur Sierre Zinal 1999, le second, l'Ethiopien Alemayehu Simretu, était un marathonien à 2h07'45 (à l'époque le record du monde était de 2h05'42) qui a terminé 2 ans plus tard 10ème au championnats du monde de marathon.

En course de montagne, le second des championnats du monde 2008, M Toroitich avait terminé 10ème aux mondiaux de cross l'année précédente, Stephen Kiprotich 5ème lors des championnats du monde de montagne en 2010 remporte le marathon olympique 2012 ainsi que les championnats du monde 2013. Il y a probablement plus de visibilité aujourd'hui et peut être légèrement plus de coureurs sur Sierre Zinal ou bien sur les coupes du monde de course en montagne mais guère plus que dans le passé.

En terme d'enseignements, pour l'instant cela ne change pas ma façon de penser, les courses de plat et de trail sont 2 domaines de la course à pied qui demandent des qualités radicalement différentes, la biomécanique (*la technique de course*) est prépondérante sur plat pour obtenir un rendement suffisant, alors qu'en trail nous sommes plus dans la force et le rendement dépend des aptitudes motrices en terrain technique, ce qui n'a rien à voir avec la course sur plat. Concernant la course de montagne, nous sommes un peu à un carrefour des disciplines car les courses sont courtes et le terrain peu technique.

2. Au-delà de l'aspect financier, est-ce que tu penses que les coureur.ses africain.es ont les prédispositions pour dominer la discipline : de la course en montagne jusqu'à l'ultra-trail ?

Le problème est qu'on entend par "coureurs Africains" ceux que l'on voit sur 5000m / 10000m / Marathon, car ce sont sur ces formats que l'on peut gagner sa vie. Pour moi clairement les qualités requises sont différentes (et encore plus sur Ultra où la VMA est complètement secondaire).

En revanche, que se passerait-il si les modalités de sélections et les centres de formation récupérait les coureurs issus des montagnes d'Ethiopie ou du Kenya pour en faire des athlètes de trail ? Je pense que les meilleurs sont les plus adaptés à leur environnement, le mode de vie des Africains est plus adapté à se mouvoir en nature que les Européens, dans ce cas il est probable qu'ils soient très rapidement très compétitifs voire au-dessus...

LA SUITE DANS UN PROCHAIN PODCAST DÉDIÉ À JEAN-LOUIS BAL ???