



SPORT, VILLE DE ROANNE

Roanne



Agglo



ADELINE ROCHE : SUR LE TOIT DU MONDE !

Athlète de haut niveau au palmarès impressionnant en course de fond et course de montagne, Adeline Roche s'est lancé un nouveau challenge il y a trois ans : participer à de nombreuses compétitions en trails et courses de montagne. Et quelle réussite ! Récemment titrée en Patagonie, elle revient sur ces fabuleuses victoires...

Publié le 24 janvier 2020

Sommaire

Naviguez dans les chapitres de cette page

Outils



« Vous avez décroché la médaille d'or par équipe aux championnats du monde de course en montagne en 2019 et l'argent en individuel ! Pourquoi avoir fait le choix de cette discipline ?

J'aime bien **varier les courses** ! Lorsque je m'entraîne, j'apprécie de courir dans la nature. Et la beauté des paysages m'a donné envie de participer à des trails et des courses de montagne. Cela m'a aussi permis **d'intégrer l'équipe de France** ! Enfin, le format long de la course de montagne (42 km) me correspond bien.

Faire un marathon et une course de montagne avec un dénivelé de 2100 mètres, c'est

très différent ! Comment avez-vous pu vous adapter ?

Quand j'ai décidé de me mettre au trail, je me suis préparée toute seule. Je courais en gravissant beaucoup de côtes. J'avoue que la première fois que j'ai participé à une épreuve, je me suis rendue compte que ça ne suffisait pas ! J'avais misé sur mes qualités de vitesse sur route (16 km/h de moyenne en marathon), mais la gestion de la course en montagne est très différente ! Malgré tout, j'avais fait un bon résultat et Philippe Propage (mon entraîneur actuel), n'en revenait pas, vu ma préparation...

Comment bien se préparer à une telle discipline ?

J'ai dû changer beaucoup de choses, comme **apprendre à m'hydrater et à m'alimenter pendant la course** ! J'ai également appris à marcher, ce qu'on ne fait pas pendant un marathon et à gérer les descentes. Les efforts musculaires sont très différents, tout comme le cardio qui n'est pas sollicité de la même manière. En moyenne ? Je cours **neuf fois par semaine**, au moins 11 kilomètres. L'hiver et ses conditions me permettent de me préparer mentalement, ce qui fait la différence.

Quels sont vos prochains défis ?

Cette année, je reviens aux marathons. Je vais également faire des cross et **les championnats de France de trail** en mai et de montagne en juin, pour finir sur **le championnat du Monde** de montagne en novembre. Je continuerai bien sûr à courir en portant les couleurs de mon club, le **Club Athlétique du Roannais** (CAR), qui me soutient depuis toujours !»



