

Interview de Philippe WEBER

Publié par Jean-Michel Wlodyka

P. W. : J'habite à Houssen près de Colmar, je suis marié, 2 enfants et j'ai 48 ans.

JM W : *Parle-moi de ton passé sportif. Quels sports as-tu pratiqués avant de marcher ; depuis quand / ou pendant combien de temps (si tu as arrêté depuis) ?*

J'ai commencé le sport à l'âge de 8 ans au [CSL Neuf-Brisach](#). Je pratique la course à pied depuis mon enfance et jusqu'à ce jour. Mon meilleur temps sur marathon était à Paris 2h35. Je participe également aux trails. Nous avons gagné plusieurs médailles aux championnats de France par équipe. Je pratique aussi la marche athlétique avec mon meilleur temps 12,330 m à l'heure et 48'35 sur 10 km marche.

- Qu'est-ce qui t'as amené à la marche nordique, depuis combien de temps la pratiques-tu ? -As-tu appris dans un club (si oui lequel) ou as-tu appris en solo ?

J'ai découvert la marche nordique il y a 5 ans et j'ai passé l'examen d'entraîneur avec le président Christian Mary dans le but d'ouvrir la discipline au sein du club. C'est réellement depuis cette année que j'ai intensifié mes séances de marche nordique. Afin de progresser dans ma technique j'ai fait appel à mon coach Paul Simon.

- Combien d'entraînements en marche nordique fais-tu par semaine ? Quels types et quels exercices (fractionnés, foncier) ?

Je fais 6 entraînements dans la semaine en variant un maximum les exercices. J'inclus dans ces sorties la course à pied.

- Préfères-tu les compétitions de courtes ou longues distances, plutôt plates ou avec dénivelés ?

J'aime les compétitions aussi bien longues que courtes et avec ou sans dénivelé. J'adapte mes compétitions en fonction de l'équipe de compétiteurs du [CSL](#) que j'encadre actuellement.

- Quels sont tes objectifs dans les mois ou années à venir ? Une compétition qui te tient à cœur ? Quel est ton meilleur souvenir sur compétition ?

Mes objectifs sont de progresser et de faire progresser le groupe dans le but de faire un bon résultat aux championnats de France aussi bien en individuel que par équipe. J'ai apprécié Chamarande parce que c'était ma première compétition depuis ces 3 dernières années et que j'ai eu la surprise de gagner. La seconde aux Mureaux était également un très bon souvenir parce que c'était notre premier podium par équipe.