

Michel Prigent : où quand la Bretagne vous gagne !

Le 30 mai dernier, Michel Prigent, athlète de l'ACC participait à « Roscoff to Roscoff », trois trails sur un week-end, dans le Nord-Finistère. Une région que l'intéressé connaît bien, qu'il affectionne tout particulièrement... Portrait de cet amoureux de la nature !



Michel, depuis combien de temps es-tu au club ?

«Eh bien, depuis 1998. Ce qui fait donc ma douzième année ! (334 courses)»

Tu viens donc de participer à « Roscoff to Roscoff ». Comment se prépare-t-on à une épreuve comme celle-ci ?

«Je dirais beaucoup d'entraînement en nature. Le sentier du Gesvres, par exemple, s'y prête tout à fait... De l'entraînement tout terrain, sur des sentiers vallonnés de préférence, et pourquoi pas, une séance de côtes de temps en temps... Des séances de fractionnés en nature, en complément, à raison de quatre entraînements par semaine. C'est un minimum... Depuis deux mois, j'étais à quasiment quatre entraînements !»

Qu'est-ce qui t'as incité à participer à ce week-end de trail ?

«Il y a deux paramètres. Le premier est que je connais très bien la région, étant natif du Finistère. Le second est que c'est une course à l'initiative de François Le Disses, qui est donc l'organisateur des courses Saint-Pol / Morlaix. Et donc, une référence dans le domaine de la course à pied. C'est un paramètre intéressant car c'est un expert dans l'organisation des courses à pied... C'est quelqu'un de très ambitieux, qui compte des tas de projets à son actif : championnat de France de semi-marathon cette année. Il a toujours espoir de faire un championnat d'Europe des dix kilomètres dans les années qui viennent. Un autre paramètre qui m'a incité à participer à cette épreuve, c'est le paysage exceptionnel bien entendu : bordure de mer exclusif, sentiers côtiers, rochers, plages de sable... Un parcours idyllique...»

Tes impressions sur cette épreuve...

«La première étape, ça allait... C'est vraiment un trail, au sens propre du mot, parce qu'il y a très peu de bitume, quelques mètres de ci de là... La difficulté fut essentiellement la troisième étape, où il fallait repartir le dimanche matin. On avait déjà 29 kilomètres dans les jambes, de la veille. Le départ, le dimanche était assez difficile, avec une grande plage pour commencer, du sable mou et du vent défavorable. C'est le constat. C'est un exercice auquel je ne suis pas habitué... !»

La récupération, comment s'effectue-t-elle ?

«J'ai fait un footing de 39 minutes en tout et pour tout hier soir (mardi) et je bois beaucoup d'eau. C'est important de bien s'hydrater après une épreuve comme ça, parce que je pense qu'on a un déficit en minéraux, d'autant que c'est une épreuve en autonomie totale. Il n'y avait aucun ravitaillement solide... Juste quelques points d'eau, mais...»

Des images particulières ?

«On se retrouve seul parfois, même s'il y avait 500 personnes au départ de l'épreuve. On se retrouve seul contre les éléments : vent défavorable, parcours parfois difficile, des portions de vase près de certaines rivières... Un environnement pas forcément facile. Sur le plan du mental, c'est intéressant parce que ça permet de renforcer ses aptitudes mentales par rapport à la course à pied...»

D'autres objectifs dans les mois à venir ?

«Oui ! Il y a le marathon de New York début novembre avec le club. Je crois qu'on est dix-sept personnes au club, inscrites à ce jour. Ensuite ce sera des objectifs classiques, avec le trail du bout du monde, encore dans le Finistère le 11 juillet, au départ de Plouzané, à côté de Brest. Encore une course grandiose... La course du mont d'arrée et de Brasparts...»

En dehors de la course à pied, as-tu des hobbies ?

«J'ai fait un peu de VTT mais beaucoup moins qu'à une époque. Il est très difficile de concilier deux disciplines en même temps. J'écoute beaucoup de musique : musique bretonne essentiellement, celtique, folk, pop rock !»

Autre chose à ajouter ?

«Cette course Roscoff to Roscoff va être amenée à se développer. Le concept était novateur. A savoir, une épreuve par étapes sur deux jours, c'est la seule à ma connaissance en Finistère. Il y a eu le Finistrial, mais qui n'a pas eu de succès. Je crois qu'on peut dire que c'est une nouveauté... ».



« Roscoff to Roscoff » 2010 en chiffres !

Trois étapes :

Samedi 29 mai : 18km, départ à 13h et 11 km, départ à 22h (avec un bivouac festif)

Dimanche 30 mai : 28 km, départ à 10h.

Au total : 57 km à réaliser en 24h.

Les résultats de Michel : 245^e

Etape 1 : 1h47'00''

Etape 2 : 1h02'07''

Etape 3 : 3h39'17'', soit 6h28'24''.