

# Valentin Gondouin pas à boue de son plaisir

**Interrégionaux Bretagne Normandie, dimanche.** Deux semaines après son record personnel sur semi-marathon, le Flérien rechausse avec envie ses pointes dans les labours.

Une parenthèse dans les labours pour Valentin Gondouin. Après avoir pulvérisé son record personnel (1 h 00'17") sur semi-marathon à Séville, il y a deux semaines, le Flérien, licencié à l'EA Mondeville Hérouville, va rechausser ses pointes de cross-country ce samedi 8 février à Combourg (Ille-et-Vilaine) à l'occasion des interrégionaux Bretagne Normandie.

« J'avais les quadriceps en feu »

« C'est la première fois que je fais le cross long aux inter, souligne le Normand, vainqueur du format court lors des deux dernières éditions. Je trouve que ça a une belle valeur et c'est aussi pour ça que j'avais envie d'y aller, même si mon coach aurait pré-

féré que je reste tranquille. »

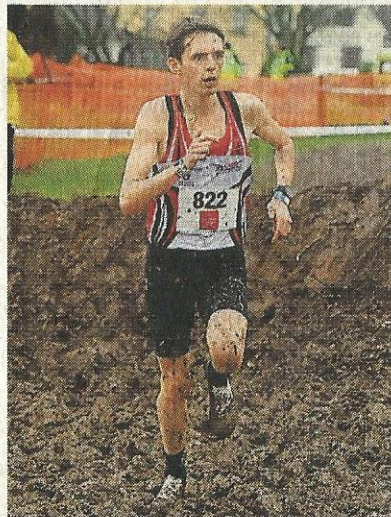
Car celui qui a pris la 12<sup>e</sup> place des Europe a plutôt le nez sur la route en cette fin d'hiver. Avant d'aller tournicoter dans la boue bretonne, il n'a pas changé sa semaine d'entraînement.

« Dans les jours qui ont suivi Séville, la pression est vraiment retombée car c'était mon gros objectif du début d'année. Ça a été un peu compliqué au niveau musculaire aussi, rembobine-t-il. J'avais vraiment les quadriceps en feu. Donc je me suis contenté de footings à faible allure pendant sept jours. Puis j'ai repris avec de l'intensité durant la semaine. Je ne vais pas faire de jus pour le cross car ce sont des objectifs secondaires, qui sont surtout là pour que je prenne du plaisir. Le plus important pour moi viendra

plus tard. »

Même s'il devrait bien s'aligner aux France de la discipline, début mars, l'Ornaïs a surtout en tête le 10 km de Lille (16 mars), puis les championnats d'Europe sur route à Bruxelles (12 avril). Mais d'ici là, Valentin Gondouin a donc rendez-vous dans le parc du Château de Combourg, où il retrouvera le reste du collectif de l'EAMH. « Le site a l'air magnifique, même si le terrain risque d'être compliqué vu que l'on court en dernier. Mais j'ai vraiment envie d'aller gagner là-bas... même si ce n'est pas encore fait. »

Le Normand aura tout de même une sacrée pancarte au-dessus de la tête.



Valentin Gondouin.

Didrick POMELLE.