



PORTRAIT

DIS-MOI COMMENT TU T'ENTRAÎNES

Dans chaque numéro de la locomotive, un athlète de chez nous détaille le contenu de ses entraînements.

OBJECTIFS PRINCIPAUX

Une sélection pour le championnat d'Europe Espoirs en 10.000m, me tester sur triathlon et continuer mon évolution vers le semi-marathon.

PERFORMANCES

Vice-champion d'Europe sur 10 000m en Juniors. Champion de Belgique de 3000m indoor et vice-champion de Belgique sur 5000m. Records personnels sur 1500m: 3'51"; sur 3000m: 8'13"; sur 5000m: 14'09" et 10.000m: 29'33"

PROCHAINES COURSES

Les 10km de Marchiennes (France), puis la Cross Cup et notamment Roulers qui servira de sélection aux Championnats d'Europe. Du moins si j'arrive à supporter les spikes suite à ma récente fracture de stress. A plus long terme, les 10km de Nice.

DÉBUTS EN COURSE À PIED

Sportif touche-à-tout, j'ai pris goût à la compétition grâce aux cross inter-écoles avec d'entrée, quelques podiums.

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PRÉFÉRÉE

Séance test de 8x1000m une dizaine de jours avant un 10.000m.

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT DÉTESTÉE

Entraînement lactique "à fond". Surtout au milieu de la séance, quand je suis déjà saturé et que je n'en vois pas la fin.

LE MEILLEUR SOUVENIR EN COURSE

Mon titre de vice-champion d'Europe Juniors sur 10.000m à Tallin.

LE MOINS BON SOUVENIR

Ma fracture de stress survenue en 2013 alors que j'étais en pleine progression. Le délai de reprise trop court m'a empêché de défendre mes chances aux championnats d'Europe Espoirs de Tempere.

LE SOUVENIR "GAG"

Quand j'ai annoncé, alors que je n'avais jamais gagné, que je m'offrirais la victoire pour mon anniversaire. Non seulement, j'ai exaucé mon vœu mais j'ai entamé ce jour-là une belle série.

CONTENU D'ENTRAÎNEMENT DE LA DERNIÈRE SEMAINE

- Lundi:** 55' Endurance, début cool puis endurance active-
- Mardi:** Natation, 1500m puis des séries en aquajogging
- Mercredi:** piste spécifique 10.000m: 2x2000m 5'50" puis 4x1000m vers 2'52"- 2'53"
- Jedi:** 90" de vélo (moyenne à + de 30km/h)
- Vendredi:** 90" de footing dont 10x30"/30" VMA
- Samedi:** Fartlek en pyramidal de 1' à 5' et retour.
- Dimanche:** sortie d'1 heure en endurance.

HOBBY SPORTIF

J'évite par peur de me blesser, mais j'aime jouer au football.

HOBBY NON SPORTIF

Peu importe l'activité, surtout me détendre avec mes proches.

DIÉTÉTIQUE

Je suis suivi par Serge Pieters, un diététicien conseillé par la Ligue d'athlétisme qui m'a beaucoup aidé à manger sainement.

MUSCULATION

Une à deux séances par semaine à domicile mais sans charge.

EDUCATIFS

Systématiquement si la séance a lieu sur piste ou en côte ainsi que durant les séances de musculation

ETIREMENTS

Après chaque sortie, avant les séances de qualité mais aussi chaque soir et même parfois en pleine journée. Bref, tout le temps!

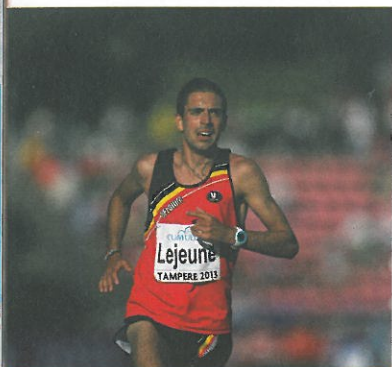
MAXIME

Pour autant que je reste mesuré dans mes attentes, j'y arriverai.

CONCLUSION DU COACH ZATPEK

Cela rassurera de nombreux coureurs: Emmanuel possédait un BMI supérieur à 27. Maintenant, avec encore un peu de plus de 21, il partage le record de VMA du laboratoire de l'effort de Louvain-la-Neuve qui est de 23 Km/h. Mais pour y arriver, il a fallu conjuguer trois points importants: le talent, la volonté et un entourage compétent.

Propos recueillis par Roger IGO



LEJEUNE EMMANUEL

SEXE > Masculin

AGE > 22 ans

VILLE > Quiévrain

ETAT-CIVIL > Célibataire

PROFESSION > Etudiant en comptabilité

DISCIPLINE(S) > route et piste en fond (10000m)

CLUB > RESC (Excelsior)

ENTRAÎNEUR > Bernard Turpin

FOULÉE > Universelle

SPONSOR(S) > Endurance Shop MARY

TAILLE > 1m81

POIDS > 69 Kg

IMC > 21,1

VMA > 23 km/Hr

VOLUME MAXIMUM EN COURSE À PIED > 110 km/semaine en stage auxquels s'ajoutent les entraînements vélo et natation

Erratum: La VMA de Catherine Martens dans le dernier numéro était en réalité celle d'Etienne Van Gasse, notre portrait du numéro précédent. Catherine ne connaît pas sa VMA mais une projection de ses performances la situerait aux alentours des 18km/h.