

STÉPHANE BODA

HELLO, JE M'APPELLE STÉPHANE BODA, JE SUIS NÉ À TOULOUSE LE 16 OCTOBRE 1989. JE FAIS 180CM POUR 93KG POUR L'INSTANT. EN CE QUI CONCERNE LA COURSE À PIED, ACTUELLEMENT MON RECORD PERSO EST DE 42'46 AU 10 KM ET JE COMPTE FAIRE 40' AU 10 KM POUR SEPTEMBRE 2017 SANS POUR AUTANT ME PRIVER DE COURSES PLUS LONGUES (SEMI NOTAMMENT) SI J'EN AI L'OCCASION. MA PRIORITÉ RESTE LE 10 KM. POUR LE TRIATHLON, J'AI COMMENCÉ EN SEPTEMBRE DERNIER ET JE N'AI EU LE TEMPS QUE POUR LE TRI DE CHARTRES, UN 5 EN 1H42 AVEC UNE NATATION RATÉE....

POUR TOI, QU'EST CE QUE LE TRIATHLON ?

Pour moi le triathlon c'est un combat contre soi-même (à mon niveau). Réussir ce triple effort seul et toujours se dire, quand tu es fatigué, de te bouger encore pour finir et profiter de ces paysages et de cette sensation de bien-être à la fin. Si par cette occasion j'arrive à faire de bons résultats c'est cool, mais vu que je ne cours pas en 3'/km au 10 km, je ne me soucie pas du classement (tant que je n'arrive pas dernier).

POURQUOI AVOIR COMMENCÉ LE TRIATHLON EN CLUB ?

Je suis un ancien décathlonien et j'adorais l'athlétisme. J'ai arrêté pour faire du rugby et j'ai toujours adoré courir. Après m'être cassé la clavicule, j'en ai eu marre des blessures liées au rugby, donc je me suis mis progressivement à la course « longue ». J'ai rejoint des groupes, et même si j'avais mal par l'effort, j'adorais cette sensation de bien-être après la course et prendre une douche chaude. A l'été 2016 j'ai pu regarder à la TV des résumés

de courses d'Ironman et j'étais scotché. J'ai trouvé ça magnifique et j'ai décidé d'en faire aussi et de commencer petit à petit. C'était devenu évident : l'évolution naturelle de la course à pied est le triathlon. Je voulais en même temps m'améliorer en course à pied, et pour ne pas faire n'importe quoi, je me suis inscrit au PUC.

QUELLE EST TA SPÉCIALITÉ ?

Ma spécialité est la course à pied. Ou plutôt, je suis le moins mauvais en course à pied. Mais j'adore nager et faire du vélo également.

COMMENT T'ORGANISES-TU PENDANT LA SEMAINE ?

Ma semaine idéale pour m'entraîner serait lundi CAP – fractionnés court, mardi natation - séries techniques, mercredi CAP – course longue, jeudi natation technique, vendredi natation séries techniques ou sortie longue, samedi repos ou sortie vélo (minimum 50km), dimanche natation sortie longue et CAP ou sortie vélo.

QUEL CONSEIL DONNERAIS-TU À QUELQU'UN QUI N'OSERAIT PAS COMMENCER

LE TRI ?

Fais-toi plaisir ! En plus, les gens qui t'accompagnent sont vraiment trop sympas !

POURQUOI AVOIR DÉCIDÉ DE FAIRE DU TRI AU PUC ?

J'ai décidé de faire du triathlon au PUC afin de m'améliorer rapidement grâce aux coachs et me motiver en regardant les autres et aussi parce que c'est tout près de mon boulot.

COMMENT VA SE PASSER TA SAISON NIVEAU COURSE ?

En ce qui concerne la CAP, je vais faire le 10 km de Fontainebleau (début avril), et d'autres si j'ai l'occasion et que ça ne coïncide pas avec les triathlons.

Pour ce qui est du triathlon, en cette première année, j'ai prévu d'y aller progressivement avec le XS de Fresnes (fin mars), le S de Versailles (fin mai), le M de Deauville (fin juin), le M de Paris (début juillet), le M de Chantilly (fin août), le L de Royan (mi septembre) et le S de Chartres (fin septembre) afin de préparer un ironman pour l'année d'après.

« C'ÉTAIT DEvenu ÉVIDENT : L'ÉVOLUTION NATURELLE DE LA COURSE À PIED EST LE TRIATHLON. »