

EN QUESTION

Johan Ledouit, super trailer

Le trail ou course en pleine nature, c'est son défi.

■ Johan, comment débute-t-on le trail ?

"J'habite à Aunay et cela fait trois ans que je cours, mais seulement depuis 1 an et demi à Villers-Bocage Endurance 14 (VBE14), en fonction de mes aptitudes. J'ai toujours eu une passion pour le sport nature.

Auparavant j'ai été licencié dans plusieurs clubs de football, dont le dernier à Villers-Bocage, mais ce que j'aime le plus c'est participer à des trails".

■ Comment se déroule cet hiver 2017-2018, Johan ?

"Plutôt bien car j'ai terminé 2017 en étant 2^e au challenge de Basse-Normandie. Sur 16 trails il faut en faire au moins 8 pour être classé. Je participe également aux courses nature avec VBE14. Finir 2^e au challenge des trails c'est une belle récompense, car cela demande beaucoup d'efforts surtout qu'ils se déroulent sur tous types de terrains. Je vais participer cette année à environ 14 courses, trails et courses nature, notamment prochainement la course nature de 18 km, à la fin du mois de février à Lisigny-sur-Mer et j'aimerais bien participer le 16 juin au trail de



Jean-Claude Guillaume

Johan Ledouit est 2^e au challenge Trail de Basse-Normandie.

52 km à Saint-Vaast-la-Hougue (50). Mon objectif est de pouvoir m'améliorer. Lorsque j'ai intégré VBE14 j'ai été très bien accueilli, avec des coureurs de tous âges dans une ambiance conviviale".

■ Comment gérez-vous cette activité ?

"Avec en général 3 ou 4 séances par semaine, je cours souvent avec mes amis du club ou tout seul, aussi bien sur le secteur de Villers-Bocage que sur celui d'Aunay-sur-Odon. La course à pied demande beaucoup d'entraînements et il faut en permanence entretenir ses muscles, surtout quand on fait de l'endurance".