

Bilan 2012 : ouverture sur le trail running

Depuis mon 1^{er} marathon en 2000, je n'ai pas cessé de courir. J'ai aussi exploré. J'ai d'abord fait des entraînements et des courses sur route. En 2007, j'ai modifié mon kilométrage annuel pour amener mes performances sur les marathons à un autre niveau. J'ai alors doublé mon kilométrage pour atteindre 6000 km par année. J'ai aussi inclus des courses avec la poussette. Toujours pour améliorer mes temps sur marathons, j'ai inclus quelques sorties de 60-70 km pour finalement réaliser mon premier ultra-marathon de 80 km en novembre 2011. Cette course m'a fait découvrir le monde de la course en sentiers et de l'ultra-trail. Ce nouveau terrain de jeu m'a permis de diversifier mes entraînements et mes courses en 2012.

Mon horaire de courses était bien chargé au début 2012. Une blessure à la fin mars aurait pu bouleverser mes performances. J'ai tout de même connu une bonne saison 2012 tant sur la route qu'en trail mais surtout lors de distances de 42.2 km et plus.

Mon année 2012 en chiffre :

1. Il y a eu 17 courses dont 6 marathons et 3 ultra-trail de 80 km.
2. J'ai parcouru 5780 km.
3. J'ai totalisé près de 500 heures de sports (auxquelles il faudrait ajouter 45 minutes d'étirements par jour).

Mes constatations :

1. J'aime courir. J'aime courir longtemps. J'aime courir longtemps en sentiers.
2. Je suis à mon meilleur quand je course beaucoup...Par chance, je récupère vite.
3. Mes performances d'ultra-trail et surtout mon meilleur temps sur 80 km (6h21, 2^e meilleur résultat canadien chez les hommes en 2012) me font réaliser que je peux rivaliser avec les meilleurs.
4. Il y aura toujours une place pour la course sur route. Cependant, 2012 aura été ma dernière saison à pousser mes enfants dans le chariot; « Team Roulier » tire sa révérence après 26 belles courses (marathon en 2h45, demi en 1h14 et 10km en 34 :18).

Objectifs 2013 :

1. Explorer les sentiers du Québec : Ultimate XC et Harricana me voici.
2. Mes objectifs de temps : réaliser un sub-6h sur un ultra-trail de 80 km et améliorer mon temps marathon (sub-2h36).
3. Mon objectif de distance : Vermont 100 miles.

Mon calendrier de courses est déjà avancé pour 2013. Mes inscriptions du printemps et de l'été sont faites : NJ Ultra Festival (80km), Marathon de Boston, North face Endurance Challenge – Bear Mountain (80km), Marathon KeyBank Vermont City, Ultimate XC (58km), VT 100 et UTHC (65km). Aussi, je compte poursuivre ce que je fais depuis ma première course en 2000 ie participer à toutes les courses dans lesquelles je suis inscrit et ne pas abandonner aucune course.

Bonne saison 2013 à tous. Au plaisir de vous croiser en entraînement ou dans une course.