

Interview pour RunningMag : Damien Gras



Nom : **GRAS**

Prénom : **Damien**

Age : **21 ans**

Club : **Pessac AC**

Situation Familiale : **célibataire**

Profession : **étudiant en médecine (DCEM1)**

Records : **3'55** (1500m), **14'45** (5000m), **30'55** (10km), **1h07'46** (semi-marathon)

Titres : en 2010 (junior) 3° France 10km, 3° France montagne, 13° Monde montagne ; en 2011 (blessé) (espoir) 8° France 5000m, 3° France semi-marathon ; en 2012 (blessé) (espoir) 11° France 5000m ; en 2013 (espoir) vice-champion de gironde et d'aquitaine de cross.

1. Depuis quand pratiques-tu la course à pied et comment es-tu venu à ce sport

Je pratique la course à pied depuis 8 ans. En 2004 j'ai été repéré par Gérard Galiana sur la prépa physique des entraînements de foot. J'ai alors commencé l'athlétisme mais sans pour autant arrêter le foot. Deux ans plus tard, je me consacrais entièrement à la course à pied.

2. Pourquoi cours-tu ?

Je cours pour le plaisir et le bien-être : dur de rester une journée sans au moins faire un footing ! Je cours pour la performance, je veux repousser mes limites, améliorer toujours un peu plus mes chronos. Je cours car j'aimerais un jour faire les JO : 2016 ?

3. Combien d'entraînements par semaine ?

8 en course à pied, 1 ou 2 de natation et parfois du vélo. Moins cette année pour cause de tendinite à l'ischio.

4. Ta séance préférée.

Les séances variées en nature.

5. Plutôt route ou trail ?

Route.

6. Plutôt court ou long ?

Long.

7. Quel bilan fais-tu de ta saison 2012 ?

Blessé toute l'année (tendinite et problèmes de dos) je n'ai pas pu participer aux France de cross. Je me suis qualifié aux France espoir de 5000m mais grosse déception car je finis 11° en 15'10 par manque d'entraînement. En octobre, sur route, je fais 2° au 10 km de Pessac puis je participe au match FRA-ITA espoir sur semi-marathon où je réalise 1h07'46.

En novembre, au cross de Pacé, je termine 8° en espoir donc à seulement deux places des qualifs pour les Europe de cross.

Après 2 mois de repos pour passer ma tendinite, je reprends actuellement l'entraînement par un stage collectif marathon au Portugal.

8. Quels sont tes objectifs pour 2013 ?

En cross, dans les 40 en senior et podium en espoir aux France.

Sur route, battre mon record de 30'55 aux 10 km de St Médard puis faire un podium en espoir aux France. En fin d'année, améliorer mon temps sur semi aux France et être à nouveau sélectionné pour le match international.

Sur piste, je ferais le meeting de Carquefou début juin avec un objectif de moins 14'15 et une sélection aux Europe puis les France mi-juillet où je tenterais un podium.

9. Ton plus beau souvenir de course ?

La première fois que j'ai porté le maillot de l'équipe de France aux Europe de course en montagne.

10. Ton plus mauvais souvenir de course ?

10000m piste où j'avais pris le départ blessé avec des contractures aux mollets et une tendinite rotulienne. J'ai terminé la course en 35'...

11. La course dont tu rêves

10000m au JO.

12. La course que tu ne feras jamais.

Aucune ne me déplaît ou me fait peur. C'est une question de temps : j'aimerais un jour faire un iron man, un 100km voir un 24h et des ultra-trails mais dans une quinzaine d'année...

13. Une course que tu aimes particulièrement.

Les 10 km de Pessac. Je les ai faits chaque année depuis 6 ans et c'est à chaque fois l'occasion de retrouver tout le groupe demi-fond du club, les anciens comme les nouveaux.

Parmi les courses plus relevées, j'affectionne particulièrement les championnats de France de cross.

12. Ton frère Michaël est la plus part du temps toujours devant toi, certes, de pas beaucoup, mais c'est surtout lui qui empêche donc les titres. Personnellement, comment vis-tu cela, n'est-ce pas un petit peu difficile et frustrant à vivre.

Quand Michaël remporte un titre dans une course et que je suis 2° je ne fais pas tellement la différence et ce titre j'ai un peu l'impression qu'il est aussi à moi. Je pense que ce serait différent si l'on ne s'entraînait pas tout le temps ensemble... Quand je regarde en arrière, avec l'impression d'avoir accompli beaucoup, je me rends compte en réalité que je n'ai quasiment jamais gagné une course et encore moins obtenu de titre et j'avoue que c'est frustrant. Mais en même temps, le fait que Michaël soit devant moi en course me pousse à réduire l'écart ce qui me booste encore plus et me permet de mesurer ma progression par rapport à la différence de temps. J'explique cet écart entre nous deux aux

faits que nous ne sommes pas exactement égaux vis-à-vis de nos prédispositions (malheureusement pour moi), de notre mental et de notre gestion du stress entre autres (je le suis sur toutes les séances mais l'écart se creuse en course), et des blessures. Ayant soigné la cause de mes tendinites à répétition je recommence à m'entraîner dur et j'espère combler rapidement le retard que j'ai pris sur mon frère pour, au final, être un jour meilleur que lui et avoir un titre pour moi !

14. Une question que tu aurais aimé que je te pose.

Mes objectifs pour la suite ? Guérir mes blessures (en bonne voie pour le moment) et les éviter dans l'avenir et avec ça me rapprocher des 28'30 sur 10000m puis monter sur marathon dans 2-3 ans pour accrocher une sélection aux JO de Rio.