



# EMMANUEL GAULT

**CHAMPION DU MONDE ET DE FRANCE DE TRAIL -  
HABITUÉ DES GRANDES COURSES**



## Présentation et parcours :

Je m'appelle Emmanuel GAULT, coureur de trail running, j'ai une longue carrière, j'ai commencé il y a environ 20 ans.

J'ai un titre de champion du monde par équipe, champion open en 2016, j'ai gagné 4 fois l'Éco-trail de Paris, la SaintéLyon, la CCC\*, plusieurs courses en Europe, l'an dernier j'ai été champion de France, et puis j'ai quelques victoires au niveau local, j'ai gagné 3 fois la Vini Vici ces 3 dernières années et j'apprécie de courir sur nos belles terres pour me préparer.

## Comment vous est venu l'envie de faire du trail? Est ce que ça a été une vocation pour vous dès le départ ?

Je courais depuis tout jeune, et le trail c'est une discipline qui est émergente, qui a une trentaine d'années : 20/30ans. C'est un organisateur de trail à l'époque qui avait une épreuve sur la ville où j'habite, à Uzès, qui m'a dit "écoute t'es le bon coureur du coin si ça te dit, ça serait cool que tu viennes".

Je ne connaissais pas cette discipline où les distances étaient relativement plus longues que ce que je faisais, sur des terrains accidentés et très difficiles, donc j'étais curieux de tenter l'aventure. J'ai pris un dossard et ça s'est très bien passé, puis je suis tombé vraiment amoureux de la discipline, de la typologie d'effort, et c'était parti !

J'ai commencé à allonger les distances puis à aller courir un petit peu plus loin en France puisque j'avais quand même des dispositions. Après j'ai été repéré par un gros sponsor puis l'équipe de France etc. etc. C'était le début de l'engrenage on va dire.

## Est ce que vous pouvez nous parler un peu de votre sport, de ce qu'il représente pour vous, ce qu'il vous apporte dans votre vie ?

C'est un sport qui nécessite un gros engagement physique et mental et je pense que c'est vraiment ce que j'aime, c'est aller chercher mes limites, me dépasser. Je vais pas dire souffrir parce que je ne suis pas masochiste mais aller chercher vraiment loin dans ce que je peux faire, me prouver que je suis capable de faire des choses biens.

C'est essentiellement ce que je vais chercher et effectivement dans ma vie quotidienne je le retranscrit aussi. C'est vrai j'aime bien me challenger et dépasser les obstacles un peu classiques de la vie quotidienne parfois un peu plus facilement. Peut être parce que quand on rencontre souvent des difficultés comme ça, derrière on relativise un petit peu.

## Quels autres sports avez vous fait à haut niveau quand vous étiez jeune ?





J'ai fais de la natation pendant 6 ans, ensuite j'ai fais de l'athlétisme à haut niveau puis, j'ai eu un accident à l'adolescence qui a fait que j'ai été obligé de couper pendant plusieurs années la course à pieds. J'ai repris progressivement à l'âge adulte pour repartir sur des distances du cross, des 10km puis après le trail en allongeant les distances au fur et à mesure.

### **C'était votre objectif de pratiquer le trail à haut niveau quand vous l'avez débuté ?**

J'ai vraiment toujours fait, quasiment depuis petit, du sport à haut niveau. Je suis passé par la filière sport étude, et depuis petit je suis vraiment animé par ça. J'ai toujours eu une double vie ou j'ai concilié, soit les études et le sport de haut niveau, soit ma carrière professionnelle et ma carrière de sportif de haut niveau ! Donc oui j'avoue quand vous me demandiez petit au collègue qu'est ce que je voulais faire quand tu es en sport étude, je crois que la réponse de tous mes copains: sportif de haut niveau. J'avais des posters dans ma chambre un peu partout, mais je suis aussi très content d'avoir ma carrière professionnelle épanouissante à côté. J'ai vraiment besoin de travailler mon corps et mon esprit et je suis content de ma double vie.

C'est vrai que je suis très très heureux d'avoir dans ma vie une carrière sportive de haut niveau. C'est un rêve de gosse et ça m'anime beaucoup au quotidien.

### **Est ce que vous pouvez nous raconter un peu à quoi ressemble une de vos journée type? Au niveau des entrainements, de la nutrition...**

Ca dépend des jours, la semaine ce sont souvent des entrainements entre 1h et 1h15, plutôt très intensif, donc ce sont des entrainements très durs avec des répétitions d'intensités très difficiles. Puis le weekend c'est plutôt des sorties longues sur du terrain accidenté.

Typiquement ca peut être le dimanche c'est souvent 40km avec entre 1005 et 2000 de dénivelé positif et du travail très dur dans les montagnes, dans les collines du Gard.

### **Et vous vous entrainez seul en général ?**

Je me suis très très très longtemps entraîné seul et depuis quelques temps, j'ai créé un groupe de trail avec des coureurs d'un très bon niveau sur Alès. On essaie de s'entraîner, de se retrouver un peu plus fréquemment ensembles, mais à 99 % je m'entraîne tout seul.

### **Et vous arrivez à vivre du trail ?**

Non, si on veut passer professionnel, c'est un sport qui nécessite un investissement vraiment important. Ca veut dire avoir : un très bon niveau, une très grosse disponibilité pour atteindre ce très haut niveau et des sponsors qui misent sur vous avec des sommes importantes à la clé. Moi j'ai jamais voulu passer pro, j'en ai eu + ou - l'occasion il y a une petite dizaine d'années mais j'ai renoncé à l'idée. J'aime l'équilibre que j'ai entre ma vie pro et ma vie sportive, et je n'avais tout simplement pas envie de lâcher ça !

### **Et d'ailleurs comment arrivez vous à gérer votre travail et votre carrière sportive ?**

Je calque mon entrainement sur mes journées de travail, quand j'ai des grosses journées, j'y vais 1h et le plus souvent c'est des séances vraiment intenses donc je palie au manque de temps par de l'intensité et quand j'ai un peu plus de temps, notamment le week-end, c'est plutôt là que je vais rallonger la distance et les difficultés. En fait j'adapte ma pratique en fonction de mon emploi du temps familial et professionnel.

### **Et au niveau de votre travail vous n'avez pas de complications sur le fait que vous ayez votre carrière sportive à coté ?**



Non, parce que je ne mélange pas tout, je cloisonne beaucoup, je ne parle jamais de sport au travail. Les gens savent que je cours, mais ils respectent beaucoup ça, c'est très positif. J'ai plutôt d'excellents retours, de choses très sympas, que ce soit les collègues, ou le milieu dans lequel je baigne. Il y a beaucoup de bienveillance, les gens sont vraiment biens, je pense qu'on pratique un beau sport. Il y a quand même une belle image. Le mélange des deux ne me posent pas de problème.

**J'ai également pu voir sur internet en faisant des petites recherches que vous faisiez parti de la team Asics trail. Est ce que vous pouvez nous en dire un peu plus ?**

Alors ça c'était avant, j'ai changé de sponsor, je suis maintenant avec un sponsor Anglais, *Innoved*. J'ai changé d'équipe il y a 2ans, l'idée c'est juste de trouver une structure et un sponsor qui correspond à notre état d'esprit. Moi j'ai la chance d'être suivi par ce groupe qui a un très haut niveau d'ingénierie de trail, c'est du super matériel et un très bon état d'esprit également. Donc je m'y retrouve totalement tout simplement.

**C'est sponsor pour les chaussures, les vêtements?**

Oui. Ils me fournissent tout ce dont j'ai besoin en matériel. C'est aussi un staff technique.

On est vraiment aidé à tous les niveaux par le sponsor.

**D'après vous, quelles sont les qualités à avoir pour être un bon traileur ?**

Je pense qu'il faut avoir des qualités physiques assez importantes. Il faut aimer s'entraîner dur et puis je crois qu'au niveau musculaire aussi il y a besoin d'avoir une bonne charpente, parce qu'on prend quelques chocs. Dévaler une montagne ça laisse quand même quelques traces. Je pense que de manière générale il faut quand même être assez résistant physiquement, mentalement et musculairement c'est déjà un bon début.

Puis on peut commencer à augmenter la vitesse et aussi les distances au fur et à mesure. Et le mental c'est indispensable, si vraiment on veut progresser dans cette discipline. Il y aura des moments difficiles, courir en nature c'est super agréable, mais la nature ne fait pas de cadeau, quand tu gravis une montagne qui fait 2000m de dénivelé positif il vaut mieux être armé dans la tête pour arriver au sommet et basculer de l'autre côté. Le mental pour un traileur c'est important, c'est une arme indispensable.



**Est ce que vous pouvez nous raconter le meilleur souvenir de votre carrière sportive ?**

J'en ai eu tellement que c'est compliqué... Je suis quelqu'un qui est très dans l'affect et je partage beaucoup ma pratique. J'ai la chance d'avoir une femme extraordinaire qui m'épaule beaucoup et je pense que le fait de partager les grandes victoires ça n'a pas de prix.

Je pourrais parler de la CCC\* en 2011, où mon fils m'a sauté dans les bras, de l'Eco-trail en 2017 où c'est ma fille qui m'a sauté dans les bras à l'arrivée, et je pourrais vous parler de la Vini Vici où ma femme été vraiment émue et tellement fière de me retrouver. Je ne peux même pas les compter sur les doigts d'une main tellement j'ai de bons moments, et c'est le même frisson, la même émotion mais partagée : c'est décuplé.

**Et vous avez aussi réalisé le défi fou de traverser le département en courant, comment vous est venue l'idée de faire ça ?**

Tout simplement parce qu'avec le covid, on a été quasiment 2ans sans course et sans dossard. Il y a eu une période où les courses avaient repris, mais je n'avais pas du tout en tête d'aller faire des compétition alors qu'il y avait une crise mondiale.



J'avais un peu de mal avec ça. Quand j'ai senti que l'épidémie était terminée j'ai eu envie de marquer le coup par un projet un peu fou et qui me faisait vraiment plaisir.

Avec mon meilleur ami qui m'a suivi en vélo et ma femme, on s'est dit on va essayer de monter un projet un peu innovant. J'avais aussi envie de rendre hommage aux acteurs du département que ce soit les organisateurs ou les coureurs, ils m'ont toujours soutenus. Je me suis dit : "tu vas traverser le département et autant le faire du point le plus haut le Mont Aigual qui est au Nord du département au point le plus bas, c'est à dire le Grau du Roi". J'ai fait un trajet 100 % Gardois de 110km le plus vite possible avec comme seule assistance, ma femme, ma fille et mon meilleur ami Julien. On avait organisé une belle arrivée avec les sponsors qui étaient là et c'était très sympa, un très beau projet. C'est une de mes plus belles émotions, là j'avais tous mes proches autour de moi sur ce trajet là et c'était pas une victoire mais c'était un projet fou on a tous vibrés. Moi c'est ça qui m'anime et ce jour là on a tous fait un truc qui reste gravé entre nous. J'ai adoré le faire et aujourd'hui j'adore y repenser.

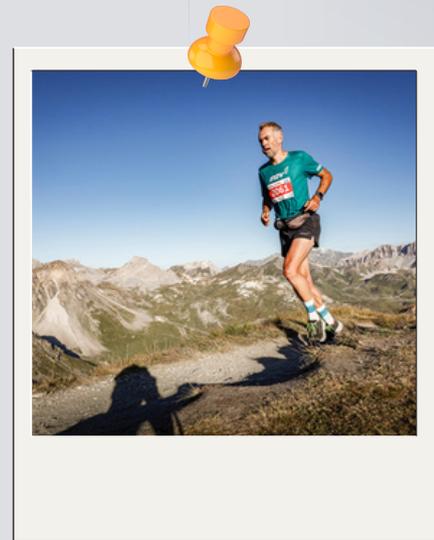
**Oui, puis en plus si vous êtes soutenu par votre famille et vos amis c'est le mieux!**

C'était génial, les sponsors avaient fait le déplacement, et même la société Atlas qui est une société de nutrition m'avait fait des stands exprès pour le ravitaillement, c'était vraiment super il y avait beaucoup de bonnes vibrations autour de ce projet.

**Quels sont vos projets, vos perspectives pour l'année 2024, puisque dans le cadre des JO à Paris, il va y avoir pour la première fois un marathon ouvert au grand public « Marathon pour Tous » allez vous y participer ?**

Alors non, parce que je serais en pleine préparation pour la plus grosse course du monde l'UTMB\* fin aout.

Je vais aller aux JO quand même, je vais aller voir quelques épreuves, je passe 3,4 jours sur Paris, mais après je serai en préparation en altitude une bonne partie de l'été pour préparer les échéances de fin d'été qui sont importantes.



**Cette année la grande cause nationale c'est le sport, est ce que vous avez un message, un conseil à faire passer pour donner à la population l'envie de bouger plus ?**

Maintenant que j'ai une longue carrière, j'essaie de proposer et d'encourager les gens autour de moi à faire du sport. Ce que je dis souvent : "c'est le premier pas qui est difficile, après tout devient plus facile". Si je pouvais leur donner un conseil c'est d'essayer, de sortir de chez eux, de franchir la petite colline qu'il y a derrière chez eux, de revenir et puis 2 ou 3 jours plus tard de le refaire puis 2 ou 3 jours plus tard de le refaire encore. Ils vont voir qu'ils vont aller de plus en plus vite, se sentir de mieux en mieux dans leur peau, dans leur allure. Donc j'ai envie de dire osez, n'ayez pas peur de souffrir un petit peu, parce qu'après les bénéfices sont énormes!

