



Nivelles Athlétic Club

[Accueil Nac](#)[Présentation du club](#)[Infos Nac](#)[Nos organisations](#)[Challenge route](#)[Records](#)[Photos](#)[Boutique Nac](#)[Forum](#)[Nous écrire](#)

Un mot de Dominique Culot juste avant les qualifications pour les championnats d'Europe de cross de la police qui auront lieu ce samedi 2 février à Gand.

"Bonjour à tous,

Je suis toujours vivant et toujours "courant"!

Cette petite intervention pour faire savoir que je viens de terminer 10 semaines de préparation pour un objectif bien précis et qui aura lieu ce samedi.

Bien qu'il soit du domaine de l'utopie vu mon âge légèrement avancé, le jeune âge et donc le niveau de la concurrence et le peu de place à prendre, je voudrais remercier un certain Marc pour m'avoir accompagné et guidé vers le top forme pour le jour bien précis. Lorsque j'ai fait appel à lui c'est parce que malgré mon passé que d'aucuns connaissent au NAC, il m'était difficile de me prendre en main. Je ne pouvais pas (plus) m'auto motiver, m'auto rassurer et m'auto entraîner, j'en arrivais à flâner dans le parc et reporter interval sur interval : vous savez tous qu'il n'y a pas de miracles! Il a fallu beaucoup de temps pour revenir et me reconstruire. Grâce à Marc, je suis aujourd'hui dans une forme que je n'ai plus connue depuis 6 ou 7 ans, voire depuis ma première année vétéran. J'en ai bavé du genre 30x300m ou 6'-5'-4'-3'-2'-1' à 85 90% à faire 2 fois (faites le compte, ça fait 42' rapides dans 1h30 d'entraînement) et j'en passe. J'étais à plat mais confiant. Pour preuve, aujourd'hui c'était le dernier réglage (10x200 en 38"/40" de récup) je faisais 36 en relâchant les derniers mètres et ai fait 34 sur le dernier en appuyant juste un peu. Il y a quelques mois, 36 c'était difficile et pour 34 je m'écroulais dans l'herbe la ligne passée et aurais eu besoin du samu.

J'ai aussi, lors des quelques compétitions préparatives, constaté que étant nulle part et donc complètement démotivé lors de la première, mes sensations n'ont fait que devenir de plus en plus agréables : celles qu'on a quand rien ne vous dérange, ni la pluie, ni la boue, ni le vent, ni les montées, virages, etc. Ces sensations sont rares et il faut bien en profiter.

Samedi, il est plus que probable que je n'atteindrai pas la lune mais si j'avais une chance sur 100, je l'aurai tentée et donc n'aurai aucun regret et tout ce travail paiera (je l'espère) dès les premières courses du printemps.

Je voulais donc mettre en exergue l'exactitude avec laquelle Marc a pu m'amener vers un objectif (ni trop tôt ni trop tard). Il m'a fait me vider mais a bien évalué le fameux phénomène de surcompensation.

Je terminerai en disant que ce genre de préparation m'a rappelé ce que j'ai chanté pendant des années à mes poulains : "Qui fait un bon hiver fait un bon été". "Pour être régulier et rigoureux dans l'entraînement il faut avoir un objectif précis (une date et un lieu)" "travailler, travailler et encore travailler avant de relâcher pour que ça pète le jour J". "Un homme en forme passe partout (vent, pluie, côte..)"

Je peux donc vous dire ceci : même si ça ne paraît pas toujours : continuer à lui faire confiance, il connaît son affaire!

Merci, Marc"

Dominique CULOT