

Rencontre avec un sportif polyvalent et passionné !



Adrien MANTEZ

CHAMPION DE FRANCE VTT MASTERS 2
ENTRAÎNÉ PAR BIKEST DEPUIS 3 SAISONS

"Mon conseil pour les passionnés qui veulent progresser et s'amuser en course : ne jamais oublier que le plaisir prime. On n'est pas pro, alors profitons de chaque séance et de chaque progrès, même à 42 ans !!"

www.bikest.fr



Peux-tu te présenter, qui es-tu, d'où viens-tu et que fais-tu dans la vie?

Je viens des Fourgs, un petit village du Haut-Doubs. Je suis un touche-à-tout, pratiquant l'escalade, le ski, le surf et un peu de vélo. Sur le plan professionnel, j'ai beaucoup évolué. J'ai commencé en tant qu'éducateur sportif, puis j'ai été responsable de la cellule glisse du Combiné Nordique pendant 10 ans, avec comme point d'orgue le titre de champion olympique de Jason Lamy Chapuis. L'expérience du haut niveau m'a conduit vers le vélo, et j'ai passé 5 ans en tant que mécanicien au sein de l'équipe enduro BMC. Actuellement, je possède un magasin de vélo à Sainte Croix en Suisse.

Tu es devenu cet été Champion de France master 2 en VTT XCO. Peux-tu nous raconter comment tu t'es mis au sport et quelles ont été les grandes étapes de ton parcours sportif avant d'en arriver là ?

J'ai d'abord commencé par le VTT dans les années 1990 à 2000, puis j'ai obtenu plusieurs brevets d'État dans différents sports (escalade, ski, canoë), ce qui m'a rendu polyvalent. J'ai ensuite beaucoup pratiqué le surf avant de revenir sérieusement au vélo en 2015.

Quel est ton meilleur souvenir sportif ?

Très bonne question. En tant que coureur, je dirais ma 10e place au championnat de France de VTT à Métabief en 2000.



Tu es un athlète complet. Peux-tu nous dire comment tu organises tes séances d'entraînement et ce que tu as appris après autant d'années de pratique ?

C'est assez simple. J'essaie d'organiser mes séances le midi en semaine et de courir beaucoup les week-ends pour maintenir le rythme. Il est également important de ménager du temps pour la famille et de ne pas trop en faire pour rester frais et motivé. Pour simplifier, j'essaie de consacrer entre 8 et 12 heures par semaine à l'entraînement, car au-delà, c'est contreproductif.

Quelle est ta séance favorite ? Et la plus difficile ?

J'aime bien toutes les séances spécifiques ; c'est toujours intéressant d'analyser après coup. Ma séance préférée, je dirais, ce sont les intensités courtes.

Qu'est-ce que ça t'apporte d'avoir un entraîneur malgré ton expérience ?

C'est assez simple. Je me pose moins de questions et j'ai plus confiance en ce que je fais.

Aurais-tu un conseil à donner aux pratiquants qui souhaitent progresser et se faire plaisir en course ?

Ne pas oublier qu'on n'est pas professionnel et qu'il faut se faire plaisir tout en étant sérieux dans les séances. La sensation de progresser à 42 ans est aussi très motivante.

Après tes victoires sur des manches de Coupe de France et ton titre master, quels seront tes objectifs en 2024 ?

Je souhaite conserver mon maillot de champion de France. J'aime aussi rester performant dans plusieurs disciplines (route, cyclo-cross, XCO, XCM...).

Tes vélos préférés ?

Sans hésiter, mon Epic Evo, une véritable machine à tout faire. J'aime aussi mon Crux qui est très polyvalent.

Ton coin favori pour rouler ?

J'aime vraiment rouler partout, mais je fais sans hésiter de grandes séances autour des Fourgs. Avec les aménagements récents, il y a vraiment de quoi prendre plaisir à tous les niveaux, et ce n'est pas fini.

