

Profil d'athlète

Éric Vanasse

Sport : Course

Occupation : Propriétaire d'entreprise

Résidence : Saint-Lambert (Québec)

Principal accomplissement sportif :

Terminer le marathon de Boston 2011



Éric a commencé à courir de façon sérieuse 10 mois avant le marathon d'Ottawa, en 2010. En juillet 2009, il se sentait physiquement et mentalement prêt à relever le défi d'une course longue distance. Son entraînement au gymnase trois fois par semaine pendant plus de 25 ans, qui comprenait toujours 30 minutes d'exercices cardio-vasculaires, lui assurait une base solide.

Une bonne amie l'a convaincu de faire ses exercices cardio à l'extérieur et depuis, il n'est jamais revenu en arrière.

Grâce à son temps de 3 h 29 min 12 s au marathon d'Ottawa en 2010, il s'est qualifié pour le marathon de Boston 2011! Toutefois, quand on reçoit beaucoup, les autres s'attendent à beaucoup de notre part. En plus de ce nouvel objectif, il devait essayer de garder un certain équilibre entre son entreprise, sa famille, son entraînement et ses passions artistiques en dépit d'un horaire déjà très chargé.

Témoignage de sa discipline et de son engagement, il a couru au total 3 293 km depuis juillet 2009. Pendant cette période, il ne s'est jamais blessé. « Je n'ai jamais augmenté ma distance de façon soudaine et pour moi, c'était l'une des principales façons d'éviter les blessures. »

Ses recommandations pour toute personne désirant rester en santé et ne pas se blesser? En voici trois :

- 1) Ne pas augmenter sa distance de plus de 10 % par mois.
- 2) Privilégier autant la récupération que l'entraînement : inclure une récupération passive (repos) et une récupération active (entraînement musculaire ou yoga).
- 3) Apprendre à écouter et à respecter son corps (le yoga nous aide vraiment en ce sens).

En suivant ses propres conseils et en gérant intelligemment ses responsabilités quotidiennes, Éric a pu terminer l'édition 2011 du célèbre marathon de Boston en 3 h 22 min 11 s. Et ensuite? Éric prévoit fonder une autre entreprise, continuer à courir environ une heure, trois fois par semaine, et garder un sens de la mesure pour tout le reste.