

## Stage d'entraînement au Kenya automne 2016

C'est avec grand plaisir et grâce à l'aide du Stade Genève que j'ai pu pendant presque 7 semaines rejoindre Iten au Kenya afin d'effectuer un stage d'entraînement.



J'y ai rejoint Julien et ai retrouvé d'autres athlètes et amis que j'avais connu il y a 2 ans en y allant.

Dès mon arrivée au Kenya un ami est venu me chercher à l'aéroport et nous sommes allés manger directement, puis restés dormir à Nairobi avant que je prenne le matatu (taxi) le lendemain pour Iten afin de rejoindre Julien.

*Ici avec Johana Karienkei (à droite) et sa cousine Anne (à gauche) juste après être venu me chercher à Nairobi*

A Iten les entraînements s'enchaînent, environ 10 par semaine en suivant le plan de Marco, tout en adaptant par moment en rejoignant des groupes afin d'essayer de rivaliser avec eux. Endurance, fractionnés séries sur piste, long run, musculation, vitesse, l'entraînement était complet.



*Photo prise lors d'un entraînement sur piste du mardi (20X300)*



*Repas classique au Kamoghich : Ugali, Chapati, sukuma, mbuzi (chèvre)*

Chaque jour le premier entraînement débutait à jeun au lever du soleil (6h-6h30) et vers 8h-9h c'était l'heure du petit déjeuner avec souvent entre 15-20km déjà effectués. Ensuite, la matinée était généralement une sieste. Entre ces entraînements, le midi pour aller manger un peu de viande, on avait l'habitude avec Julien d'aller au Kamoghich un petit restaurant au centre d'Iten.

Le séjour se résumait surtout à: courir, manger et dormir. Mais les jours plus légers avec 1 seul entraînement (6h-8h) ont permis d'avoir du temps libre le reste de la journée quand le corps n'était pas trop fatigué. J'ai donc pu aller voir une cascade qui récolte toutes les eaux d'Iten et qui descend dans la Vallée.

J'ai eu également l'honneur de pouvoir me faire interviewer par Alex Karienkei un journaliste qui est le frère de Johana Karienkei. L'interview avait pour but de savoir pourquoi certains athlètes étranger venaient à Iten pour s'entraîner (en anglais c'était un peu compliqué).

L'interview a ensuite été diffusée sur une chaine nationale environ 1 semaine plus tard.



*Photo durant l'interview, avec Alex Karienkei et son caméraman*



*Iten, au dessus de la vallée du Rift à 2400m d'altitude*

Après 7 semaines au Kenya, 130-140km par semaine je suis revenu en Suisse pour effectuer quelques courses en ville. J'espère y retourner de nouveau l'année prochaine car c'est en se confrontant avec des groupes d'un niveau élevé, l'altitude et la difficulté de l'entraînement au quotidien que l'on progresse. Un grand merci au Stade Genève, au coach pour les plans d'entraînements, et Julien avec qui j'étais là-bas tous les jours pour ce super stage.