

Interview de Nicolas Lebrun

Par les écoliers de Rillieux – janvier 2006

Identité :

Comment êtes-vous ?

1 musclé

2 gros

3 maigre **plutôt maigre et musclé, plus ou moins suivant les périodes 1m 79 pour 66 kg**

Quel âge avez-vous ? **32ans, 33 le 9 avril prochain**

Compétition :

Combien de fois avez-vous été champion du monde ? **3 fois (2 en triathlon des neiges 99 et 2000 et en Xterra 2005)**

Combien de fois avez-vous été champion de France ? **9 fois (4 en duathlon , 1 en duathlon des neiges et 4 en triathlon des neiges)**

Voyages :

Est – ce que vous êtes allé dans d'autres pays pour vos compétitions ? **oui beaucoup, une vingtaine de fois aux Etats Unies (dont 6 fois à Hawaii), en Afrique du sud 1x, la Réunion 1x, les Canaries 1x, Espagne 3x, Italie 6x, Suisse 11x, Pologne 2x, Allemagne 4x, Hollande 2x, Angleterre 3x, République Tchèque 4x, Hongrie 1x, Autriche 3x.**

Dans quel pays êtes vous parti ? **au dessus**

Passions :

Est-ce que vous aimez les compétitions de vélo ? **pas vraiment, j'en fais de temps en temps pour s'entraîner, mais je n'aime pas trop la mentalité, je préfère le VTT.**

Est-ce que vous aimez d'autres sports ? **oui : ski, surf, ski de randonnée, alpinisme, windsurfing, tennis de table, raid...**

Alimentation :

Que faut-il manger pour être en pleine forme ?

manger équilibré : tout les groupe alimentaire tout les jour : laitage (un peu), fruit et légume (beaucoup), graisse (un peu), sucre (un peu), féculant (beaucoup), viande poisson ou œuf (moyennement), eau (beaucoup)

Ne pas manger entre les repas ou seulement des : fruit, ou oléagineux.

Pas de sucrerie surtout entre les repas (bonbons, coca, mars...)

Eviter la charcuterie, les graisses cuite, les acides (citron vinaigre...)

Tout cela sont des points précis pour un athlète de mon niveau, mais peuvent être appliqué à tout le monde pour être en pleine forme.

Quel est ton repas préféré?

A la maison :

Une salade, avec de la mâche des endives et des noix, moutarde, huile d'olive, huile de pépin de courge, graine de sésame, levure sel et poivre / un filet de poisson grillé ou passé à la poile avec un peu d'huile d'olive, du riz avec des lentille corail / une compote de pomme maison.

Au restaurant : un plateau de fruit de mer

Entraînement :

Faites-vous du vélo d'appartement ?

oui quand il pleut et que je suis en retard dans mon planning et donc sans la possibilité de rajouter un jour de repos.

A quel moment de la journée vous vous entraînez ?

Journée type : course à pied le matin entre 10h et 11h 30 – vélo l'après midi entre 13h30 et 17h et natation le soir entre 18h et 20h

Avec des jours différent pour des longue sortie vélo (pas d'autre entraînement dans la journée, ou du ski de fond à la place soit du vélo ou de la course à pied)