



« Le groupe exerce un effet stimulant lors de la pratique d'un sport. »

Marten Van Riel est un jeune triathlète polyvalent, qui, depuis 2013, s'entraîne professionnellement à un rythme effréné de plusieurs heures par semaine, et aime s'entraîner en compagnie de ses collègues.

Pour devenir un athlète de haut niveau dans la discipline sportive du triathlon, il importe de s'entraîner énormément, et d'adapter son mode de vie. Dès lors, j'imagine que le fait de pratiquer de temps à autre un sport en compagnie d'autres personnes constitue une bouffée d'oxygène. Qu'en penses-tu ?

MARTEN VAN RIEL : « Comme je fais partie d'un groupe d'entraînement international composé d'une quinzaine d'athlètes, j'effectue quasi tous mes entraînements en groupe. S'entraîner ensemble est agréable, et constitue une source de motivation. Cela permet de faire d'une pierre deux coups. Lorsque ma motivation est relativement faible, je me dis alors que je ne suis pas le seul à devoir effectuer un entraînement intense. De plus, l'aspect compétitif de l'entraînement en groupe me semble intéressant. En effet, tu auras toujours tendance à repousser un peu plus tes limites dans le but de faire mieux que tes copains d'entraînement. »

De quelle façon motives-tu ton partenaire d'entraînement ?

« Je pense qu'il est particulièrement important de tendre vers le même objectif, et d'essayer de progresser conjointement. Se préparer et s'entraîner ensemble, atteindre finalement l'objectif fixé, et fêter ensuite la victoire ensemble, ce sont, en quelque sorte, mes sources de motivation. Il se crée ainsi un lien qu'on ne peut avoir avec personne d'autre. »

On dit que le triathlon est un jeu d'esprit.

Comment arrives-tu à te motiver lors des moments difficiles ?

« *La douleur est temporaire, la gloire est éternelle.* Lorsque des difficultés surgissent pendant l'entraînement, je concentre mon attention sur tous les aspects qui me poussent à pratiquer ce sport. Il peut s'agir d'objectifs à long terme ou à court terme. Parmi les objectifs à court terme, une petite pâtisserie en guise de récompense au terme de l'entraînement, c'est toujours efficace », dit-il en riant.

Quelle est la meilleure façon de te préparer aux différentes conditions météorologiques auxquelles tu pourrais être confronté lors d'un long parcours de course d'endurance ?

« Il est systématiquement préférable de porter un vêtement de trop plutôt qu'un trop peu. Ainsi, il est toujours possible d'ôter un vêtement à un moment donné, mais il est plus difficile de mettre un vêtement supplémentaire si on ne l'a pas emporté au préalable. »

Une bonne chaussure de course qui offre le soutien et le confort nécessaires est extrêmement importante. Comment choisir la bonne paire de chaussures ?

« C'est vrai. Surtout pour ceux qui ont l'intention de parcourir une longue distance. Il n'y a rien de pire que d'avoir mal aux pieds à chaque pas. Le choix d'une bonne paire est le fruit d'un processus d'essais et d'erreurs. Au fil des ans, je sais maintenant quelles sont les chaussures qui m'offrent le soutien nécessaire. Et oui, je fais également attention à la couleur et au design de la chaussure », ajoute-t-il en riant.

La musique est un stimulant légal. Quelle chanson te donne un coup de pouce supplémentaire ?

« *In The End* de Linkin Park, sans hésitation. Quand cette chanson résonne dans mes écouteurs, j'ai l'impression que plus rien ne peut m'arrêter. »

En tant qu'athlète professionnel, tu dois adapter ton alimentation afin de pouvoir « digérer » toutes ces heures d'entraînement. Comment te prépares-tu à une course ?

« La veille, j'emmagasine un maximum de glucides. Heureusement, une grande assiette de pâtes ou de riz est non seulement savoureuse, mais possède également des propriétés fonctionnelles. Le matin même de la compétition, je mange un repas maigre, en accordant à nouveau une attention particulière aux glucides. Ainsi, il peut s'agir d'une assiette de riz blanc avec du miel et du blanc de poulet, ou de petits pains blancs avec une banane et de la confiture. Je conseille à tout le monde d'essayer ce type de repas avant une séance d'entraînement intense, afin de savoir si ces ingrédients te conviennent. Par ailleurs il est également important de prendre le dernier repas au moins deux heures - idéalement même trois heures - avant le début de l'effort physique. Juste avant le départ, je bois un Red Bull qui me procure ce dernier coup de pouce supplémentaire. Pendant la course, je maintiens mon niveau d'énergie en ayant recours à des gels et à des boissons énergétiques. Enfin, il est également très important de boire beaucoup, avant, pendant, mais également après la course. »

Prochainement, tu vas entraîner un groupe de collègues dans le cadre du concept unique proposé par Red Bull, #Afitework. Selon toi, pourquoi est-il important de s'inscrire pour participer ?

« Il s'agit de l'activité sportive par excellence pour renforcer l'esprit d'équipe. De plus, cela permet d'apprendre à se connaître dans un environnement totalement différent du lieu de travail. »

À quoi peuvent s'attendre les collègues qui participeront à l'entraînement Afiterwork proposé par Red Bull ?

« Une soirée agréable et conviviale dans un cadre sportif. J'espère que nous pourrons leur enseigner des valeurs qui peuvent avoir une influence positive sur l'ambiance de travail. Lors de l'entraînement #Afitework, il faut collaborer, se motiver mutuellement afin de repousser ses limites. Par ailleurs, je veux aussi les motiver afin qu'ils adoptent ou maintiennent chacun un mode de vie sain et actif. »

Tu es un athlète de haut niveau. Adapteras-tu le niveau de l'entraînement en fonction du public-cible ?

« Bien sûr ! Le niveau de l'entraînement sera adapté au niveau et au type des participants. Ainsi, les objectifs d'une personne qui pratique beaucoup de sport sont différents de ceux qui n'ont pas l'habitude de pratiquer un sport. »

Au terme de la partie sportive, Stéphanie proposera un repas nutritif et savoureux. Quel rôle une alimentation saine joue-t-elle dans ta vie ?

« Un repas savoureux et sain est quasi plus important qu'un bon entraînement. Au terme d'un entraînement souvent éprouvant pour le corps, il importe d'avaler des aliments sains, lesquels constituent les éléments fondamentaux pour régénérer l'organisme de manière optimale, et le rendre même plus résistant qu'avant l'entraînement. En soi, tout est permis, mais avec modération, et aux bons moments. Ainsi, il n'est pas recommandé de manger des frites le jour qui précède un entraînement intensif. Manger sainement, c'est manger en faisant preuve de bon sens. »

C'est toi qui sélectionneras le groupe de collègues qui pourra participer. Quels sont les critères ?

« Il va sans dire que mon choix se portera davantage sur les envois de photos sportives qui se distinguent par leur créativité, voire leur côté amusant ou drôle. Mais ce ne sera pas le seul critère. En effet, je pense que mon attention sera également retenue par le groupe susceptible de me stimuler, et de m'apporter personnellement quelque chose. Dès lors, un groupe motivé, souriant et intéressé a davantage de chances d'être sélectionné. »