

LA PAROLE AUX ATHLETES DE L'AFA



*Rudolph Geoffroy est entraîné par Daniel Boisjot. C'est un ultra-traileur qui participe à des raids de plus de 200 km. En 2015 il a participé à une des courses les plus dures au monde : la Badwater, 217 km dans la Vallée de la mort en Californie. Cet exploit lui a valu un passage aux 20 heures de TF1. C'est l'adepte des grands espaces et des voyages sur tous les continents : Afrique, Amérique, Asie ... et quelques courses en France !
On peut le retrouver sur [« Aventures RG », sa page facebook.](#)*

Question 1 : Comment s'est passé le confinement, toi le traileur des grands espaces et as-tu pu faire des exercices préconisés par ton entraîneur ?

Ayant changé de travail la première semaine du confinement, je n'ai pas vraiment pu m'entraîner. J'ai eu la chance d'avoir des séances de renforcement 2 fois par semaine au travail. Une initiative de notre direction pour permettre au personnel de décompresser. Comme nous avons le droit de courir 1h autour de chez nous, j'en ai profité pour fractionner et faire du Tabata.

Tabata : cette méthode Tabata consiste à s'entraîner en fractionné à haute intensité

Question 2 : Que deviens "Aventures RG" ?

Toujours actif, ma dernière course en novembre 2019, était au Mozambique. Une course en autosuffisance de 250 km sur 6 jours. Comme depuis quinze ans, j'œuvre pendant mes courses à faire de l'humanitaire, ce qui a été le cas sur cette course. Tous les jours, avant le départ, l'ensemble des coureurs offraient des cahiers, crayons et ballons de football aux enfants des écoles.

Fin juin 2020, je devais partir avec Karine à Madagascar, pour faire une course solidaire de 170 km, en 4 jours, qui était axée sur le partage avec les habitants de nos villes étapes. Ce n'est que partie remise pour 2021

Question 3 : Comment s'est passée la reprise et où ?

Footing autour de chez moi et à Parilly. Pour varier les plaisirs, renforcement musculaire et VTT et j'espère très bientôt, au stade de Feyzin pour revoir les autres athlètes et notre coach Daniel.

Question 4 : Quels sont tes objectifs pour la fin de saison ?

Comme il faut rester en France et que je commence à avoir des fourmis aux jambes, j'ai décidé de faire la formule ultra de la SaintéLyon, aller et retour soit 154 km, à suivre....

Question 5 : Un message à faire passer à nos Internautes ?

Bonne reprise, reprenez du plaisir à courir et surtout faites attention à vous et vos proches.

