

## TRAIL

► **LA RAISIN D'OR** Le coureur est un habitué des longues distances

## Daniel Cardoso Dias favori du 45km

La 9<sup>e</sup> édition de la Raisin d'Or aura lieu les 8 et 9 novembre prochains. Les participants, toujours nombreux, auront jusqu'au 31 octobre pour s'inscrire. Daniel Cardoso Dias, spécialiste des longues distances, sera sur la ligne de départ pour le trail de 45km qui aura lieu le samedi 8 novembre.

Depuis une dizaine d'années, Daniel pratique ce sport qui demande beaucoup d'énergie. «*Je fais cinq ou six courses par an si je ne me blesse pas*», explique-t-il. Parce que durant ces deux dernières années, les blessures ne l'ont pas épargné.

### UN SPARTIATE À LA RAISIN D'OR

Quant à l'entraînement, il s'agit de toujours rester à un bon niveau afin d'être prêt pour les échéances. «*S'il n'y a pas de courses à venir, je réalise sept entraînements par semaine. Mais cela peut varier entre sept et quatorze dans le cas inverse.*» Rassurez-vous, Daniel n'est pas un simple amateur du dimanche, il y consacre beaucoup de temps. Il lui arrive par exemple de se lever à 3h du matin pour un entraînement. Il est d'ailleurs parti en Grèce récemment pour disputer le Spartathlon qui est une course sur sélection de 246km entre Athènes et Sparte.

L'homme de 37 ans a fini 25<sup>e</sup> sur 350, en un peu plus de 29h. Une



Pour Daniel Cardoso Dias, 45km restent une formalité, lui qui a déjà bouclé les 246km du Spartathlon. (PHOTO LE RÉPUBLICAIN : DP)

très belle performance.

Historiquement, la course à pied est l'un des plus vieux sports dans le monde, et ce n'est pas pour rien. Le physique y est très important, mais la psychologie l'est tout autant.

Un coureur peut être affûté physiquement mais sans le mental, il lui sera difficile de résister lors des moments difficiles. Au contraire, un coureur moins bien affûté pourra se sublimer si son mental le lui permet.

La course se joue face aux autres, mais aussi face à soi-même et

c'est ce qui est différent face à un sport collectif.

Daniel sera l'un des favoris lors de cette neuvième édition de la Raisin d'Or mais il ne viendra avec aucune pression, cela sera l'occasion pour lui de se préparer pour la saison qui arrive.

Entraîneur au club d'athlétisme de Portets, il avoue qu'il est difficile d'allier sport, travail et famille mais ce n'est pas impossible. «*Il faut aimer courir*» conclut-il. Un homme passionné et passionnant.

DAMIEN PAVIS

### TÉLEX

#### NOUVELLE SECTION TRAIL AU CA PORTETS

A la suite du Forum des assos de Portets, le club d'athlé a rencontré Daniel Cardoso Dias qui souhaitait apporter ces compétences d'entraîneur au club. Afin de redynamiser la structure, l'idée de former une section «*run trail ultra*» s'est concrétisée. Info : 06 68 51 51 12