



[Home](#)

[Nouvelles](#)

[Entraînement](#)

[Agenda](#)

[Rapports des compétitions](#)

[Profils](#)

[Rapports des compétitions](#)

[Rapports des compétitions](#)

[Promotions](#)

**AR World Championship
Portugal XPD - Estoril
(05 Nov - 15 Nov)
Lisboa**

- [Rapports des compA@titions](#)
- [RSS Feed](#)
- [Photo Galleries](#)
- [In English](#)
- [Em Português](#)

[S'enregistrer](#)

[Changer votre Adresse Email](#)
[Changer Code Secret](#)
[Vous avez oublié votre Code Secret?](#)

[A propos de SleepMonsters](#)

- [Contact avec SleepMonsters](#)
- [Pourquoi SleepMonsters](#)
- [Choisir comme Page d'Accueil](#)
- [Ajouter aux Favoris](#)

Entretien avec Benjamin Midena de Buff Thermocool

Par Thierry Sabadel

De retour des Championnats du Monde des raids, l'ardéchois Benjamin MIDENA de l'équipe BUFF THERMOCOOL nous fait partager sa course et ses projets pour la saison à venir.

Thierry: De retour du Portugal, comment as tu vécu ce Championnat du Monde des raids 2009?

Benjamin: Je suis partagé entre la joie de terminer et la déception de ne pas atteindre l'objectif du TOP 5. Mais il est évident que lorsque l'on fait l'analyse de la course, la victoire aurait été dure à aller chercher mais le podium était jouable.

Thierry: Comment s'est déroulé l'épreuve et la course de ton équipe BUFF Thermocool?

Benjamin: Le format était sous forme de course au score, avec des CP et des bonus. En début de course nous sommes allés chercher des bonus malgré mon avis et nous avons laissé du temps et de l'énergie inutilement! Sinon l'osmose est bonne dans l'équipe, j'ai la chance de courir avec des raiders d'expériences, et tous mes coéquipiers peuvent également faire l'orientation, ce qui est d'un grand confort sur les épreuves aussi longues. Notre particularité c'est que nous avons tous une langue maternelle différente (catalane, espagnole, finnoise et française). Nous communiquons soit en anglais soit en espagnol. Cela nous oblige à plus d'attention et plus d'effort pour bien communiquer entre nous, c'est aussi, je crois, la richesse de notre équipe. Et puis quand la fatigue et le sommeil nous gagnent nous vivons des moments assez spéciaux...

Thierry: Quel a été ta préparation?

Benjamin: Avec le temps mon organisme a un bon vécu, et j'ai surtout fait du VTT et de la course à pied sur le plateau de Gras dans le Laoul et sur le bassin de Pierrelatte. Avec la famille, mais aussi par rapport à l'environnement, j'essaie de minimiser les déplacements en véhicule, je m'entraîne donc essentiellement à partir de chez moi. J'ai une séance d'intervalle training à pied par semaine, le reste c'est à l'envie. Pour ce style d'épreuve en particulier, il faut privilégier l'état de fraîcheur physique et mental avant la course. Je suis adapté aux siestes courtes (15minutes environ) car nous fonctionnons de manière assez similaire aux marins. En course nous faisons des stops de 5 à 15 minutes quand nous sommes tous aux radars! Il faut donc savoir trouver le sommeil très rapidement...

Thierry: Quels sont tes projets à venir? Peux-tu nous parler également de ta prochaine saison des raids?

Benjamin: Début décembre je vais participer avec d'autres coéquipiers mais toujours avec mon équipe Buff Thermocool au raid « Abu Dhabi Adventure Challenge ». Ensuite nous sommes sur le programme de 2010, j'espère retourner en Equateur en février, puis on va voir pour les autres épreuves (Costa Rica, Chine, la « Bimbache » en Espagne...). La récupération est primordiale entre chaque épreuve !



L'équipe Buff Thermocool avant le départ. Photo: Nico

