



# Laetitia Gondran : sur la route de la progression...

Musicienne confirmée, Laetitia fait aussi des gammes sur son vélo dans le but de progresser encore et encore. Elle est souriante, motivée et possède une soif d'apprendre impressionnante. Portrait...

Texte **Michèle Calvi** Photos **Verdon photo & DR**



**Laetitia, tu t'entraînes très sérieusement depuis un an, pourquoi avoir choisi le vélo plutôt qu'un autre sport ?**

Effectivement, j'ai débuté le vélo il y a 5 ans environ mais cela fait un an que je m'entraîne vraiment assidûment. Tout à commencé à une période difficile de ma vie où le sport devenait nécessaire afin de m'aider à remonter la pente, un ami passionné m'a proposé d'essayer son vélo de route, dès les premiers coups de pédale, ça a été la révélation ! Deux mois plus tard, j'achetais mon premier vélo de route. On a commencé

à rouler tranquillement et petit à petit, je me suis prise au jeu de faire toujours mieux, mais sans jamais oser croire que je pourrais réaliser mon rêve : participer à des courses. Je me suis inscrite au blog « la meilleure cyclosportive de votre vie » de Nicolas Elzéard et là, j'ai beaucoup appris et j'ai commencé à progresser. J'ai eu un vrai déclic aussi lors d'une course Ufolep où j'ai pu discuter avec une cycliste passionnée et compétitrice qui m'a dit qu'elle avait commencé le vélo et la compétition sur le tard. Tout a changé dans ma tête, j'avais la preuve que c'était possible d'arriver à un bon niveau en compétition même si l'on n'a pas commencé jeune.

**Tu as participé aux Boucles du Verdon au mois de mai dernier. Comment cela s'est passé ?**

J'ai fait le parcours de 95 km. L'épreuve étant proche de chez moi, j'ai pu faire la reconnaissance une semaine avant, ce qui est un sacré avantage pour gérer son effort, je m'étais fixé un temps et j'ai eu la bonne surprise de faire mieux ! J'ai toujours une part de stress quelques jours avant et je ne dors presque pas la veille, mais je pense ne pas être la seule, puis j'ai l'habitude du stress avec mon parcours de musicienne où le trac peut devenir un frein considérable. C'est ma troisième participation à une cyclo, cela m'a fait vraiment progresser, en plus de l'expérience, ça m'a apporté de la confiance et encore plus de motivation ; cela permet aussi de faire un vrai bilan sur son niveau.

**Comment tu t'organises pour t'entraîner et quels sont tes objectifs pour cette saison ?**

Je planifie mes entraînements en fonction de mon travail et de mes objectifs. Je vis de mon autre pas-

sion, la musique, et cela me demande aussi beaucoup d'énergie et de temps. J'enseigne la batterie au conservatoire d'Aix en Provence et j'ai aussi ma propre école à Manosque. Manquant d'expérience, je fais confiance aux cyclistes de mon club, le STVS où j'ai été accueillie à bras ouvert, j'ai énormément progressé grâce à eux ! Depuis 6 mois que je suis au club, j'ai gagné 3 km/h de moyenne lors de mes entraînements, c'est plus que ce que je n'avais espéré ! J'ai un projet qui me tiens à cœur : créer une petite équipe féminine dans la région de Manosque pour pouvoir à plus ou moins long terme faire des cyclos et des courses. On peut me contacter via Facebook ou via mon club à Sainte Tulle (STVS). Je suis très heureuse de voir que le cyclisme féminin se développe de plus en plus, nous sommes sur le bon chemin !

**Qu'est ce que tu penses de Strava, est-ce que tu es une « addict » ?**

J'avoue que je suis un peu « addict » oui... C'est une application qui m'est très utile, on a accès aux détails de toutes nos sorties en un clin d'œil et on peut analyser notre évolution au fil des mois. J'aime bien les segments, je trouve ça amusant, surtout quand on roule seul, ça fait des défis à relever et ça motive à faire toujours mieux. ✖

## Fiche d'identité

Nom : Gondran  
Prénom : Laetitia  
Age : 40 ans  
Club : STVS

Nombre de km annuel : 10.000 à 12.000 km (objectif de cette année)

