

ANTOINE DE WILDE

ATHLÈTE &
CHEF D'ENTREPRISE 



> BIOGRAPHIE > PALMARÈS > OBJECTIFS



PORTRAIT

ANTOINE DE WILDE

Nationalité :

 France

Âge :

35 ans

Date de naissance :

22 juin 1985

Ville natale :

Versailles (78)

Poids :

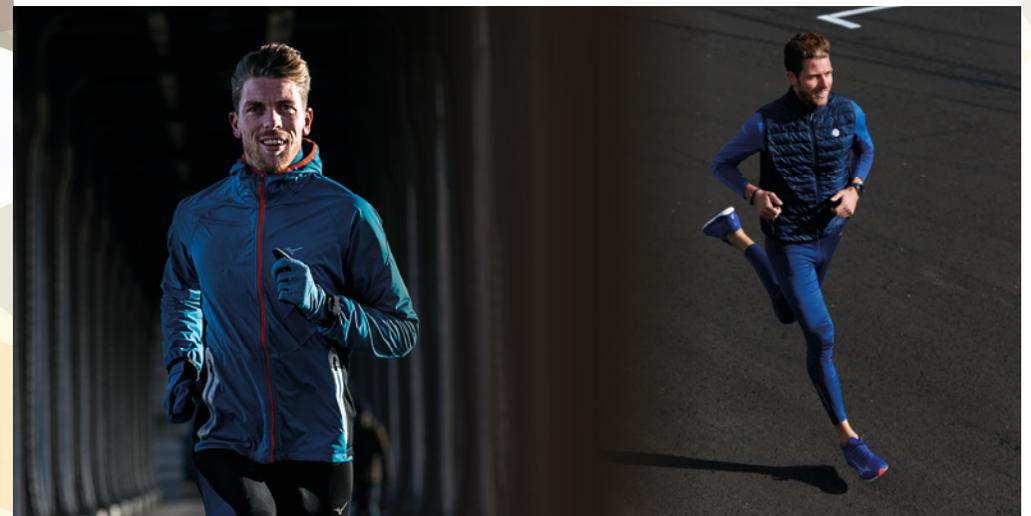
72 kg

Taille :

1,92 M

Club :

A.O.Nivernaise (Nevers)



Antoine De Wilde

LIBERTÉ, ÉGALITÉ... COURSE À PIED



Athlète de haut niveau complet, consultant sportif, organisateur de courses, entraîneur, Antoine De Wilde vibre pour l'immense sentiment de liberté que procure la course à pied. Rencontre avec ce champion bourguignon enthousiasmant.

Propos recueillis par **A.M**

Déjà 25 ans de course à pied pour Antoine de Wilde, bientôt 35 ans. Sacrée destinée pour ce grand gaillard (1,92m) au look soigné. Car au départ, l'histoire tient du hasard. « Tout gamin, j'ai fait un peu de foot, du tennis de table et du karaté. J'étais fan de Jean-Claude Vandamme. Quand j'ai

vu que je ne pouvais pas faire le grand écart, j'ai arrêté », plaisante-t-il, avant de dérouler : « Et puis un dimanche pour digérer le déjeuner, nous sommes allés marcher avec mes parents. Nous sommes tombés sur une course organisée à Nevers ce jour-là. J'avais 10 ou 12 ans. Je portais des chaussures bateaux, un bermuda et un polo mais j'ai voulu participer et j'ai

gagné dans ma catégorie ! Mes parents ont exposé ce trophée dans leur brasserie. Je me suis dit que j'allais continuer... » Son rêve de gosse va se réaliser. Il intègre le club A.O Nivernaise – qu'il n'a jamais quitté –, apprend à courir en s'amusant – le fameux fartlek – et rapportera bientôt une collection de trophées pour la déco de la brasserie familiale.

« On peut sortir de prison, être médecin, chômeur, champion du monde, qu'importe, au départ d'un marathon, on est tous égaux. Même distance à parcourir, même ligne de départ ! »

Philippe Rémond, entraîneur complice

En 2004, une victoire le met en lumière. A Saint-Quentin-en-Yvelines, il devient champion de France junior de cross-country, au sprint, devant un certain Mahedine Mekissi, futur médaillé olympique.

Suivent des sélections en équipe de France, des titres en inter-régionaux, et deux rencontres décisives. Tout d'abord Régis Dumange, PDG de la marque Textilot « Plus » implantée à Nevers, deviendra le fidèle partenaire de sa carrière mais aussi son « catalyseur ». Ce partenaire privilégié, lui aussi coureur, lui fera rencontrer son « mentor », Philippe Rémond. Le champion de France de marathon (1994 et 2001) prend en effet Antoine sous son aile, lui transmet le goût du hors-stade, la passion de la communauté running. Premier Paris-Versailles à 21 ans. Bientôt, un premier marathon. Ce sera le plus festif du calendrier, le Médoc, où Philippe Rémond fait figure de « patron ». L'esprit de Pauillac enthousiasme le jeune bourguignon, ouvertement épicurien. En 2012, Antoine termine ainsi ce premier 42 km - le plus long du monde - en 4^e position. L'année suivante, il en prend la 2^e place, une minute seulement derrière Thierry Guibault. En 2016, il termine 7^e des Championnats de France à Tours en 2h28', son record.

En parallèle, il continue de s'exprimer en cross-country l'hiver – sa discipline fétiche – et sur 3 000 m steeple l'été. Mais une faiblesse aux tendons d'Achille l'empêche de développer davantage son potentiel sur ces distances après 2010.

Roi du Gois

Compétiteur, joueur, il s'essaie alors à tout. Quelques trails victorieux comme l'Eco-Trail Paris ou la Sainté-Sprint puis une passion avec les Foulées du Gois. Sur la chaussée submersible qui sépare l'île de Noirmoutier du continent, 30 athlètes internationaux courent chaque été contre la marée montante. Le Nivernais fait des mer-

veilles avec sa foulée ample, toute en puissance et sa science de la course. Il a déjà gagné le Gois quatre fois, en route vers le record du Belge Frédéric Desmet.

Puissance, vitesse, mais aussi endurance. Les efforts très longs, il y a aussi goûté en participant deux fois à La France en Courant, relais de 2 800 kilomètres à travers l'Hexagone. « J'ai souffert comme jamais, mais c'était magique. J'ai découvert mon pays autrement, des paysages magnifiques, dormi à la belle étoile et campé en tente, une première pour moi », raconte le coureur, capitaine de son équipe, des sportifs de la Nièvre, son fief, of course.

Les conditions spartiates de ce défi collectif lui rappellent un autre voyage initiatique. En 2008, à 23 ans, il avait passé six mois en Ethiopie. Un de ces voyages qui change un homme : « J'avais rencontré la famille de Bekele, découvert la culture, un mode de vie très simple. Durant ce voyage, j'ai pris une claque. Cela a été un tournant dans ma carrière d'athlète mais aussi d'homme. Je suis rentré changé. Dans la foulée, j'ai d'ailleurs battu mes records sur 800 m et 10 km », se souvient-t-il.

Partager & motiver

Lorsqu'il ne s'entraîne pas, il motive les autres. « Le sentiment de liberté que procure le running est énorme. Juste une paire de baskets et on fait des merveilles ! », s'enthousiasme le champion, qui a vu autour de lui quantité de gens métamorphosés grâce à la course à pied. En 2012, marqué par le cancer du sein de sa maman, il crée La Botine de Nevers, course féminine solidaire de cette cause. Le succès l'invite à décliner l'épreuve dans d'autres villes de la Nièvre, et à organiser en parallèle un trail urbain. La Moustache, solidaire de la lutte contre le cancer de la prostate.

Avec son association I Feel Run, il fait courir 5 000 Nivernais autour d'entraînements gratuits proposés chaque semaine à Nevers, Decize, Cosnes-sur-Loire et Beaune. Des rendez-vous

sur les bords de Loire qu'il manque rarement. Depuis peu, via sa société La French Run, il coache également des entreprises comme des particuliers et multiplie ainsi les rencontres enrichissantes.

Fascination marathon

Côté organisation, son dernier « bébé », c'est le Nevers Marathon by Plus. Deuxième saison prévue le 25 octobre prochain avec départ sur le circuit de Formule 1 de Magny Cours, passage en long du Canal latéral de la Loire et final dans Nevers. « Organiser un marathon pour mettre en valeur mon territoire, c'est un honneur », commente l'organisateur. « 42.195 km, c'est mythique. C'est dur, c'est ingrat. Je suis autant interpellé par la performance ahurissante de Kipchoge en moins de 2h, que par le coureur de 100 kilos qui termine en 6h30. On peut sortir de prison, être médecin, chômeur, champion du monde, qu'importe. On prend tous le même départ, pour courir la même distance, avec la même envie : finir comme on peut ! Tous égaux. Il n'y a que le running qui permet ça et c'est énorme ! », rappelle le marathonnien. 2020 sera justement son année marathon. Décrocher un podium sur les « France ». Battre son record au printemps à Paris, Marseille ou Annecy. Retourner faire la fête (victorieuse ?) au Médoc en septembre. Son carburant, c'est l'envie. Depuis 25 ans, ça lui réussit. ✕

SON PALMARÈS

Multiple Champion de France (Cross-Country et 3000m steeple)
Champion interrégional de cross country en catégorie junior (2004), Espoir (2005, 2006, 2007), Senior (2005, 2009, 2010, 2012 et 2015), 2^e du Marathon du Médoc (2015), vainqueur des Foulées du Gois (2012, 2014, 2018, 2019), vainqueur du 10 km L'Equipe, du 30 km de l'Eco-trail de Paris, vainqueur de la SaintéLyon (relais et sprint) ...
Ses records : 29'34" sur 10 km, 1h06' au semi, 2h28' au marathon.

ATHLÈTE



**CONSULTANT
SPORTIF**



**MODÈLE
PHOTO**

**ORGANISATEUR
D'ÉVÉNEMENTS**



**GÉRANT
DE BOUTIQUES**



CEO LA FRENCH RUN



PALMARÈS

Vainqueur des
Foulées du Gois
2012, 2014
et 2018, 2019

ATHLÈTE INTERNATIONAL FRANCAIS

3 sélections en équipe de France

Multiple Champion de France
(cross-country, 3000m steeple)

Vainqueur de plusieurs classiques
(10KM l'équipe, Eco-Trail de Paris, SaintéLyon, ...)

4 fois vainqueur des Foulées du Gois
(course internationale contre la mer)

9x Champion Interrégional de Cross Country

2^e du Marathon du Médoc

PB sur 10km : 29'34



EXPÉRIENCES

Ethiopie, Maroc, Etats-Unis, Portugal, Italie, Angleterre, Tunisie...





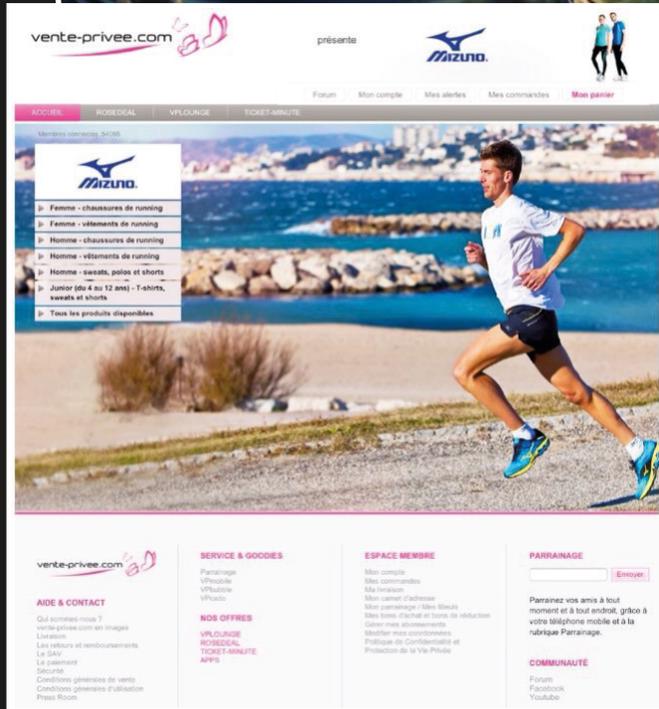
OBJECTIFS

OBJECTIFS

- 20 novembre 2021 | Marathon du Beaujolais
- 27 novembre | SaintéLyon
- Participation au Run'in 2021



PLAN MÉDIA



Running + CALENDRIER 2017 - 6500 COURSES
CLASSEMENT PAR DATES ET DÉPARTEMENTS 173

SPÉCIAL MARATHON DE PRINTEMPS
PROGRAMME 3 MOIS POUR RÉUSSIR VOTRE RECORD

ATTITUDE
PROGRAMME 8 SEMAINES POUR PERFORMER SUR SEMI

LES MEILLEURES SÉANCES POUR PERDRE DU POIDS

COUREZ EN NEGATIV SPLIT

SÉANCE SPÉCIFIQUE PRÉPAREZ L'ALLURE DE VOTRE MARATHON

QUAND & POURQUOI MARCHER POUR RÉUSSIR VOTRE MARATHON

LE FOOTING A ALLURE PROGRESSIVE

ENTRAÎNEMENT SALLE DE GYM REMPLACEZ UNE SÉANCE DE FRACTIONNÉ

11 BLESSURES 4 GESTES EFFICACES POUR CHACUNE

NUTRITION LE CHOCOLAT STOP OU ENCORE ?

BIEN CHOISIR SA FRONTALE POUR COURIR DE NUIT

ÉTIREMENTS ÉVITEZ LES ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES

www.running-attitude.com

Running **CARDIO** ADOPTEZ LE BON RYTHME EN COURSE
Lorsque courir rime avec harmonie

SPÉCIAL SEMI
PROGRAMME PROGRESSEZ QUE VOUS SOYEZ RAPIDE OU ENDURANT

Les séances les + efficaces

BIEN GÉRER LA PHASE PRÉCOMPÉTITIVE

ENTRAÎNEMENT RENTABILISEZ VOTRE SÉANCE DE FRACTIONNÉ

5 EXERCICES pour travailler sa technique de course

PROGRAMMES Préparer 15 à 22 km vallonnés en 8 SEMAINES

15 jours pour réussir un 10 km après un semi ou un marathon

ENTRAÎNEMENT Estimer son chrono sur marathon

SEANCE DU COACH Sortie longue à la carte

BLESSURE DÉCODEZ vos douleurs

L'17488 - 04 - F. 3,95 € - 10

Running **CARDIO** DÉVELOPPEZ VOS VMA COURTE, MOYENNE ET LONGUE
Retrouvez la passion de courir

SPÉCIAL SEMIS & CLASSIQUES DE RENTRÉE
PROGRAMME PARCOURS PLAT OU ACCIDENTÉ, ADAPTEZ VOTRE PRÉPA

Le fractionné SUR 200 M

SEANCE DU COACH COURIR EN MONTAGNE L'effet de l'altitude

AMÉLIOREZ LE RELACHEMENT DE VOS ÉPAULES

5 CONSEILS AVANT VOTRE COURSE

QUELLE RÉCUP ENTRE LES SÉRIES LORS DES SÉANCES DE VMA ?

MONTEZ LE VOLUME SANS VOUS BLESSER

6 SEMAINES POUR MIEUX COURIR

5 EXERCICES POUR BOOSTER VOTRE TECHNIQUE

DONNEZ UN COUP DE JEUNE À VOTRE FOULÉE

ENTRAÎNEMENT PRÉPAREZ-VOUS À ACCELERER EN FIN DE PARCOURS

NUTRITION

ENTRAÎNEMENT QUELLE RÉCUP ENTRE LES SÉRIES LORS DES SÉANCES DE VMA ?

MONTEZ LE VOLUME SANS VOUS BLESSER

L'17450 - 02 - F. 4,95 € - 10

Running 100 CONSEILS ET DÉFINITIONS POUR MIEUX COURIR
N° 23

SPÉCIAL FORME ET PROGRESSION
LES 7 CLÉS DE LA PERFORMANCE

PROGRAMMES

- > VMA : GAGNEZ EN VITESSE
- > SEUIL : PROGRESSEZ EN RYTHME
- > FITNESS : VARIEZ LES PLAISIRS
- > POIDS : COUREZ POUR MAIGRIR

ENTRAÎNEMENT

- > ÉTIREMENTS : 22 RÈGLES D'OR
- > FEMMES : 30 CONSEILS ADAPTÉS
- > SEXE ET RUNNING SONT-ILS COMPATIBLES ?

FORME

ÉVITEZ LES BLESSURES : LA (BONNE) MÉTHODE

NUTRITION

- > BOISSONS ÉNERGISANTES OU ÉNERGÉTIQUES ?
- > AMÉLIOREZ VOTRE ALIMENTATION : 15 SOLUTIONS

L'17410 - 01 - F. 4,95 € - 10

JOGGING International
#418 Mars 2019

DITES STOP AU POINT DE CÔTÉ !

ENTRAÎNEMENT Votre été sans limites!

Vitesse, perte de poids, renforcement. Nos 5 plans en 4 semaines

Frottez-vous au kilomètre vertical

Comment progresser à plus de 50 ans ?

Apprenez à courir avec votre chien

REPORTAGES

- < Adidas 10K Paris
- < Marathon de Genève
- < Trails d'Angers
- < One&1

Test matos Garmin Forerunner 745: la montre qui sait tout faire!

11 vestes d'hiver testées

Trail Une séance de folie pour réveiller votre corps

Santé Blessés, exténués: pourquoi ces coureurs ne s'arrêtent pas ?

LE CALENDRIER DE VOS COURSES ESTIVALES

L'17488 - 04 - F. 3,95 € - 10

JOGGING International
#424/435 Mars 2021

SUPPLÉMENT CALENDRIER DES COURSES 2021

Récit On a couru le seul marathon de « l'ère Covid »

Test matos Garmin Forerunner 745: la montre qui sait tout faire!

11 vestes d'hiver testées

Trail Une séance de folie pour réveiller votre corps

Santé Blessés, exténués: pourquoi ces coureurs ne s'arrêtent pas ?

Déconfinement Performez en liberté!

- ✓ Vitesse: 7 séances intenses et efficaces
- ✓ Escaliers, musculation: plus fort, plus rapide

RECONCILIEZ VOS COURSES AVEC VOTRE TRAVAIL

L'17488 - 04 - F. 3,95 € - 10

JOGGING International
#413 Mars 2019

TESTS QUELLES CHAUSSURES POUR AVALER VOS 42 KM

Vers un marathon parfait

Notre guide pratique jusqu'au jour J

Quel chrono viser ?

Etsi vous bossiez enfin votre foulée...

Rencontre Clémence Calvin, la marathonnienne qu'on attendait!

Comment se débarrasser des courbatures

Courir après un accident cardiaque?

Reportages

- Trail urbain de Boulogne
- Corrida d'Issy
- Hajf MDS Pérou
- Marathon d'Abu Dhabi

LES BIENFAITS CACHÉS DE LA COURSE À PIED

L'17488 - 04 - F. 3,95 € - 10

Run Le mag de la culture running
Magazine # 8 Mars 2018

Calendrier Toutes les courses région par région

Prévention Nos astuces zéro bobo

Santé L'hydratation mode d'emploi

Bénévoles Rencontre avec ceux qui vous font courir

Marathon de Paris On y était!

Portrait ANTOINE DE WILDE Coureur engagé

ON SE BOOSTE!

- > J'AMÉLIORE MA FOULÉE
- > JE PASSE LE CAP DE L'HEURE
- > LA PISTE: MÊME PAS PEUR!

Tests chaussures lunettes

L'17488 - 04 - F. 4,95 € - 10

PARTENAIRES



RÉSEAUX SOCIAUX



CRÉATIONS



AW DE W

Antoine De Wilde

www.antoinedewilde.com

✉ contact@antoinedewilde.com



Run the World!