

Le 11 octobre 2022

RENCONTRE AVEC THEODORE KLEIN SÉLECTIONNÉ EN ÉQUIPE DE FRANCE DE COURSE DE MONTAGNE.

Licencié à l'U.S. Thann, Theodore a été sélectionné pour représenter la France lors des prochains Championnats du Monde de course de montagne en novembre 2022

- Peux tu rapidement te présenter ?

Je m'appelle Théodore Klein, j'ai 27ans et je suis professeur d'EPS au Lycée à Pulversheim.

- Peux tu nous résumer rapidement ton parcours en athlétisme ?

J'ai débuté la course à pied à 17ans au club de Metz. J'ai commencé par les cross et la piste avec rapidement de bons résultats: première sélection en équipe de France à 18ans sur les mondiaux de cross junior. Par la suite dans les catégories jeunes j'ai obtenu des médailles nationales sur piste et des sélections aux championnats d'Europe de cross.

Le passage à la catégorie senior a été plus compliqué avec pas mal de blessures qui m'ont ralenti dans ma progression.

En 2018 je déménage en Alsace et change de club pour l'Entente Haute Alsace. Je continue ma progression en allant chercher les records du Haut Rhin sur 5000m et 10km.

En 2020 j'effectue un tournant dans ma carrière sportive en me lançant dans la course en montagne avec d'excellents résultats par la suite, vice-champion de France en 2021 et sélectionné aux mondiaux en 2022.

- Tu es prof, est-ce que c'est facile de combiner les deux avec le niveau et les objectifs que tu as ?

J'ai la chance de travailler dans un petit lycée ce qui permet d'adapter plus facilement son emploi du temps. Je n'ai donc pas de soucis pour concilier travail et course à pied.

- Peux tu nous résumer ta saison 2022 ?

J'ai débuté ma saison par les cross avec des résultats assez mitigés (71eme des France de cross). Puis j'ai fait un peu de piste lors des interclubs où je bats mon record sur 1500m en 3'49. Ensuite ce fût la saison de course en montagne avec de très bons résultats: Une victoire sur la montée du grand ballon, une 5eme place aux championnats de France, la victoire sur la course Suisse Montreux-Les Rochers de Naye, la 3eme place sur une manche de coupe du monde La Montée du Nid d'Aigle, la 7eme place toujours en coupe du monde en Italie au Trophée Nasego. Et enfin une deuxième place à la course de sélection pour les mondiaux.

- Après cette sélection en équipe de France, quel est ton programme jusqu'aux Championnats ?

Ce sera pas mal d'entraînements, je ne ferai aucune compétitions d'ici là.

J'ai un programme avec des séances de fractionné à plat, des séances de côtes courtes, de côtes longues et des sorties longues en montagne. Ensuite ce sera plus calme les 10 jours avant la course pour récupérer du voyage et s'acclimater aux conditions météo Thaïlandaises.

Merci Théodore d'avoir bien voulu répondre à nos questions ☐ et félicitations pour l'heureuse nouvelle du jour et ton nouveau rôle de papa !