

Interview Ambassadeur Rrunning Guérande

Maël LAURENT

05/05/1996

1. Qui es-tu ?

Je m'appelle Maël, j'ai 30 ans et je suis originaire des Côtes-d'Armor, en Bretagne.

Ingénieur en chimie nucléaire de formation, je travaille aujourd'hui comme ingénieur en efficacité énergétique aux Chantiers de l'Atlantique.

En parallèle, je consacre une grande partie de mon temps à ma passion : l'athlétisme, avec une spécialisation dans les courses sur route.

2. Depuis quand et dans quel cadre pratiques-tu le running et/ou l'athlétisme ?

J'ai commencé l'athlétisme au collège, à l'âge de 14 ans.

Très vite, je me suis orienté vers le demi-fond, du 800 m au cross-country. Je pratique ce sport depuis plus de 15 ans en compétition, avec un engagement encore plus important au cours des cinq dernières années dans une véritable recherche de performance.

Aujourd'hui, cela se traduit par une planification annuelle structurée et des entraînements quotidiens, parfois biquotidiens.

3. Qu'est-ce que tu aimes dans cette pratique ?

La course à pied est un sport simple, accessible à tous et facile à pratiquer.

Pour moi, c'est bien plus qu'une activité sportive : c'est un véritable mode de vie. Elle m'apporte équilibre, évasion et constitue une excellente soupape de décompression.

La compétition permet également de se dépasser, de mieux se connaître et de repousser ses limites, aussi bien physiques que mentales.

4. Quelles sont tes distances et terrains préférés ?

Mes distances de prédilection sont les courses sur route, du 10 km au marathon.

5. Quelles sont les courses auxquelles tu as participé en 2024, 2025 et 2026, et tes principaux résultats ?

2024

- Novembre : Semi-marathon de Boulogne-Billancourt — 1 h 05 min 56 s
- Décembre : 10 km de la Tour Eiffel — 30 min 14 s

2025

- Mai : 10 km d'Abbeville — 30 min 16 s
- Juin : Semi-marathon des Sables-d'Olonne — 1 h 08 min 43 s
- Septembre : Championnats de France de semi-marathon (Auray-Vannes) — 1 h 08 min 13 s
- Octobre : Marseille-Cassis — 1 h 05 min 51 s
- Octobre : Semi-marathon de La Baule — 2e en 1 h 06 min 54 s
- Décembre : Marathon de Valence — 2 h 16 min 21 s

2026

- Semi-marathon Duo de la Brière — 1er duo en 1 h 07 min 48 s
 - 10 km de Lille — 30 min 09 s
 - Semi-marathon de Nantes — 4e en 1 h 08 min 07 s
-

6. Quels sont tes projets et objectifs pour 2026 et à moyen terme ?

Fin 2026

Phase de préparation : Travail de la vitesse et de la technique sur piste et sur route.

- Juin : meetings sur piste (1 500 m et 3 000 m).
- Juillet : Championnat de Bretagne du 5 km à Pléneuf-Val-André.

Reprise sur route après la coupure estivale

- 20 septembre : Foulées du Pont de Saint-Nazaire.
- 11 octobre : 20 km de Paris.

Courses objectifs

- 17 octobre : 10 km Lamotte Rennes — objectif : 29 min 29 s.
- 8 novembre : 10 km de Bordeaux — objectif : 29 min 29 s.

Prévision 2027

Mon objectif principal est de descendre autour de 1 h 04 sur semi-marathon et, à plus long terme, de me rapprocher des 2 h 12 sur marathon.

7. Suis-tu un programme d'entraînement particulier ?

Je suis encadré par un entraîneur qui me propose des programmes structurés et adaptés à mon profil, mes disponibilités et mes objectifs.

8. Quelles sont tes marques et équipements favoris du moment ?

Ma rotation d'équipements s'articule principalement autour de trois marques : Nike, **Adidas** et ASICS et j'utilise la Mach X3 **Hoka** à l'entraînement, après avoir aussi testé **ON** Cloudflow

Selon l'objectif de la séance (performance, récupération ou simple plaisir de courir) j'adapte mes chaussures et mon équipement afin de choisir le matériel le plus adapté à mes besoins du moment.

9. Comment est né ton partenariat avec RRunning Guérande ?

Après plusieurs années passées à Narbonne, mon retour dans la région a été l'occasion de créer un partenariat avec une enseigne locale.

RRunning Guérande a répondu favorablement à ma démarche, ce qui a permis de mettre en place cette collaboration.

10. Qu'est-ce que ce partenariat t'apporte ?

Ce partenariat me permet d'être accompagné et soutenu par une équipe passionnée, ainsi que par les autres ambassadeurs de l'enseigne.

Nous échangeons régulièrement sur des sujets qui nous animent : entraînement, récupération, nutrition et matériel.

Cela me permet également de découvrir de nouvelles courses locales et, lorsque cela est possible, d'y participer sous les couleurs de RRunning Guérande.

Enfin, je bénéficie des conseils avisés de Jean et de ses recommandations sur les nouveautés en matière de chaussures, textile et nutrition, ce qui constitue un véritable atout dans la poursuite de mes objectifs sportifs.
