

Nos salariés ont du talent !



Notre Direction Régionale regorge de talents dans des disciplines diverses et variées ! Ce mois-ci, nous vous faisons découvrir la passion de Ludovic Dumas, Technicien d'Exploitation à Alès. Sportif aguerri au palmarès impressionnant, il nous fait part de son engouement pour la course à pied.



Quel est ton métier, qui es-tu ?

“

Je m'appelle Ludovic Dumas et j'ai 39 ans. J'ai commencé un apprentissage chez Enedis en 2000 et je suis technicien d'exploitation à Alès. Je prépare les chantiers pour nos équipes mais aussi pour les entreprises prestataires.

Ludovic, comment est née ta passion pour la course à pied ? Depuis combien de temps cours-tu ?

“

Je pratique la course à pied depuis l'âge de 10 ans, j'ai débuté dans les années 90. J'ai commencé car mon grand frère en faisait donc je l'ai suivi et depuis je n'ai plus jamais arrêté. Au début je pratiquais les cross, les courses sur pistes, l'athlétisme et puis après ça a été la course sur route, le trail et enfin la course de Montagne. Donc je fais un peu de tout mais **ma spécialité ce sont les courses de montagnes.**



Qu'est-ce que cela t'apporte au quotidien ?

“

C'est un sport qui permet de canaliser son énergie, de gérer son stress et d'aller au bout de ses objectifs même si parfois on peut ne pas atteindre son objectif et rater une course ; Il faut savoir se remettre en question et rebondir pour réussir la fois d'après. **Il faut comprendre que l'on n'y arrive pas à tous les coups. Ce n'est pas grave, ça doit nous rendre plus fort.** C'est valable également dans le travail, quand on vise un poste ou que l'on essaye d'aller au bout d'un chantier qui est compliqué. Forcément il y a plusieurs étapes et parfois cela ne se passe pas toujours comme prévu. On ne l'a pas au moment où l'on souhaiterait mais on l'a plus tard.

As-tu déjà couru aux couleurs d'Enedis ?

“

L'an dernier nous avons créé une équipe aux couleurs d'Enedis pour faire les 2 heures Médiogozines à Saint-Génies-de-Malgoirès dans le Gard. C'était une course sur 2 heures de relais où nous étions 3. J'ai aussi été sponsorisé par Enedis lors de ma participation au marathon des sables.



Tu es sélectionné pour le championnat de France du Kilomètre Vertical FFA 2020, bravo ! Quel est ton état d'esprit ?

“

Le but est de monter une distance de 1000 mètres de dénivelé en un temps très court. Je suis très motivé ! Là je m'entraîne régulièrement, j'essaie de bien récupérer après mes entraînements et notamment via le sommeil qui est très important. Enfin, je fais attention à mon alimentation. Malgré la période particulière que nous avons vécu où c'était plus compliqué de s'entraîner, j'ai quand même essayé de maintenir ma condition physique en faisant du renforcement musculaire, des pompes et en courant autour de chez moi. Je ne pouvais pas varier les parcours mais c'était déjà ça. J'ai dû m'adapter aux restrictions du confinement.

Tu es sélectionné pour le championnat de France du Kilomètre Vertical FFA 2020, bravo ! Quel est ton état d'esprit ?

“

Le but est de monter une distance de 1000 mètres de dénivelé en un temps très court. Je suis très motivé ! Là je m'entraîne régulièrement, j'essaye de bien récupérer après mes entraînements et notamment via le sommeil qui est très important. Enfin, je fais attention à mon alimentation. Malgré la période particulière que nous avons vécu où c'était plus compliqué de s'entraîner, j'ai quand même essayé de maintenir ma condition physique en faisant du renforcement musculaire, des pompes et en courant autour de chez moi. Je ne pouvais pas varier les parcours mais c'était déjà ça. J'ai dû m'adapter aux restrictions du confinement.

Des conseils pour les personnes qui souhaitent se lancer ?

“

Il faut y aller par étapes. Au début c'est bien de faire des sorties de 30 minutes en alternant marche et course. Ensuite il faut essayer de tenir la distance entre 30 et 45 minutes uniquement en courant et après il faut essayer de passer à 3 à 4 fois par semaine, c'est le mieux car **ce qui paye en course à pied c'est la régularité**. Une fois qu'on commence à avoir un petit niveau, là il faut varier les allures, alterner du fractionné. Mais le plus important c'est d'y aller par étapes pour ne pas s'écoeurer.

Merci à Ludovic de nous avoir fait partager sa passion, on lui souhaite de réussir le Championnat de France du Kilomètre Vertical à Val d'Isère !

Contactez laro-communication@enedis.fr pour être le prochain à partager votre passion avec nous !