



Bonjour, je me présente Franck Bonnamy, j'ai 31 ans, marié, 2 enfants (bientôt 3) habitant Corcoué sur Logne. Je suis aide soignant à l'hôpital de Corcoué ainsi que sapeur pompier volontaire (Cis St Etienne de Mer Morte) J'ai pratiqué le football pendant une petite vingtaine d'années puis 1 an et demi de VTT en alternant la course à pied. Fin 2015 je me consacre uniquement à la course en particulier au Trail. Je me lance sur ma première course début février « X Trail des Pays de Monts » sur le 32 km ainsi la machine est lancée. Participation au championnat de France de trail pompier (Mervent 9ème, et Gemenos 34ème) En septembre 2017, j'adhère à l'AR Sud Lac où j'ai pu progresser notamment avec les plans d'entraînements d'Alain, sur ma charge de travail, de volume et la qualité. Un réel plaisir de retrouver ce groupe le mercredi et dimanche. Des moments de partages, de conseils, des retours d'expériences et bien sûr de rigolade (ce qui m'a rappelé la cohésion des sports co). En prenant plaisir à allonger mes distances je me suis fixé comme objectif en 2018 d'être finisher du Grand Raid des Pyrénées (120 km / 7000 d+). Une découverte de l'ultra trail en montagne, la maîtrise de l'endurance, de l'alimentation, de l'hydratation et surtout du mental. Je suis tombé amoureux de ce format de course et une réelle satisfaction de la terminer (34h) Après beaucoup de travail, j'ai été récompensé en novembre 2018 d'une 3ème place sur le 45 km du « RaidLight Vendée Trail » à St Jean de Monts (ma ville de cœur où j'ai grandi). En ont découlé les objectifs 2019 ou plutôt le gros objectif « L'Echappée Belle » dans la vallée de Belledonne « avec ses 144 km et 11 100 D+ fin Aout. Pour ce fait en préparation je me suis qualifié au Cross National Pompier afin de gagner en vitesse, suivit du Bretagne Ultra Trail 104 km / 2500 d+ (25ème) à venir le Volvic Volcanique Expérience (43km / 1700 d+) et la Démoniak (défi sur 24h sur une boucle de 7,2 km et 150 d+). Je m'entraîne essentiellement dans nos coteaux de Corcoué, sur St Etienne de MM et Saint Jean de Monts 3 à 5 fois par semaine avec du fractionné, travaux de côtes, sortie longue, renforcements musculaires et un complément de vélo de route. En conclusion une réelle satisfaction d'être licencié à l'AR Sud Lac, des coureurs de tout horizon, de personnalités différentes, de la sympathie, de la joie, de partage (la petite bière du mercredi soir ^^), d'entraide et d'encouragement. Pour finir je citerais une citation de notre Ultra Terrestre Kilian Jornet : « L'objectif peut être un km vertical, un Ultra-Trail, un marathon, mais aussi jouer un morceau de musique, réaliser une peinture, résoudre une théorie, des études. L'important, ce n'est pas le résultat, c'est le chemin parcouru pour y parvenir »