



Team Normandie : Valentin Gondouin

Demi-fond et cross-country

Né le : 04/03/1999

Club : Stade Saint-Lois Athlétisme (50)

Kinésithérapeute

Objectif sportif :

Participation au marathon des Jeux olympiques de Los Angeles 2028



Palmarès

- 2e coupe d'Europe de 10 000 m (2025)
- 3e du championnat d'Europe de semi-marathon (2024)
- 4e meilleur performer français de l'histoire sur 10 km (2025, record personnel : 27 mn 23s)
- 3e meilleur européen championnat du monde de semi-marathon (2023)

Sur la route du marathon olympique

L'objectif de Valentin Gondouin est aussi ambitieux que logique : l'athlète du Stade Saint-Lois Athlétisme vise une participation au marathon des JO de Los Angeles en 2028. Il ne lui a fallu qu'une seule tentative sur la distance pour prendre la mesure de son potentiel. Lors de son premier 42 km, il réalise un chrono de 2h10, à 2 mn seulement des minima olympiques. Lui qui était jusqu'alors spécialiste du 5 000, du 10 000 mètres et du semi-marathon.

"Mon coach et moi pensons que j'ai plus de chance de qualification sur cette épreuve. Ma qualité est l'endurance, plus que la vitesse pure". Depuis 2019, le 4e performer français de l'histoire sur 10 km est accompagné par le caennais Adrien Taouji, responsable du demi-fond du pôle France à l'INSEP où Valentin s'est préparé pendant deux années. Il y a partagé les entraînements des meilleurs athlètes français, notamment Jimmy Gressier, champion du monde 2025 de 10 000m.

"La performance vient avec le plaisir et l'envie de profiter du moment"

En 2025, Valentin quitte Paris pour poser son sac dans la Manche, auprès de sa compagne et de sa famille. "A l'INSEP, j'ai appris à bien m'entraîner. Mais j'aime la nature et j'ai besoin d'un équilibre personnel, j'ai décidé de revenir à Granville". Le pari s'avère payant : "Une fois véritablement bien dans ma tête, j'ai connu un énorme pic de progression". Le palmarès s'étoffe et l'installe parmi l'élite française. Ses performances éblouissent lors son deuxième semi-marathon (23e au général des Championnats du monde).

Bien qu'embarqué dans l'athlétisme de haut-niveau, Valentin a assuré ses arrières : il est kiné diplômé. Un avantage de plus pour aborder intelligemment une augmentation significative de son volume d'entraînement. Le marathon exige en

effet des charges s'élevant à 150-200 km par semaine. La tâche est colossale : il va falloir apprendre à gérer la casse musculaire, la nutrition... Mais le défi est passionnant : parvenir à valider les minimas et surtout à figurer dans le top 3 français de la discipline, synonyme de billet pour L.A.