



PORTRAIT CROISE DES INSEPARABLES

DOMINIQUE, JEAN-FRANCOIS ET CHRISTIAN

ATHLETES DU CLUB

- OCTOBRE 2015 -



Dominique (D), Jean-François (JF) et Christian (C) Catégories Veteran...

▪ Votre arrivée au club ?

D : Mon arrivée au club ? Mais je ne m'en rappelle même pas tellement c'est vieux... En tous les cas c'est suite à ma proposition à Chantal, coach de mon fils Antoine à cette époque, de créer un entraînement à 19h30 en contrepartie de quoi je pouvais lui amener 6 ou 7 personnes avec qui je courrai. Elle a demandé à Dominique Cojean notre Président préféré (pas le choix on en a qu'un...) et il a eu l'idée géniale d'accepter sinon je ne serai pas là pour répondre à cette question !

JF : je suis arrivé au Stade en 2011 et c'est à partir de là que tout a commencé...

C : Tout a démarré en 2009, je crois. Je faisais partie du groupe des trois Dominique, Tony (à l'époque) et moi. Puis ensuite nous a rejoint Jean-François.

▪ Depuis quand pratiquez-vous l'athlétisme ?

D : Ado je faisais du saut en hauteur en compétition et ça n'est pas une blague ! J'avoue que je n'avais pas la taille standard pour ce genre de sport mais je ne m'en sortais pas trop mal. Donc j'ai à cette époque fréquenté les stades d'athlétisme. Mais pour ce qui est de la course à pied, j'ai commencé à vraiment courir à 39 ans donc il y a très longtemps, Chantal devait avoir 18 ans... 😊

JF : depuis que je suis au club et mon 1^{er} semi-marathon, je l'ai fait en septembre 2010 (à 45 ans)

C : Déjà, dès le collège cross, javelot et 60m m'occupaient après les cours. Puis les foulées rennaises bien avant Tout Rennes Court. Je courais également autour de Rennes dans les villes et les bourgs.

Je pense en fait que l'athlétisme, je pratique depuis toujours !

▪ Pourquoi ?

D : Parce que suite à un pari avec mon fils aîné qui me reprochait de ne plus rien faire à l'aube de mes quarante ans, j'ai fait le marathon du Mont Saint Michel et j'ai trouvé ça génial, j'ai adoré. Du coup je me suis dit que le prochain je le préparais pour voir jusqu'où je pouvais aller dans les chronos et depuis je n'ai jamais arrêté. Je cours donc depuis 10 ans déjà ça fait peur ...

JF : avant tout pour me maintenir en forme et évacuer le stress de la « vie moderne ». Et je mettais toujours promis de faire un marathon et le 25/10 de cette année, je ferai mon 6^{ème} ...

C : Le sport, en général, est pour moi une nécessaire concubine. Le partage, l'effort, le dépassement de soi restent « mon adrénaline ». Je ne pourrais concevoir un épanouissement sans cette discipline qui me nourrit et m'offre l'énergie que j'emmagasine.

▪ **Vous nous semblez être des mordus de marathons, pourquoi ?**

D : Parce que c'est une course festive et conviviale souvent avec du public et nous avec Jeff et Chris on est dingue du public qui nous acclame ça nous transcende... plus sérieusement, je n'en sais rien, sans doute parce que je les partage avec mes deux amis et c'est ça mon carburant. 2016 sera d'ailleurs sans doute le début de notre tournée européenne et on souhaiterait commencer par Lisbonne en raison de mes origines bretonnes ;)

JF : C'est pas que je sois mordu de marathon mais Dom ne peut pas s'empêcher de nous trouver des courses. Que ce soit un marathon ou un trail, la préparation c'est je crois un moyen de nous trouver et passer de bons moments.

C : Effectivement nous sommes mordus, mais pas que de marathon, d'envie de courir, de se retrouver et de bons gueuletons. Il est vrai que nous partageons tous les 3 cette addiction, cette passion qu'unissent des copains solidaires, des poteaux complices et sans prétention.

▪ **Des objectifs cette saison ?**

D : Le prochain c'est le marathon vert ! Mais je vais aussi faire le marathon de Marseille avec mon fils et Paris avec ma femme. Après nous verrons pour le raid du golfe avec les gars ou un autre trail long pour changer. On marche au coup de cœur ! Si l'un de nous trois propose une course sympa, on y va !

JF : Faut demander à Dom...

C : Après le trail des corsaires, celui d'Erquy et le SM 'i Ouest-France. La fin d'année s'achèvera avec des engagements sur des plus courtes distances, Noyal et Chantepie viendront selon toute vraisemblance étoffer l'année sportive d'un gars heureux d'être à l'Espérance.

▪ **Une anecdote sur une séance entraînement ou une course ?**

D : Personne d'autre que Jeff ne peut raconter la plus belle anecdote qui nous est arrivée. Elle s'est déroulée lors du raid du golfe en 2014. Je le laisse la raconter car c'est un narrateur hors pair. Et je sais qu'il sera très fier de la faire connaître à tous les membres du club ... ah ah ah

JF : A la demande forcée de Dom, je n'ai pas d'autre choix que de parler du Raid du Golfe en 2014. Il s'agissait pour ma part de mon 1^{er} trail aussi long 87km.

Au cours d'une longue distance, il se passe des trucs que vous n'aviez pas imaginés. Pour faire simple, on devait courir depuis 60 kms et je n'avais pas imaginé que le sous vêtement du jour finirait par m'irriter. Je choisis donc l'option de courir sans ! Je cherche un coin tranquille... Je suis pudique et je décide donc de descendre quelques marches, persuadé d'être caché de tout le monde.

Eh bah non, au moment où j'ai les fesses à l'air, je m'aperçois que je suis juste en contre bas du chemin. Et toute une bande de coureurs passe au-dessus.

Une fois remonté, mes 2 acolytes se marrent évidemment. Chris me donne de la pommade pour calmer l'inflammation et là je me mets la main dans le short. Encore une fois rien choquant, j'essayais de me soigner ! Sauf que je n'avais pas vu un homme derrière sa baie vitrée qui admirait la vue du golfe et qui a dû se demander ce que je pouvais bien faire... En bref, en moins de 5 mn ce jour-là, je montre mes fesses et je suis passé pour un gros pervers.

Au-delà de cette anecdote, je garde un super souvenir de cette course et de cette fraternité.

C : Pour le passage à l'an 2000, j'avais souhaité marquer l'évènement.

Ainsi, j'avais envisagé l'ascension du Mont-Blanc...Ce projet n'ayant pas abouti dans les temps, le Mont St Michel fut mon 1^{er} marathon en tant que débutant !

▪ **Autres loisirs ?**

JF : Pas d'autres sports pour l'instant et il faut bien que je m'occupe de ma famille !

C : Comme sur un CV, il faut finir ce portrait bien souvent en évoquant ses autres centres d'intérêt, pour ma part, loisirs et plaisirs forment un coffret que je referme en étant très discret...