

# PORTRAIT CROISE ET TEMOIGNAGE D'ATHLETES DU CLUB SUR LE CROSSCOUNTRY

DECEMBRE 2016



**Joris – Catégorie Minime**  
**Yanis – Catégorie Junior**



**Solène – Catégorie Senior**



**Julien – Catégorie Senior**

▪ **1/ Date d'arrivée au club ?**

Joris : J'étais en CM2

Yanis : J'avais 8 ans

Solène : Je suis arrivée au club en septembre 2012.

Je cherchais un club d'athlétisme pour m'entraîner en groupe. Sur internet j'ai découvert un article d'une athlète qui participait à la Sénégazelle et ai découvert la bonne ambiance du club.

Cela m'a attirée, je suis venue tester et je suis restée !

Julien : Janvier 2016

▪ **2/ Une discipline favorite en athlétisme ?**

Joris : Le cross !

Yanis : Le cross !

Solène : Ma discipline favorite ? Pour l'instant je fais surtout des 10 km sur route mais je préfère les courses natures et toutes les courses en équipe.

Julien : Le marathon

▪ **3/ Un sportif de haut niveau qui t'impressionne ?**

Joris : Comme mon frère... Christophe Lemaître & Usain Bolt.

Yanis : Christophe Lemaître & Usain Bolt (sprint)

Solène : J'ai suivi les J O cet été et j'ai été bluffée par le parcours de Sarah Ourahmoune qui a gagné une belle médaille d'argent en boxe. Elle a dû s'imposer pour revenir au top niveau un bel exemple de force de caractère, de douceur et d'énergie positive.

Julien : Mo Farah (1/2 fond et fond)

- **4/Tu fais les cross de préparation (Pacé et/ou St Marc le Blanc) pour les départementaux de janvier, ton ressenti sur cette discipline particulière ?**

Joris : Sur celui de Pacé, j'ai réussi à remonter et ai eu de bonnes sensations.

Yanis : Pacé, c'est le 1<sup>er</sup> de la saison – un peu difficile à gérer, c'est la reprise, mais je suis satisfait.

Solène : Mon ressenti du cross...J'ai fait le cross de Pace dimanche et du coup le mot courbatures me vient naturellement car j'en ai encore ! Mais le cross c'est beaucoup d'énergie, une vraie ambiance. C'est sympa aussi d'intégrer des côtes aux entraînements : on varie les plaisirs. Honnêtement j'ai hâte d'être à Combourg.

Julien : St Marc le Blanc, c'était mon 1<sup>er</sup> cross. C'est un effort violent mais court. C'est plus ludique que la piste.

- **5/Qu'est-ce qui peut être dit aux copains d'entraînement pour les motiver à participer aux Départementaux de cross le 8 janvier 2017 ?**

Joris : Il faut s'entraîner régulièrement et bien gérer sa vitesse.

Yanis : On prend du plaisir, et c'est un moyen de satisfaire les coachs. Le public nous encourage.

Solène : Participer au cross permet de rencontrer les chartrains du club de tous les âges et niveaux, mieux se connaître. C'est très familial. Il faut au moins une fois venir et assister aux courses adultes et enfants, il y a du spectacle, des dépassements de soi et des finish incroyables !

C'est toujours sympa de voir des championnes de près même si on en côtoie une tous les mercredis (Chantal !) C'est dur de courir un cross mais beaucoup de bonheur, les coachs nous encouragent, le public aussi et terminer sa course est une satisfaction en soi.

Julien : L'ambiance est très conviviale ! Bel esprit club ! Le public encourage. Que ça continue !