C'est le tarzan de l'élan, à l'aise aussi bien dans les labours que sur les falaises, il a surpris tout le monde par une progression fulgurante cette saison .....

Yanis BISE



Yanis, il n'y a pas si longtemps tu faisais tes premières foulées à l'élan ...
Oui, j'ai commencé seulement au milieu de l'année 2021. Je suis venu rejoindre ma sœur qui était déjà au club et je voulais essayer la course. J'ai fait un peu de piste puis on est parti en stage à Font Romeu et à partir de là je ne me suis plus arrêté.

Et comment s'est passé ta première compétition à l'Elan ?
Ça devait être un 2000 mètre à Ussel, je l'avais fait un peu comme ça pour essayer et franchement je ne me rappelle plus du chrono.

Raconte-moi ton meilleur souvenir de compétition ?
C'était au « championnat du monde de Bretagne » comme certains l'appellent. Pour mon premier championnat de France de cross j'ai été servi ! Il fallait le faire celui-là car le parcours était vraiment monstrueux avec jusqu'à 15 cm de boue sur certains passages. Mais grâce à mon poids plume ça me convenait plutôt bien et j'ai réussi à faire un top 100. J'étais vraiment content de ma course.

Et maintenant à quoi peut-on s'attendre pour la saison 2025 ?
J'aimerais vraiment me qualifier de nouveau au championnat de France de cross, et approcher le top 100. Puis participer aux France de course en montagne et de 10km route. Mais c'est le trail qui m'attire vraiment et je me verrais bien plus tard en faire ma spécialité en allongeant les distances.

En dehors de la course à pied, quels sont tes sports favoris ?

1°) comme pratiquant ?
Avant la course à pied, je faisais de l'escalade et je m'y amuse encore, de même qu'avec le vélo route et le tout terrain. Et je vais aussi skier et randonner en montagne.

2°) comme spectateur ?
J'aime regarder le vtt et je crois qu'il y aura une étape de la coupe de France à Ponty en juin. C'est sûr, j'irais la voir.

Et lorsque tu ne fais pas de sport quels sont tes loisirs préférés ?
J'aime me baigner à la plage à Sechemailles près de Meymac, cuisiner des bons petits plats et quelques fois dormir à la belle étoile !

Enfin, pour te connaitre un petit peu mieux, peux-tu me dire quel est ton plat préféré, athlète préféré, ta dernière lecture et ton dernier voyage ?
les pâtes carbonara, Kilian JORNET, « Trail ! Manuel ultime » d'Éric LACROIX, et une virée fin août dans les gorges du Tarn.

Infatigable à l'entrainement, Un premier cap franchi cette saison sur piste, On attend de lui qu'il explose les compteurs en 2024 .....

Romain DUTHEIL



Romain, peux-tu me rappeler tes débuts en course à pied ?

Je suis venu à l'élan en 2018 en même temps que Charline alors que j'étais en quatrième au collège. Alors je courais par plaisir, ce qui est toujours le cas aujourd'hui, mais mon niveau a bien augmenté depuis. Avant de venir à l'élan j'étais à l'uac depuis l'âge de dix ans, mais au fil du temps cela ne me convenait plus trop car on ne faisait pas beaucoup de demi-fond. Et c'est ce que je préfère pratiquer. Du coup j'avais fait un 2000 m que l'élan organisait, avec une belle performance et comme l'ambiance du club m'avait beaucoup plu j'ai sauté le pas. En plus j'adorais et j'adore toujours le cross, discipline qui est pour moi la force du demi-fond.

Quel souvenir gardes-tu de ta première compétition à l'Elan ?

Alors ma première vraie compétition avec l'élan c'était à Montluçon, où maintenant j'étudie, et cela m'avait marqué car je trouvais ça chouette de courir dans une ville sur une des routes réservées aux coureurs. Et en plus je trouvais que sur route on aller super vite !

et ton meilleur souvenir en compétition ?

Alors je n'ai pas qu'un meilleur souvenir en compétition, j'en ai plusieurs. Comme à Monaco au meeting Herculis ou c'était vraiment incroyable d'avoir couru sur la piste aux étoiles et on n'en avait pris plein les yeux. Ou comme aux différents championnats de France auxquels j'ai pu participer et aussi sur les podiums que j'ai obtenus, ce qui fait toujours plaisir.

Quelles sont tes ambitions pour la nouvelle saison de cross et pour la suite ?

Pour 2024 j'espère participer à trois championnats de France avec ceux de cross, de 10 km et de montagne en plus des France de 5 km à St Omer d'il y a quelques semaines. Au niveau des chronos, j'aimerais bien réaliser moins de 34 minutes au 10 bornes, 16'15 sur 5km, 9'15 sur 3000m et 4'15 sur 1500 et pourquoi pas sur 1000 m passer sous les 2'40''. Mais surtout j'espère aller au championnat de France de cross ce qui serait une grande première pour moi et pourquoi pas avec la très bonne équipe juniors qu'on devrait avoir à Corrèze athlé ?

En dehors de la course à pied, quels sont tes sports favoris ?

J'adore pratiquer toutes les formes de cyclisme que ce soit vélo de route ou VTT et aussi jouer au foot avec des copains. A la télé, je regarde le biathlon, le cyclo-cross, le VTT, le foot et même le motocross !

Et lorsque tu ne fais pas de sport quels sont tes loisirs préférés ?

C'est pas franchement un loisir, mais apprendre mes cours est tellement important pour mon avenir que j'y passe pas mal de temps. Mais sinon j'aime bien regarder des vidéos sur la course à pied, notamment avec Baptiste Cartiaux ou le ptit duo. Mais aussi je guette les codes promo pour les chaussures, bien que je ne puisse pas toutes les acheter car on ne peut pas en avoir mille à la maison ...

pour terminer ce mini portrait peux-tu nous dire quel est ton athlète préféré ? Yann Schrub, Ton plat préféré : Un bon restaurant grec, le dernier livre : le dernier magazine de la FFA, le dernier voyage : Saint-Omer dans le Pas de Calais pour le 5 km

Deux qualifications aux France de cross en une saison. Et premiers chronos de haut niveau sur 1500 m ! un demi-fondeur au fort potentiel mais bridé par une tête trop bien faite ?

Damien RODRIGUES



WebM: Damien, peux-tu me parler de tes premières foulées en course à pied ?

DR : J'avais accompagné mon frère à un trail pour tuer le temps, au trail de Merlines et je me suis retrouvé à faire le 8km par hasard. À la fin j'avais fait un temps pas trop mal et pendant que je séchais le ravitaillement de l'arrivée, le Coach est venu négocier mon adhésion au club.

WebM: Quel est le souvenir que tu gardes de ta première compétition ?

DR : C'était le trail de Merlines, j'ai bien aimé le départ en groupe mais ensuite le reste de la course était assez ennuyant en presque solitaire.

WebM: Quelles sont tes ambitions athlétiques pour les semaines et mois à venir ?

DR : Le 10km de Tulle le 10 septembre où j'espère m'approcher des 32 minutes. Après pour la suite ça se fera au talent car avec mes études chronophages, je n'aurai pas beaucoup de temps à consacrer à l'entrainement.

WebM: En dehors de la course, quels sont tes sports favoris ?

DR : Comme pratiquant c'est VTT et ... VTT ! et comme spectateur je regarde très peu le sport mais c'est tout le cyclisme en général.

WebM: Tes loisirs préférés ?

DR : J'ai pas beaucoup de loisirs avec les études mais j'aime bien les jeux vidéo, quelques rares manga et très souvent je sors le soir avec des ami(e)s.

WebM: Ton athlète préféré, Ton plat préféré, le dernier livre, le dernier film au ciné … ?

DR : Y'a pas photo, mon athlète préféré c'est moi ! et j'adore le saucisson (je sais c'est pas terrible pour la diététique, n'est-ce pas Méline ?)
Le dernier livre, Berserk (Berserk est un manga de dark fantasy de Kentarō Miura) et le dernier film au ciné, Jurassic World 3 que je conseille au Coach Vahid car en plus des Dinosaures, il y a même des essaims de sauterelles géantes !

Première année de compétition ... et premiers podiums en cross et sur piste ! Une demi-fondeuse qui a le vent en poupe et qui pourrait bien embrasser une carrière de haut niveau ...

Charline BISE



Web M : Charline, peux-tu nous parler de tes premières foulées en course à pied ?

J'ai commencé avec les cross Usep à l'école primaire et j'aimais bien ça.

Web M : Après avoir commencé par pratiquer l'escalade en compétition, qu'est-ce qui t'a donné le goût de faire de l'athlé en club ?

Il y avait Camille qui faisait de l'escalade avec moi et qui n'arrêtait pas de me répéter de venir à l'élan avec elle. Au début, j'avais un peu peur qu'avec l'escalade ça fasse trop, mais finalement c'est très complémentaire et tout se passe bien.

Web M : Quelle est la première compétition qui t'a vraiment marquée ?

La compétition qui m'a vraiment marquée, c'était l'an dernier aux départementaux unss 2018. Je n'avais jamais autant souffert en sport et au final j'avais pris la 7° place qui était pour moi une super place.

Web M : Comment as-tu vécu ta première saison à l'Elan ?

J'ai beaucoup apprécié cette première année car je me suis très bien intégrée au groupe. Il y a une très bonne ambiance et les compétitions effectuées me donnent encore plus envie et encore plus de motivation pour les championnats de cross qui s'annoncent. En plus les championnats sont en Limousin et il faudra en profiter.

Web M : Après une belle saison de piste conclue par un beau record personnel sur 2000 à St Etienne, quelles sont tes ambitions pour cet hiver ?

Cet hiver, j'aimerai bien, en m'entrainant dur, aller au championnat de France de cross à Montauban. C'est très ambitieux mais c'est un bel objectif je pense. On verra bien déjà avec le test des académies unss à Beynat mais il est vrai que le niveau des minimes dans la Nouvelle Aquitaine est très élevé.

Web M : et dans les prochaines années, quelles seraient les distances que tu souhaiterais découvrir ?

Je voudrais bien essayer le 1500 m en cadettes et plus tard des trails mais pour l'instant j'adore les cross.

Web M : en dehors de la course, quels sont tes sports favoris ?

C'est l'escalade qui est mon préféré et tous les sports de montagne avec le ski l'hiver et les randos en famille l'été.

Web M : Ton athlète préféré, ton plat préféré, le dernier livre, le dernier film au ciné ?

Je ne suis pas fan d'un athlète en particulier et je n'ai pas de modèle. Le riz avec du saumon fumé et la raclette me font craquer à table. Le dernier film au ciné c'est « Maléfique » et en ce moment je lis "Merlin".

Web M : Un message à faire passer aux élans ?

Entrainez-vous, le travail paie !!!!!

Première compétition ... et premier succès au départemental à Ponty ! Un footballeur qui a su saisir la balle au bond ...

Jérémy SEGRETAIN



Web M : Jérémy peux-tu me parler de tes premières foulées en course à pied ?
J'ai découvert l'athlé en classe de CP lorsque l'on devait participer au cross de secteur mettant en compétition deux ou trois écoles. Je ne m'étais pas spécialement bien classé mais j'appréciais déjà l'esprit de la course à pied.

Web M : Quel est le première compète qui t'a marqué ?
Plusieurs compètes m'ont marqué mais j'en retiens deux plus particulièrement. La première quand j'étais en seconde fut un mille mètres en salle. C'était la première fois que je m'entrainais un peu afin de faire un temps et j'ai atteint mon objectif en descendant (de peu) sous les trois minutes !! La seconde est le cross départemental junior que j'ai remporté à Ponty car il a récompensé l'entrainement que j'avais effectué.

Web M : Après plusieurs années au foot qu'est ce qui t'as donné envie de prendre une licence à l'élan ?
Dès le début de saison j'avais longuement hésité entre l'athlé et le foot surtout après le temps encourageant que j'avais réalisé aux foulées tullistes. Cependant j'étais déjà engagé avec le club de foot. En décembre après les cross Unss le coach de l'élan m'a appelé pour me proposer une licence avec comme objectif les France de cross. J'ai tout de suite accepté !!

Web M : Comment as-tu vécu ta première saison ?
Ma première année s'est très bien déroulée. Le club réussit à allier convivialité et esprit de compétition ce qui est assez agréable. De plus, tous les membres de l'élan sont sympathiques et m'ont bien accueilli. Les conseils du coach et ses programmes d'entrainement m'ont permis de progresser rapidement.

Web M : Après une première saison réussie quels sont tes objectifs pour les mois à venir ?
J'aimerais refaire une bonne saison de cross et surtout améliorer mon classement au France et peut-être viser un top 100. Quant à la piste j'aimerais me spécialiser sur 1500m et descendre sous la barre mythique des 4 minutes.

Web M : Quels sont tes sports favoris :
En tant que pratiquant, ma passion depuis toujours c'est le foot j'en ai quand même fait pendant plus de 12 ans. J'aime aussi beaucoup le triathlon. En tant que spectateur, le basket; après une grosse séance j'adore regarder les prouesses des joueurs de NBA.

Web M : Tes loisirs préférés ?
J'aime beaucoup écouter de la musique et faire des soirées avec mes amis.

Web M : Ton athlète préféré, ton plat préféré, le dernier livre, le dernier film au ciné ?
Je suis fan de Mahiedine Mekhissi il est vraiment impressionnant quand il court. Le plat que je préfère : les pâtes à la carbonara !!!
Dernier livre : lettres persanes (prépa oblige). Le dernier film était « insaisissable 2 » que je recommande d'ailleurs.

Web M : Un message à faire passer aux élans ?
Continuez comme ça c'est vraiment un club super animé par des gens super !!!!!

Il va à l'entrainement la fleur au fusil. S'il n'est jamais morose, son manque de constance pourrait bien lui fermer la porte du haut niveau. Allez, un titre régional ça s'arrose quand même !

Hervé ROSES



WebM: Hervé, peux-tu me raconter tes premiers pas dans l'athlé ?

Je suis allé à l'athlé à l'âge de 12 ans à l'UAC, j'appréciais beaucoup ce sport puis j'ai commencé à me spécialisé dans le demi-fond, mais je faisais un peu de tout (longueur, triple, hauteur … je faisais beaucoup de cross. Quelque temps après, j'ai arrêté l'athlé à l'UAC et je me suis inscrit à l'Elan mais j'ai fait qu'un seul entrainement. Trop dur !

WebM: ensuite tu as pratiqué d'autres sports ?

Oui je suis allez au rugby à l'USU et j'y suis resté jusqu'à maintenant.

WebM: et ta première compétition ?

Ma première compétition s'est passée à Aubière ou j'étais inscrit sur le 1000m avec les frères gras déjà ! Si je me souviens bien j'avais mis 3min 24. C'était en minime.

WebM: pour quelle raison tu as essayé le steeple cet été ?

C'est au stage à Gujan-Mestras avec l'élan et avec les conseils du coach j'ai voulu essayer le 2000 m steeple.

WebM: pourtant ta plus grosse perf, tu l'as surement réalisée aux Mureaux en cross. Quel entrainement t'a permis ce niveau ?

Les entrainements n'est pas moins point fort, pour moi avec ou sans entrainements mes résultats ne changeront pas ; alors j'essaie d'aller au moins une fois par semaine à l'entrainement….

WebM: est-ce que tu penses te spécialiser dans une discipline en junior ?

Je pense que je vais rester sur le steeple car je n'étais pas si loin que ça de la qualification aux France.

WebM: que penses- tu de ton retour dans le groupe de l'Elan ?

L'Elan cet année c'était super et pour l'année prochaine j'espère que rien ne changera.

WebM: en dehors de la course, quels sont tes sports favoris ?

Le rugby, le motocross, le skate, le vélo..

WebM: ton athlète préféré, ton plat préféré, le dernier livre, un acteur …

Mon athlète préféré c'est Thibault Bussière il est vraiment trop fort ce mec! Mon plat préféré je dirais steak frites et comme acteur Dwayne Johnson.

WebM: Dernière question traditionnelle : un message à faire passer aux élans ?

Les gars ne changez rien c'était top, Sim faut que tu nous trouves un mini bus et à dans un mois … à l'entrainement !

Iron man. Malgré son jeune âge, il a déjà pratiqué trois sports en un. Si son allure gracile n'en fait pas encore une terreur du tartan, c'est pourtant déjà un solide miler récent champion de la Corrèze. Quand un talent se cache derrière ...

Quentin TALON.



WebM: Quentin, peux-tu nous parler de tes premières foulées en course à pied ?

Mes premières foulées en course à pied se sont déroulées à Tulle aux foulées tullistes justement. C'était en 2009 et j'avais pris la douzième place; c'était ma première course et je devais être poussin; j'étais très content de cette 12ème place.

WebM: Quel est la première compétition qui t'a vraiment marqué ?

En fait la compétition qui m'a marquée s'est passée ce mois d'avril à Ussel : c'est le championnat de la Corrèze sur 1000 m que j'ai remporté au sprint. Là, je commence vraiment à apprécier la piste et c''est ce qui me donne envie de persévérer et de continuer à courir.

WebM: Après avoir hésité avec le triathlon, qu'est-ce qui ta donné le goût de reprendre l'athlé ?

Le triathlon me prenait énormément de temps, je n'étais pas spécialement doué dans chaque épreuve, j'ai donc décidé de me consacrer à la discipline que j'aimais le plus et c'est donc la course à pied que j'ai choisi.

WebM: Comment vis-tu ta première vraie saison à l'Elan ?

Je la vis très bien car c'est un plaisir de courir dans un club; j'ai fait une très belle saison de cross avec l'élan où il y a une belle équipe minime et j'espère continuer à progresser tant sur piste que sur route.

WebM: Après la saison de cross, tu as réalisé une rentrée encourageante aux départementaux sur 1000 m. Quelles sont tes ambitions pour les mois à venir ?

Oui je suis très content de ce premier 1000 m en 2'56. Mes ambitions sont bien sur les régionaux de 1000 m où j'aimerai arriver à passer sous les 2'50". En plus, faire un podium au championnat du Limousin, ce serait super.

WebM: Et l'an prochain pour ta première année chez les cadets, qu'est-ce que tu envisages ?

Tout d'abord réussir en cross autant en scolaires qu'en FFA. Puis j'envisage les championnats sur piste sur 800 m et sur 1500 m. J'aimerai bien aussi essayer le 10 km sur route.

WebM: En dehors de la course, quels sont tes sports favoris ?

J'aime bien pratiquer le duathlon et regarder le cyclisme à la télé. Bien sur je continue toujours à nager de temps en temps car ça me permet de récupérer après les dures séances d'entrainement. Egalement, les mercredis je fais du VTT avec l'école.

WebM: Tes loisirs préférés ?

Télé, internet et cinéma avec les copains.

WebM: Ton athlète préféré, Ton plat préféré, le dernier livre, le dernier film au ciné … ?

Mon coureur préféré c'est kénénisa Békélé qui est un très grand champion ! Mon plat préféré c'est les "moules-frites" !!! Le dernier film que j'ai vu avec mes copains, c'est "Captain America". Sinon je suis en train de lire "l'écume des jours" de Boris Vian.

WebM: Un message à faire passer aux élans ?
Je souhaite à tous les coureurs de l'élan une très belle saison et particulièrement à Patricia Laubertie en vue de sa préparation pour les jeux olympiques sur marathon.

Poivre et sel. Ils ont commencé à courir dès qu'ils ont su marcher. Vainqueurs de leur première course chez les Pelauds, ils ont depuis écumé les pistes hexagonales. Leurs dernières sorties à Villeneuve sur Lot ont montré l'étendue de leur talent de miler. Rencontre avec ...

Léliperle SIRIEIX et Etienne CELLE



WebM: Léli, Etienne, nous avons souhaité réaliser ce portrait croisé car vos jeunes carrières d'athlètes sont étonnement liées.
Pouvez-vous nous raconter vos débuts ?
Léli : Ma première course, je l'ai gagné à Ussel alors que j'étais en cours préparatoire. C'était les Foulées des Pelauds. Comme j'aime gagner, tout de suite la course à pied m'a plu.
Etienne : Moi, ça devait être l'année d'après et j'avais remporté également la course des Pelauds et justement devant Léliperle qui était déjà la vedette usselloise ! Mais la course qui m'a marqué davantage c'est lorsque j'ai été champion départemental en benjamin 1° année.

WebM: Vous avez tous les deux faits vos débuts à l'école d'athlé de l'Uac ; Qu'est-ce qui vous a poussé à rejoindre l'Elan ?
Léli : J'en avais marre de faire des disciplines qui ne m'intéressaient pas. Moi Je n'aime que courir et j'avais envie de suivre l'exemple de ma sœur qui a tout de suite eu des résultats avec l'élan.
Etienne : J'ai vraiment envie de réussir en demi-fond et comme je jouais également au rugby, j'ai dit à mes parents que si je n'allais pas à l'élan, j'arrêtais l'athlé. Je les ai tellement embêté qu'ils ont fini par céder. Sinon, je serai rugbyman aujourd'hui.

WebM: Comment se sont passés vos débuts à l'Elan ?
Léli : Les premiers cross l'an dernier n'ont pas été terribles : deuxième au Capo et … nulle à Gujan ! Heureusement je me suis bien rattrapée aux championnats avec des victoires à Eygurande et à Beynat et une 4° place à Rodez.
Etienne : Ma première belle course à l'Elan, c'est en benjamins. Je suis monté sur le podium du cross du Sud-Ouest à Gujan-Mestras. Cela m'a donné envie de m'entrainer sérieusement.

WebM: Quelles sont vos ambitions pour la nouvelle saison ?
Léli : J'espère surtout gagner les cross Unss car il y a vraiment une super ambiance à courir devant tous les collégiens et lycéens. Sinon, en FFA, je serai contente de finir dans le top 10 aux inters pour ma première année cadette. Mais bon, il faut que je me remette sérieusement à l'entrainement car cette année je suis interne et j'ai du mal à retrouver une motivation …
Etienne : Je vais avoir des difficultés à suivre en cross car il y a deux supers cadets " 2 " en Limousin avec Beni-Champion (9'10" au 3000) et Julien DUROUX (34'30 au 10 km) ! Mais comme je suis plus un pistard, j'essaierai de tenter une qualification aux championnats de France de 2000 steeple ou pourquoi pas sur 1500 m. En tous cas, je sais que ça va être dur.

WebM: A votre avis quelles sont vos marges de progression ?
Léli : Je ne sais pas trop. Comme j'ai du mal à me motiver en dehors des périodes de compétitions, je pense que déjà, en étant assidue aux entrainements, je pourrai gagner en régularité lors des courses.
Etienne : Je suis plus rapide qu'endurant. Comme je m'entraine 4 à 5 fois par semaine, je sais que ma résistance va s'améliorer avec les années. Donc je pense que j'ai encore de la marge.

WebM: En dehors de l'athlé quels sont vos sports favoris ?
Léli : J'aime bien suivre le rugby et c'est facile comme je suis à l'internat avec les " sport-étude ". Mais tous les sports-co m'intéressent. Sinon, j'adore nager et j'avais même fait de la natation il y a quelques années.
Etienne : Je joue toujours au rugby en Unss et comme tout le monde je suis le foot. J'aurai bien aimé pratiquer un sport individuel comme l'escrime par exemple.

WebM: Parlez-moi de vos loisirs préférés ?
Léli : La télé, surfer sur internet, embêter ma sœur, mon chat … mon entraineur. Au ciné, je suis allé voir dernièrement un film d'horreur (Paranormal Activity) et je suis en train de lire " l'herbe bleue " qui parle des problèmes de la drogue.
Etienne : Le dernier film que j'ai vu, c'est Tintin. J'ai bien aimé. Je suis en train de lire l'Ingénue de Voltaire.

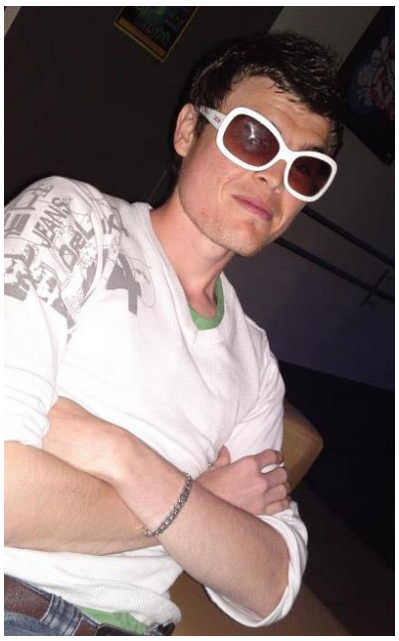
WebM: Votre sportif préféré ?
Léli : Le steepler Bob TAHRI. Etienne : Medhi BAALA, pour la beauté de sa foulée, et que j'ai eu la chance d'admirer cet été à Font-Romeu.

WebM: Votre plat préféré ?
Léli : J'ai adoré un plat d'huitres cuisinées que j'ai pu déguster au restaurant Bio d'Ussel. Etienne : Moules frites !

WebM: Un dernier petit mot aux élans ?
Nous voudrions dire à tous les anciens de l'Elan que c'est toujours plus facile de reprendre la course lorsqu'on est excellent …

Road Star. Il ne compte pas ses foulées. Et pour se défouler il endosse le maillot de l'élan et s'aligne au départ de la course du weekend. Après une saison de cross escamotée, il a rattrapé le retard en trustant victoires et podiums sur le macadam. Il a prévu un sérieux test sur semi dans quelques semaines. Ensuite, il sera temps pour lui de rejoindre son idole Alain Mimoun sur la ligne d'arrivée d'un marathon. Rencontre avec ...

Régis GODILLON



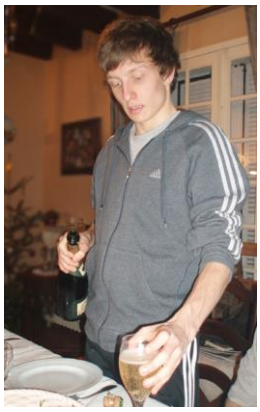
WebM: Régis, peux-tu me parler de tes premières foulées en course à pied ?
C'était au printemps 2001, j'avais 13 an et demi, j'étais en surpoids, 74 kilos pour 1m 60 environ. Les moqueries de mes camarades du collège me blessaient de plus en plus, j'ai décidé de me mettre à faire du sport. Ma mère s'était mise à courir deux ans auparavant. J'ai donc commencé à la suivre à l'entrainement petit à petit avec mon frère Fabien. Quatre mois plus tard mon poids était de 52 kilos. C'était une énorme satisfaction pour moi et surtout pour ma mère. Et à partir de ce moment-là j'ai donc attrapé le "virus" de la course à pied et du sport en général. C'est pour cela que je ne cesse de remercier ma mère, car c'est entièrement grâce à elle si j'en suis là aujourd'hui et pas seulement dans le domaine du sport.

WebM: Quel est le souvenir que tu gardes de ta première compétition ?
Ma première course, c'est un énorme souvenir, c'était en aout 2001 à St Vaast La Hougue dans la manche, une course de 3 km sur le sable, mon objectif était de ne pas finir dernier, et bien j'ai fini avant dernier. C'est un super souvenir car ma mère avait gagné le semi-marathon dans la catégorie V1. En Décembre 2001, j'ai fait mes premiers cross, j'ai fini 8eme minime du cross du collège, et me suis arrêté aux départementaux de Sédieres ou j'avais fini assez loin. Cela ne m'a pas pour autant découragé, j'ai ensuite rejoint le Tulle AC et je faisais les "courses enfant" sur les épreuves auxquelles ma mère participait.

WebM: C'est ta première saison à l'Elan, peux-tu en faire un premier bilan ?
Ma 1ere saison à l'élan est plutôt positive, car j'ai progressé depuis mon arrivée. Le seul regret que j'ai aujourd'hui est de ne pas avoir fait la saison de cross entièrement et d'avoir fait l'impasse sur la saison de piste. Comme je le dis toujours, l'élan Ussel est l'un des rares clubs à savoir allier performance et convivialité, et ça, ça me plait. En plus, il y a une super ambiance, les athlètes savent rester humbles et on s'entend tous assez bien. Avec un an de recul, je me dis que même si n'ai-je pas remporté de victoires significatives, j'ai pu participer à des épreuves hors des frontières Corréziennes, comme le cross de Gujan-Mestras ou encore les 10km de St Médard, ce sont de très bonnes expériences. Je pense que la saison 2012 va être belle, j'espère encore progresser et aller le plus loin possible avec ce maillot de l'élan. Petite dédicace aussi à mon frère Fabien qui suit le même chemin que moi, il est en pleine progression en ce moment. Je pense que c'est une chance de pouvoir courir sous les mêmes couleurs que son frère.
WebM: Et comment expliques-tu ta progression actuelle ? Je pense que dans la vie d'un athlète il y a des phases ou l'on stagne et d'autres ou sans savoir pourquoi, le travail à l'entrainement est enfin assimilé. Je pense être dans cette période-là. Je pense que le travail que j'ai fait cet Hiver et surtout au printemps porte ses fruits aujourd'hui.
WebM: Quelles sont tes ambitions pour les mois à venir, on m'a dit que tu voyais la vie en rose ?
Mon ambition première est avant tout de courir pour me faire plaisir et me vider la tête à l'entrainement et sur les compétitions, car pour moi c'est avant tout un moyen d'évasion indispensable. Mais sur le plan purement sportif, cette visite à pied de la ville rose le 18 Septembre en moins d'1h15 est "l'objectif" de cette fin d'année 2011. Et oui, ce Semi-marathon de Toulouse, je le prépare avec mon pote Mario De Marcos depuis environ 2 mois, on se motive, c'est toujours intéressant d'avoir un but commun, ça permet d'avancer et de se motiver encore plus.
WebM: En dehors de la course, quels sont tes sports favoris ? 1°) comme pratiquant et 2°) comme spectateur ? En dehors de la course je fais du vélo, du tennis, ou encore de la natation à un degré moindre de temps en temps afin de rompre avec une certaine monotonie. Sinon avant de reprendre l'athlé en Janvier 2010, j'ai joué au foot pendant cinq ans dans le club de " Vitrac-Corrèze" à un petit niveau, mais je ne regrette pas d'avoir repris l'athlé, car c'est un pur bonheur.
Sinon, je suis l'actualité sportive en général de très près, notamment, le football, le rugby pour les sports collectifs, le tennis et le cyclisme pour les sports individuels. Plus insolite, j'aime regarder le catch les vendredis et samedis soirs !!
WebM: Tes loisirs préférés ? Je suis adepte de la bourse et du monde des finances en général, je fais un suivi quotidien des marchés financiers et aime réussir des petits coups sur le marché de la bourse. Sinon je suis un grand amateur de Poker (Texas Hold'hem No limit) et aussi de gastronomie, je passe des heures dans ma cuisine à me préparer à manger, à moi, mais aussi aux amis et à la famille.
WebM: Ton athlète préféré, Ton plat préféré, le dernier livre, le dernier film au ciné … ?
Alain Mimoun car déjà c'est un pur corrézien et en plus sa spécialité est le marathon, et j'aimerai être dans son cas. En plus à l'époque il avait réussi un grand coup, qu'aucun athlète Français n'a réussi à reproduire par la suite.
Mon plat préféré? Je n'en ai pas, je mange de tout et je cuisine à l'instinct et aime inventer des plats, sinon j'affectionne la cuisine japonaise, qui je pense est la plus saine au monde.
Mon dernier livre est " le tour du monde en 80 jour de Jules Verne ", une pure merveille.
Je ne vais pas au cinéma, mais le dernier film que j'ai vu est "Paul", un film Américain avec comme héro, un extraterrestre assez déjanté.
WebM: Un message à faire passer aux élans ?
"Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec on se retrouve toujours dans les étoiles"
Une citation d'Oscar Wilde que j'adore.

Drafté par l'élan. Sans James NAISMITH, il n'aurait pas couru après la balle orange. Quelques tippings plus tard, il décide de sortir des salles de basket pour se défouler au grand air. Après une saison de cross en demie teinte, ce spécialiste du 10 km a pris la 13° place du National à Vittel. En attentant la piste, où il compte suivre les traces de son champion préféré, nous avons passé un weekend de compétition avec ...

Léo SERVIERES



WebM: Léo, peux-tu me parler de tes premières foulées en course à pied ?

Léo: En fait, j'ai toujours plus ou moins couru. Ayant un père très sportif, bien que n'ayant jamais été forcé, j'ai toujours pratiqué des footings occasionnels et cela dès mon plus jeune âge. C'est sur les cross scolaires de l'USEP que j'ai fait mes premières compétitions, malgré des classements seulement moyens j'adorais déjà l'esprit de la course à pied.

WebM: Quel est la première compét qui t'a marqué et peut-être donné le goût de persévérer ?
Léo: Le déclic a eu lieu lors d'une édition des foulées tulliste, course que j'apprécie tout particulièrement et où j'ai pris le départ presque tous les ans. J'étais à l'époque en minime et je m'imposais de peu après un mano à mano avec un des meilleurs minimes régional de l'époque, Rémi Bonnet. C'est ce jour-là que j'ai pris conscience que j'avais les moyens pour me faire plaisir en courant et ça a changé mon état d'esprit.

WebM: Après plusieurs années passées au basket, qu'est-ce qui ta donné envie de reprendre l'athlé il y a 2 ans ?

Léo: Le basket est mon sport de base, j'ai passé huit ans au sein du club de Tulle et j'adore ce sport. Mais voilà, après huit ans de routine, des blessures embêtantes et une petite dispute avec mon entraineur de l'équipe des cadets "nations", j'ai ressenti le besoin de changer d'air et de passer à autre chose. C'est donc tout naturellement que je me suis tourné vers l'athlétisme en Décembre 2009 en prenant une licence au TAC avec les cross comme motivation.

WebM: Comment vis-tu ta première saison à l'Elan ?

Léo: Ma première saison à l'élan se passe vraiment super bien ! Les gens sont toujours à ma disposition lorsque j'ai besoin d'aide ou de conseils et l'ambiance est très bonne. J'ai tout de suite effectué de gros progrès et je remercie beaucoup le coach du club pour ça. Pour résumer, cette première saison est un succès tant sur le plan relationnel que sportif.

WebM: Après une saison de cross gâchée par les maladies, tu as réalisé une course encourageante à Vittel. Quelles sont tes ambitions pour les mois à venir ?

Léo: C'est vrai qu'après une première partie hivernale bien réussie, j'ai vécu un passage un peu difficile en début d'année. Des maladies à répétition ont complètement gâché ma préparation et c'est diminué que je suis arrivé sur les cross FFA, ce n'est que petit à petit que j'ai retrouvé mon niveau pour finalement arriver aux France dans un état de forme plutôt convenable.
Ma course à Vittel était encourageante mais j'ai cependant la sensation de pouvoir faire beaucoup mieux et ce record personnel que je n'arrive pas à descendre sur 10km, je compte bien le battre en Octobre prochain pour les interligues de 10km à Montluçon.
Maintenant place à la préparation pour la piste et le 3000m steeple; je ne sais pas du tout ce que ça va donner mais j'espère faire les meilleurs temps possibles afin, pourquoi pas de me qualifier pour les championnats de France mais bon, je sais que ça risque d'être vraiment très compliqué.

WebM: Et l'an prochain tu seras junior 2° année, qu'est-ce que tu envisages ?

Léo: La seule chose que je souhaite réellement, c'est progresser. Je suis encore très loin du niveau affiché par les meilleurs juniors et si je veux envisager des bonnes places sur les championnats l'an prochain, il va falloir vraiment m'améliorer et je suis prêt à travailler dur pour ça.

WebM: En dehors de la course, quels sont tes sports favoris ? 1°) comme pratiquant et 2°) comme spectateur ?

Léo: Alors en dehors de la course, j'aime vraiment beaucoup de sports donc ça ne va pas être facile de trouver une réponse. Mais je pense pouvoir dire que les deux sports que j'aime le plus pratiquer sont le basket et le vélo, et comme spectateur, j'apprécie regarder les matchs de foot ou de rugby et bien sûr, le Tour de France l'été.

WebM: Tes loisirs préférés ?
Léo: Passer du temps avec les amis, regarder des films, lire ou bien jouer aux jeux vidéo.

WebM: Ton athlète préféré, ton plat préféré, le dernier livre, le dernier film au ciné … ?
Léo: J'aime bien pas mal d'athlètes mais si je devais en citer un, ce serait Bob Tahri. J'adore les lasagnes, le dernier livre que j'ai lu c'est "Le désert des Tartares", et le dernier film au ciné c'est "L'agence".

WebM: Un message à faire passer aux élans ?

Léo: Merci à tous pour votre accueil à l'élan. Je vous souhaite plein de bonnes choses et surtout de faire de grosses performances.

Wonder Woman. Pile électrique à l'entraînement, elle a connu une progression fulgurante pour sa première saison avec le groupe demi-fond de l'Elan. Championne du Sud-Ouest de cross à Trélissac, finaliste à Evry sur 1500 m steeple et un chrono de 2'17" sur 800 m ont fait d'elle l'une des coureuses les plus complètes du pays. Nous l'avons rencontrée lors du déplacement au cross du Sud-Ouest, voici ...

Cégolène SIRIEIX



WebM: Cégolène, peux-tu me raconter tes premiers pas dans l'athlé ?

Cégo : C'était à l'école primaire avec Christian Lamarche comme tous les petits ussellois. Il avait même dit à mon oncle Dominique que je devais m'inscrire au club car il trouvait que j'étais douée.

WebM: Et ta première compétition ?

Cégo: J'étais au CM1 et pour le cross local de l'Usep, j'ai gagné la course. Mis à part le plaisir de gagner devant toutes les copines de l'école, je ne m'étais pas trop rendu compte de la victoire. J'étais un peu inconsciente à cet âge-là.

WebM: Ensuite tu as pratiqué un peu toutes les disciplines à l'école d'athlé de l'Uac.

Cégo : J'étais "forcée" de faire les 1000 m dans les compétitions par équipes car il fallait bien quelqu'un; et comme je n'étais pas la plus mauvaise .... Mais j'aime beaucoup les haies. Surtout pour le défi de réussir des courses techniques, arriver à passer en quatre appuis, par exemple. C'est un vrai challenge et j'aime bien. Et puis pour être classée en triathlon, je faisais du triple-saut car la longueur et le saut en hauteur, c'est pas vraiment mon truc.

WebM: C'est pour ça que tu as fait du steeple cet été ?

Cégo : Oui, même si je me suis rendu compte que ça n'avait rien à voir. Et puis je crois que ça a été un frein pour moi de me concentrer sur les franchissements d'obstacles alors que j'aime bien tout donner sur la piste. Et pour ça, j'ai beaucoup apprécié le 800

WebM: Pourtant ta plus grosse perf, tu l'as réalisée à Trélissac en devenant championne du sud-ouest...

Cégo : Oui, j'ai apprécié cette victoire, d'autant plus qu'elle était inattendue. C'est sûr, monter sur le podium devant ma famille a été une grosse émotion. Mais je préfère la piste et surtout le 800 m. Pour cet hiver, je vais prendre les championnats comme ça viendra, on verra bien. En ce moment, ce n'est pas la grande forme et j'ai du mal à retrouver l'envie de me battre, mais la saison est longue, alors ...

WebM: C'est pas trop difficile de gérer cette polyvalence ?

Cégo : Non car je m'entraine régulièrement en moyenne 4 à 5 fois par semaine et je ne crains pas les grands footings. J'ai d'ailleurs pris beaucoup de plaisir à courir avec les garçons lors des 10 km de Montluçon cet automne. Et en plus les "vieux auvergnats" m'ont laissé mener sans prendre de relais, moi une pauvre petite cadette !

WebM: Que penses-tu des débuts dans le groupe de l'Elan ?
Cégo : L'ambiance est bonne et je garde un agréable souvenir du super stage à Agde avec Séb et Greg, qui s'appellent d'ailleurs Pitch et Boulet depuis.

WebM: En dehors de la course, quels sont tes sports favoris ?
Cégo : Le volley avec le Lycée, et le ski en hiver .... entre deux cross.

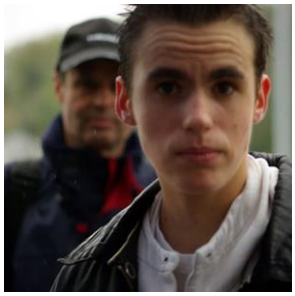
WebM: Ton athlète préféré, ton plat préféré, le dernier livre, un acteur …
Cégo : Patricia LAUBERTIE, une corbeille de fruits, Millenium la trilogie du suédoise Stieg Larsonn. Il faut dire que je dévore les livres. Sinon au ciné, j'adore Marion Cotillard.

WebM: Dernière question traditionnelle : un message à faire passer aux élans ?
Cégo : Surtout n'hésitez pas à taquiner Pitch le Zoreil* et Boulet le requin** marteau. Trop marrant !

* Séb Ravary ** Greg Faure

Le fils de son père. Bon sang ne saurait mentir. Champion de la Corrèze de cross en benjamin, ce sympathique et longiligne coureur revient sur le devant de la scène. Deuxième du 800 m des interclubs à Tarbes, encore junior première année, cet athlète prometteur espère passer sous les 2 minutes dans les prochaines semaines. Une grosse performance dès cette saison lui permettrait d'espérer une sélection au championnat de France de piste 2010. Vous avez reconnu ...

Thibault BUSSIERE



WebM: Thibault, peux-tu me parler de tes débuts à l'Elan?
Titi : J'ai commencé tout petit pour faire comme mon père qui est un ancien champion de France de 1500 m.

WebM: Quel est ton meilleur souvenir de ces débuts ?
Titi : C'est notre victoire en benjamins avec l'équipe de l'Elan qui comptait alors Thomas DUPONT, Damien MARLIAC et Romain NUGUE. Ils ont tous arrêté la course d'ailleurs et c'est bien dommage. Et puis ce jour là, en plus j'avais remporté mon premier titre en individuel.

WebM: Ensuite tu as disparu du circuit ?
Titi : J'étais un peu moins motivé et tous mes copains jouaient au foot à Liginiac. Alors j'ai suivi le mouvement et je n'ai plus couru en minimes.

WebM: Comment s'est passé ton retour à l'athlé ?
Titi : J'ai pris du poids et je me sentais moins à l'aise dans la vie de tous les jours alors j'ai décidé de recourir en cadet.

WebM: Et pourquoi avoir choisi le cross ?
Titi : C'est plus facile à aborder que la piste pour un retour et puis il y a l'ambiance de groupe. C'est aussi un sport collectif.

WebM: Comment as-tu vécu la dernière saison de cross ?
Titi : J'ai vraiment senti que je progressais, mais ce n'est pas surprenant car je me suis imposé 5 à 6 entraînements par semaine. Maintenant j'ai pris le rythme et ça se passe bien. En plus mon entraîneur (mon père) s'adapte à mes capacités et je dois dire qu'il n'est pas trop dur avec moi. En plus on s'entend bien et c'est toujours un loisir que d'aller au stade avec lui.

WebM: Que penses-tu des débuts de Corrèze athlé ?
Titi : C'est vraiment super ! L'ambiance est géniale et en plus ça nous permet de faire des courses de bon niveau comme aux interclubs à Tarbes où j'améliore mon record sur 800.

WebM: Quelles sont tes impressions après ce 800 proche des 2 minutes ?
Titi : J'ai eu de très bonnes sensations avec un passage au 400 en 58". Mais les derniers 150 m ont été plus durs et je perds certainement la course à cause d'un manque de séances spécifiques.

WebM: Tes projets pour la suite de la saison de piste ?
Titi : J'espère parvenir à franchir la barre des 2 minutes et surtout claquer une perf sur 1500 m. J'ai un record à 4'24" qui n'est pas au niveau et quand je vois Rémi CARRIER qui a fait un super 4'17", j'aimerai vraiment faire aussi bien.

WebM: En dehors de la course, quels sont tes sports favoris ?
Titi : Le foot, bien sûr, car j'y ai joué en minimes. Je suis supporter des Girondins qui vont être champion de France, c'est sûr ! Sinon, je ne suis pas spectateur d'autres sports.

WebM: Tes loisirs préférés ?
Titi : Le cinéma et le wakerboard sur le lac de Neuvic.
WebM: Le wakerquoi ?
Titi : C'est du ski nautique sur une seule planche et c'est vraiment sympa.

WebM: Ton athlète préféré, ton plat préféré, le dernier livre, le dernier film au ciné …
Titi : J'aime bien BOLT et WARINER. Je trouve que ces athlètes arrivent à réussir sans avoir une allure de culturistes. C'est un bon exemple. Mon plat préféré, c'est un poulet rôti avec des frites et de la salade. Mais attention, uniquement avec des produits " maison " sortis tout frais du jardin de Longetauve ! Pour les livres, à part la BD (Titeuf …) c'est la portion congrue. Le dernier film qui m'a bien fait rire, c'est " L'œil du mal " avec Shia LaBœuf …

WebM: Un message à faire passer aux élans ?
Titi : Surtout ne partez pas en course d'orientation avec Rémi et Arnaud. Trop dangereux !

Histoire de foot. Née avec des pointes à la place des ongles au bout de ses petits pieds, le format de poche de l'athlé corrézien a progressé à pas de géant vers le top niveau national. Vice-championne de France junior de 3000 m sous le maillot briviste, cette jeune tulliste a pris un nouvel élan sous le maillot ussellois. Une grosse performance au France de cross à Aix les Bains nous a donné envie de mieux connaitre celle qui suit la piste des kenyans blancs ...

Patricia LAUBERTIE



WebM: Patricia, ta discrétion naturelle fait que tu n'es sûrement pas assez reconnue dans le milieu de la course à pied. Mais peux-tu nous raconter tes débuts dans le premier sport olympique ?

Patricia: J'ai commencé l'athlétisme à Saint-Mexant à l'âge de 8ans. En réalité ce n'était pas de l'athlétisme que je voulais faire mais du foot et en m'amenant à un entraînement d'athlétisme mes parents m'avaient promis que j'y ferais du foot ! J'attends toujours…

WebM: Quel est ton meilleur souvenir de ces débuts ?

Patricia: Lors d'un de mes premiers cross, je me suis retrouvée en tête et malencontreusement j'ai pris le circuit à l'envers mais le mieux dans tout ça c'est que tout le monde m'a suivie derrière…

WebM: Très vite tu t'es orientée vers les courses de demi-fond long. Quelles en sont les raisons ?
Patricia: Jusqu'en cadette je faisais un peu de tout et ce n'est qu'en cadette première année que j'ai commencé à me spécialiser en demi-fond en m'entraînant avec Jean Philippe PRUVOST. Au début j'ai fait plutôt du demi-fond court puis ce n'est qu'en junior que j'ai testé le 3000m. Je me suis orientée sur cette distance en suivant les conseils de mon entraîneur et je me suis ensuite aperçu que j'avais le profil pour ce genre de distance.

WebM: Peux-tu nous parler de ton premier podium national ?
Patricia: C'était il y a trois ans. Je suis devenue vice-championne de France FFA. J'étais vraiment contente et surprise en même temps et j'ai eu beaucoup de mal à réaliser.

WebM: Comment as-tu vécu la dernière saison entièrement gâchée par une grosse grippe l'hiver et les révisions au printemps ?
Patricia: Pas très bien, ce n'est pas évident de se retrouver sur le banc de touche en regardant les autres continuer la saison de cross… et sur piste, après un bon 5000 m à Ussel, je n'avais plus de force pour les France à Lyon.

WebM: Que penses-tu de tes deux saisons passées sous ton nouveau maillot de l'élan ?
Patricia: L'ambiance est sympa, je me sens bien moins isolée ! D'ailleurs je ne regrette pas ; bien au contraire !

WebM: Parles-nous de Jean Philippe ton entraîneur ?
Patricia: Jean Philippe m'entraîne depuis que je suis cadette et depuis 4 ans à distance car il a dû déménager à cause de son travail ! Cependant j'ai toujours voulu continuer à m'entraîner avec lui malgré l'éloignement car pour moi c'est un très bon entraîneur ; le "courant " est toujours très bien passé et c'est quelqu'un de patient qui a toujours su s'y prendre avec moi; il faut dire que je n'ai pas un caractère très facile ! J'ai bien progressé grâce à lui et ça je tiens à l'en remercier ! Je pense cependant qu'il a encore beaucoup de chose à m'apprendre…

WebM: Quelles sont tes impressions après ce premier podium espoir à Aix les Bains ?
Patricia: J'étais sur un petit nuage sur le podium des France. L'an dernier, à la même époque, j'étais de l'autre côté des barrières. Alors ça me donne l'envie de mieux faire encore.

WebM: Tes projets pour la saison de piste ?
Patricia: J'attends avec envie mon premier 5000 m à domicile pour la première soirée de l'Elan et surtout j'aimerai faire une perf à l'occasion des championnats de France de 10 km.

WebM: En dehors de la course, quels sont tes sports favoris ?
Patricia: J'aime beaucoup le sport en général mais c'est surtout vrai pour le foot qui est un sport qui m'a toujours plu !

WebM: Tes loisirs préférés ?
Patricia: J'aime bien tout ce qui concerne l'informatique, les séries télé, la musique, le ciné…

WebM: Ton athlète préféré, ton plat préféré, le dernier livre, le dernier film au ciné …
Patricia: Je n'ai pas vraiment d'athlète préféré à cause de tous les doutes sur le dopage; mon plat préféré c'est les pâtes. Je n'aime pas du tout la lecture mais mon dernier livre c'est "Discours sur les sciences et les arts" de Jean Jacques Rousseau. Je dois même avouer que je ne l'ai pas encore terminé ! Pour le cinéma, avec mes 40 heures de cours par semaine et l'entrainement en plus, ça fait un moment que je n'y ai pas mis les pieds.

WebM: Un message à faire passer aux élans ?
Patricia: Surtout ne JAMAIS suivre le coach de l'élan en randonnée, ni sur une course d'orientation…
WebM: Une autre remarque ?
Patricia: Bon courage à tous pour la saison estivale et faites-vous plaisir…

Steeple Man. Avec son frère jumeau Dany, il a commencé sa carrière athlétique en toute modestie. Puis, en cadet, il a participé à son premier championnat de France de steeple sans affoler les chronos. Cette première expériencé des courses à obstacles l'a ensuite conduit vers les sommets du steeple français. Vous aurez reconnu le Grand ...

DOMI SIRIEIX



WebM: Domi, après la naissance de ta deuxième fille, tu es reparti de plus belle à l'entraînement. Mais peux-tu nous parler de tes débuts il y a plus de 20 ans ?

Domi: Je suis venu à l'athlé un peu par hasard car j'ai suivi mes frères Daniel, Philippe et Jean Michel.

WebM: Quel est ton meilleur souvenir de ces débuts presque anonymes ?

Domi: Mon premier championnat de la Corrèze de cross où j'ai terminé seulement treizième. Mais pour moi c'était un véritable championnat de France.

WebM: Très vite tu as connu des succès. Comment es-tu passé à l'athlé de haut niveau ? Est-ce que tu te souviens d'un moment précis où tu t'es dit " il faut que j'y aille à fond " ?

Domi: En cadet, quand j'ai commencé à faire du steeple. Je me souviens d'un Inter à Toulouse où j'avais réalisé un peu plus de 4 mn 30 sec, ce qui était loin du niveau national, mais ça m'avait bien plu.

WebM: Après quelques années de course en dilettante, qu'est-ce qui ta donné envie de faire ton retour en cross et sur piste il y a deux ans ?

Domi: Je ne me sentais pas bien dans ma peau et j'avais quelques kilos à perdre !

WebM: Pourquoi être ensuite passé au marathon ?

Domi: Le marathon était l'une des rares distances que je n'avais pas encore testé et ça me faisait envie d'en terminer un.

WebM: Comment tu as vécu ton premier marathon ?

Domi: C'était à ANNECY. J'ai eu deux sentiments : un premier de déception car le chrono n'était pas celui espéré mais tout de même un deuxième sentiment de satisfaction car je suis monté sur le podium.

WebM: Est-ce que cela t'a motivé pour aborder les difficultés du trail ?

Domi: Non, avec le trail j'ai découvert une autre facette de la course à pied. J'ai un très bon souvenir de la Merel-Aubrac, du contact avec la nature …

WebM: Quelles sont tes ambitions sur piste pour ton passage chez les vétérans?

Domi: J'aimerai bien faire un podium national et une sélection pour le match international sur 3000 steeple.

WebM: En dehors de la course, quels sont tes sports favoris ?

Domi: Le cyclisme et le rugby et j'avais même fait une saison de foot avec mes frères il y a une dizaine d'année !

WebM: Tes loisirs préférés ?

Domi: Me promener avec mes filles et ma femme et aussi surfer sur internet.

WebM: Ton athlète préféré, Ton plat préféré, le dernier livre, le dernier film au ciné … ?

Domi: Joseph Mahmoud la référence du steeple français, le poulet au curry, le Manuel de l'éducateur sportif et " bienvenu chez les Chtis "

WebM: Un message à faire passer aux élans ?

Domi: Se motiver le plus longtemps possible et surtout éviter de faire des breaks trop longs.

WebM: Une autre remarque ?

Domi: Vive l'élan et longue vie à Corrèze Athlé !

Foot de course à pied. Venu sur le tard à la course à pied, ce corrézien de Montaignac a réalisé des progrès surprenant pour sa première saison d'athlétisme. Milieu de terrain de niveau régional, il apprécie maintenant la convivialité du milieu "hors stade". Avant de recevoir, lors de la prochaine Assemblée Générale de la Ligue du Limousin, une récompense pour sa 2° place au challenge régional, il nous livre quelques facettes de sa personnalité.

Didier ROBERT



WebM: Didier, peux-tu me parler de tes premières foulées en course à pied ? il y était déjà question de Sirieix je crois ?
DR: Mes premiers pas en course à pied remontent à une vingtaine d'années. Après avoir remporté le cross du lycée Caraminot à Egletons en 1985, les profs de gym m'ont un peu forcé la main pour que je coure en UNSS. La première année, en cadet, sur 4 courses je termine 3 fois 2ème (départementaux de cross, 3000 m départemental et acad) derrière JM Sirieix (eh oui déjà 1 sirieix). L'année suivante, en junior, je refais 2ème aux départementaux de cross, puis 7ème aux acad. Ensuite je remporte le 5000 m départemental Unss, avant de me faire prendre plus d'un tour de piste, aux acad, par un autre Sirieix (Dominique cette fois-là). Après ça j'ai complètement arrêté la course à pied en compétition pour me consacrer au football.

WebM: Quel est la première compète qui t'a marqué et peut-être donné le goût de persévérer ?
DR: J'ai toujours aimé courir ; mais courir en compétition ne me disait trop rien.
Je crois que c'est à l'occasion du 10 km de tulle en 2006 que je me suis pris au jeu de la compétition. J'ai été aussi agréablement surpris par ma prestation lors du semi de tulle ; c'était la première fois que je courais une distance aussi longue et je n'ai eu aucune difficulté à terminer. A croire que tulle me réussit bien, puisque cette année j'y ai aussi battu mon record sur 10 km.

WebM: Après toutes ces années passées au foot, qu'est-ce qui ta donné envie de faire de l'athlé ?
DR: A 37 ans j'ai décidé de raccrocher les crampons tout en continuant à avoir une activité sportive que je puisse pratiquer lorsque j'ai un moment de libre. Comme au foot je m'imposais essentiellement grâce à ma condition physique et mes qualités d'endurance je me suis (ré)essayé à la course à pied. Pour ma première sortie à Montaignac (village dont je suis originaire) je gagne sur 5 km puis sur ma 3ème course à soursac je termine, sur 6 km, juste derrière un certain Pascal Simandoux ; à l'arrivée on discute un peu et Pascal m'a convaincu de prendre une licence. Et voilà comment je me suis retrouvé coureur à l'ELAN.

WebM: Comment tu as vécu ta première saison à l'Elan ?
DR: Très bien. L'ambiance est excellente. J'ai pris beaucoup de plaisir à participer aux entraînements en groupe même si parfois la difficulté de la séance nous fait dire que l'on aurait mieux fait de rester à la maison. De plus pour ma première saison je n'ai cessé de progresser et j'ai même réussi quelques bonnes places en compétition. (Comme quoi suivre les plans d'entraînement du coach, ça paye)

WebM: Comment envisages-tu la nouvelle saison de cross maintenant que tu as franchi un palier sur 10 km ?
DR: Tout simplement. Je ne me fixe aucun objectif si ce n'est que de faire du mieux possible. Je vais donc m'entraîner en respectant au mieux les programmes d'entraînement et le jour de la course j'essaierai de donner le maximum comme d'habitude.

WebM: Et l'an prochain tu passes vétéran, qu'est-ce que cela t'inspire ?
DR: Effectivement l'an prochain je serai un " jeune vieux " (du moins sur le papier !).
Mais, senior ou vétéran, je ne sais pas si ça change beaucoup de choses vu les résultats réalisés par les uns et les autres. Si, il y a au moins une différence : les minima. Cela me permettra, peut-être de participer une fois à un championnat de France ? De plus si certaines catégories manquent cruellement de combattant il ne semble pas que ce soit le cas chez les vétérans ce qui permet d'avoir des courses très disputées.

WebM: En dehors de la course, quels sont tes sports favoris, comme pratiquant, comme spectateur ?
DR: Je fais un peu de vélo (route et vtt). Sinon j'aime bien regarder tous les sports, mais plus particulièrement le foot et le cyclisme.

WebM: Tes loisirs préférés ?
DR: J'aime bien me balader, gratter sur mon ordinateur et faire quelques repas avec les copains.

WebM: Ton athlète préféré, ton plat préféré, le dernier livre, le dernier film au ciné … ?
DR: Je n'ai pas d'admiration pour un athlète en particulier, mais j'aimais assez Michel Platini pour son sens du jeu et sa technique ainsi que Bernard Hinault pour sa force de caractère. Mon plat préféré : la blanquette de veau mais j'ai surtout une fâcheuse tendance à être attiré par les " gros " desserts bien sucrés. Pour ce qui est de la lecture, à part les revues de sport ou d'informatique et les histoires pour ma fille, cela fait bien longtemps que je n'ai pas lu de livre. Je ne vais que très rarement au ciné mais après une journée difficile j'aime bien regarder une comédie pour me détendre.

WebM: Un message à faire passer aux élans ?
DR: A l'entraînement, en compétition, mais aussi dans la vie de tous les jours, pensez avant tout à prendre du plaisir et évitez de vous prendre la tête.

Nature aux pattes. Fondateur de Courir à Meymac, il a pourtant commencé la course en solitaire. Ce corrézien épris de nature sauvage voit son avenir en grands ... espaces. Après les gratte-ciel de New York, il va mainteant se faufiler entre les sommets de nos montagnes françaises. Voici quelques confidences de ...

Sylvain VIMONT



WebM: sylvain, ça fait si longtemps que l'on te voit sur les courses que l'on pourrait croire que l'athlé est né avec toi. Peux-tu nous parler de tes premières foulées ?

Sylvain: j'étais minime lorsque j'ai participé à ma première compétition, un 10 km dans mon village à Ayen organisé par Gérard Couloumy. Dans ma catégorie je gagnais souvent, c'était motivant. J'avais déjà l'esprit de compétition qui ne m'a d'ailleurs jamais quitté depuis.

WebM: Quel est ton meilleur souvenir de tes débuts de routard ?

Sylvain: Ma première longue distance en 1992 : les 50 km de St VIT dans le Jura en 4h20'04" suivi de mon premier marathon à Lyon en 1993. Et oui, je n'étais pas en club et je faisais un peu n'importe quoi ! Je suis très vite tombé amoureux des longues distances.

WebM: Et très vite tu t'es orienté vers les courses " nature ". Quelles étaient tes motivations ? Sylvain: Passionné par la faune, la flore, la montagne je prends énormément de plaisir à courir en nature. Une ambiance complètement différente des courses sur routes. Une envie d'aventure, de défi et de s'offrir une part de rêve tout en se mesurant à soi-même.

WebM: Peux-tu nous parler de ton expérience cet été à la Plagne sur la 6000D ?
Sylvain: C'était magique ! Pour l'instant, ma plus belle course. Un paysage inoubliable, la distance, le gros dénivelé, la difficulté (j'aime en baver). Ce fut mon premier trail de montagne, je ne l'ai pas suffisamment préparé car il faut faire de la borne et de grandes sorties en montagne pour pouvoir avaler le dénivelé le jour J. En plus j'ai chopé un rhume la semaine précédente. Un fabuleux effort contre soi-même mais aussi contre la nature. Et puis en montagne on est parfois dans les nuages et on a l'impression que l'on pourrait presque toucher les étoiles

WebM: Comment tu as vécu ton premier marathon ?

Sylvain: J'avais 21 ans, c'était pour moi l'épreuve mythique. Personne pour me conseiller, je l'ai fait sans entraînement particulier en 3h19' 40" Je pense que sur la ligne d'arrivée je devais être aussi heureux et euphorique que le premier ! Malgré mon engouement pour le long, j'ai vite compris qu'il fallait que je me préserve et avant tout qu'il fallait que je progresse sur des distances plus courtes. Mais aujourd'hui je me lâche et je veux me faire plaisir sur du long, voire de l'Ultra.

WebM: Est-ce que cela t'a motivé pour repartir à nouveau à l'assaut de New York ?

Sylvain: New York faisait avant tout partie d'un projet au sein de mon travail. Le défi était, entre autres, de préparer des personnes qui n'était pas prédisposées, en raison de leurs handicaps, à participer à ce genre d'épreuves. Nous avons d'abord couru Paris et ensuite New York. J'ai couru Paris dans un souci de performance en réalisant 2h44'03 " et New York en "touriste" en 3h02'09 ".

WebM: quelles sont tes impressions après ce parcours mythique ?

Sylvain: Un très bon souvenir, une ambiance de feu. C'est le Marathon du toujours plus ! Plus de coureurs, plus de spectateurs, plus d'argent ce qui en fait certainement le plus grand. C'est sympa mais personnellement j'éprouve davantage de plaisir sur un trail.

WebM: en dehors de la course, quels sont tes sports favoris ?

Sylvain: Les activités de pleine nature, la rando, le vtt, le ski de fond, les sports d'endurance en général. Je m'amuse aussi beaucoup avec un cerf-volant. Sinon une bonne bière devant un match de rugby y'a pas mieux pour une bonne récup.
WebM: Tes loisirs préférés ? Sylvain: A part le sport, c'est la musique et les films. Je suis assez friand de dvd.

WebM: Ton athlète préféré, ton plat préféré, le dernier livre, le dernier film au ciné … ?

Sylvain: Diagana pour ses performances, sa simplicité, sa sympathie. Je crois que je pourrais manger des pâtes matin midi et soir. Mon dernier bouquin : "Halte aux jeux" d'Albert Jacquard. Mon dernier film (en dvd) : A history of violence

WebM: Un message à faire passer aux élans ? Sylvain: essayez le trail, les courses en montagnes, rentrer dans le moule d'une course rustique et impitoyable sur le plan physique et mentale. Vous verrez c'est magique !

WebM: Une autre remarque ?
Sylvain: Continuez, courez, faites-vous plaisir et sportez vous bien !

L'athlète en OR. Elle a débuté l'athlé à 9 ans en novembre 1991 sous les couleurs des SAM Guéret. Sa première compétition s'est alors soldée par une modeste 12° place au cross du Capo à Limoges. Sous la conduite de Guy Wemelle, puis de Régis Latour elle a gravi les échelons un à un pour se qualifier à ses premiers championnats de France de 1500 m à Dreux (9° en cadette). Pour sa troisième saison avec le maillot de l'Elan Elle vient d'atteindre le haut niveau national en remportant la médaille d'or aux 1/2 finales du championnat de France de cross à Anglet et en prenant la 9° place des "élites" de 1500 m en salle à Aubière.

Anne Laure PEYNE



Voici quelques-unes des réflexions livrées par ALP lors du week-end passé à Challans en Vendée.

WebM: Anne Laure, je sais que tu n'aimes pas trop te mettre en avant, mais à Clermont où tu fais tes études, tout le monde dit que tu es une bosseuse, peux-tu nous en dire un peu plus ?
ALP: C'est simple, cette année mon emploi du temps se résume à un réveil très tôt le matin et à un coucher souvent après minuit. J'essaie de caser l'entraînement et un peu de récup dans ces journées à rallonge. Je suis en "master 1 Staps" "exercice sport santé et handicap. Actuellement j'effectue un stage de recherche en biomécanique muscu et physio.

WebM: à Anglet, tu paraissais très à l'aise, était-ce une simplement une impression ?
ALP: Je suis partie dans l'inconnu car, sans opposition à Egletons et après l'annulation des régionaux je n'avais pas de repères autres qu'un bon 1500 m en salle.

Mais le cross c'est autre chose et j'ai toujours du mal sur les parcours difficiles. Heureusement à Anglet, la pelouse était belle. Après 500 m de course, j'ai ressenti de bonnes sensations et je n'ai pas eu de difficulté à imposer mon rythme à Aurélie Casado et à Isabelle Guillot, pourtant deux internationales. Dans le dernier kilomètre, j'étais très confiante et j'ai attendu d'entrer sur les stades pour placer un démarrage qui a été décisif. C'était une grande joie après toutes les bornes avalées cet hiver.

WebM: à Aubière en revanche, cela a été plus difficile ...

ALP: Après ma 9° place (une de plus !) en finale, j'étais très déçue car je me fais battre au sprint pour un dixième de seconde et ça fait jamais plaisir de perdre une place de vraie finaliste (ndlr: seules les 8 premières d'une finale courue à 12 sont considérées finalistes). Mais tout se joue en série où je cours comme une débutante. Pourtant mon coach m'avait sensibilisé sur l'importance du placement à la corde, mais j'ai eu peur de m'imposer face à des filles comme Maria Martins, finaliste aux mondiaux. Résultat, je me qualifie en 4'42" mais en ayant couru au deuxième couloir et avec une bonne dizaine d'accélérations inutiles. Et ça je l'ai payé en finale face à des adversaires pour la plupart plus fortes que moi sur le papier. Mais, avec le recul, c'est une bonne expérience et puis, si on m'avait dit ça au mois de novembre au début de la saison, je ne l'aurai pas cru. Mais je suis tellement perfectionniste que j'ai du mal à me satisfaire de mes courses.

WebM: Parlons un peu des à cotés. Quelle est ton idole dans le petit monde de l'athlé ?

ALP: Je n'ai pas vraiment d'idole, à cause du doute qui plane sur les performances avec toutes les histoires de dopage. Mais j'aime bien une fille comme Julie Coulaud, la toute nouvelle championne de France de cross. Je la côtoie depuis la catégorie cadette et elle est très sympa. J'ai même de ses nouvelles "en direct" de temps en temps. Après son BTS obtenu l'an passé, elle a décidé de s'investir à fond dans la course cette année avec les conseils de Said Aouita. Et ça à l'air de marcher. Sinon, peut-être qu'il ne faut pas chercher trop loin: j'aime bien la mentalité de Dominique Sirieix. Il est toujours de bonne humeur, il met l'ambiance au club et puis, avec le palmarès qu'il a, il n'hésite pas à venir faire les cross pour l'équipe même en étant loin de son meilleur niveau. Là chapeau ! C'est d'ailleurs ce que j'apprécie à l'Elan où il n'y a pas de grosses têtes et où chacun est apprécié quel que soit son niveau.

WebM: On m'a dit également que ces dernières semaines avaient été difficiles pour ta ligne. Tu es très gourmande et je crois même que je peux venir dîner chez toi en étant certain de me régaler.

ALP: Pas de problème. Un soho orange à l'apéro, avec une grosse poignée de cacahuètes grillées pour t'ouvrir l'appétit. Et alors, après tu goûteras mon plat préféré: des aiguillettes de poulet revenues avec des oignons, des champignons et du lait de coco. Avec une sauce au soja et des nouilles chinoises... délicieux! Tu pourras amener un petit Monbazillac "vendange tardive", ça sera pas de refus.

Le coureur aux semelles de vent.
Sa carrière a débuté tout doucement et en retrait de ses trois frères Dominique, Daniel et Philippe. Puis, rapidement, il a sauté les étapes vers le haut niveau, accompagné par son coach Pascal Simandoux. Une 38° place au Mondial de cross junior en Norvège, suivie par deux titres de champion de France espoir de 1500 m l'ont propulsé au sommet de la hiérarchie nationale au début des années 90. Après quelques années sur courant alternatif, Il a fait un retour étincelant en réalisant 2 h 34' 05' pour son premier marathon.

Jean Michel SIRIEIX



Nous l'avons rencontré en compagnie de sa femme Nathalie qui elle aussi a porté le maillot de l'Elan.

WebM: Jean Mi, tout d'abord, félicitations pour la venue de Noa, le petit frère de Mattéo ; mais avant de parler de ses premiers pas, peux-tu me parler des tiens dans le monde de la course à pied ?

jmS: En fait, mes premiers pas dans l'athlétisme étaient orientés vers le saut à la perche !! Et c'est parce que mes frères Domi et Phiphi sont venus à l'élan que je les ai suivi : sans grande conviction d'ailleurs !!!

Nath : C'est tout jean-mi, ça, il fait d'abord les choses en rechignant, et reconnaît après, y trouver son compte : "râleur par principe " : je lui dis souvent !!

WebM: Quel est la première compétition qui t'a marqué et peut-être donné le goût de persévérer ?

jmS: Je pense que c'est les interrégionaux minimes sur piste. J'avais couru le 3000 en 9'48" je crois. Jusqu'alors je pensais n'avoir aucune qualité pour le demi-fond. L'année précédente Philippe avait, lui réalisé 9'44" (au même âge), et je me souviens que tout le monde avait parlé d'une bonne performance. Je me suis dit alors que peut-être ça valait la peine d'essayer.

Nath : Si je peux rajouter quelque chose, moi c'est les championnats de France espoirs du 1500m à Montgeron. Que d'émotions !! Tu te souviens Sim, on y était tous les trois ?

WebM: Après plusieurs années passées en marge de l'athlé de haut niveau, qu'est-ce qui ta donné envie de faire ton retour en cross ?

jmS: C'est au départ, uniquement pour accompagner Domi au marathon de Grenoble que j'ai repris le chemin des stades. Dans le cadre de cette prépa nous avons couru le semi du BUGUE. Je me suis senti bien et ça m'a remotivé.

Nath : Je crois que ça ne leur passera jamais !!

WebM: Comment tu as vécu ton abandon à Anglet ?

jmS: Paradoxalement, assez bien !!! Ce n'est que la seconde fois en 15 ans de course à pied que j'abandonne, mais je n'avais pas très envie de courir cet inter, car j'avais pris la décision de ne pas participer aux France. Je ne m'étais donc pas préparé mentalement à souffrir et lorsque les jambes sont devenues lourdes, je me suis arrêté. (je sais que ce n'est pas un bon exemple à suivre !)

Nath : En plus sur un week-end de repos : partir aux inters je veux bien, mais y aller pour " plier ", ah non !

WebM: Est-ce que cela t'a motivé pour ton premier marathon ?

jmS: Oui et non, en tout cas il était évident que je n'abandonnerai pas deux courses de suite.

WebM: Tu réalises la meilleure perf de l'année sur la distance alors que l'on attendait peut-être plus ton frère qui s'était investi à 110 % dans sa prépa.
Qu'est-ce que cela t'inspire ?

jmS: En fait ce qui est le plus difficile dans le marathon, c'est justement d'être capable de rester motivé tout au long de la préparation et de s'investir à fond.
Et ça Domi est capable de le faire et je lui tire mon chapeau pour cette qualité-là ! En ce qui me concerne j'ai maintenant beaucoup de difficulté à m'investir sur le long terme, je connais toujours des baisses importantes de motivation. Cela a été le cas pour Cheverny, et en plus c'est tombé sur une période où j'avais beaucoup de boulot dans ma maison. Mais je reconnais n'avoir pas été très sérieux dans ma prépa !!! En ce qui concerne la perf de Domi, je pensais moi aussi qu'il ferait mieux, tout simplement parce qu'il m'a impressionné lorsqu'il m'a fait lièvre à Cheverny. Il s'est baladé pendant 25 bornes dans le vent !!! il a d'ailleurs hésité à continuer, et je crois que s'il l'avait fait, il aurait fait mieux, même si le marathon reste une course aléatoire. En tout cas je tiens à le féliciter car tout le monde sait que " le grand " est un coureur instinctif, et que la patience n'est pas sa qualité première, il le sait aussi. C'est courageux d'avoir tenté l'aventure du marathon alors qu'il sait qu'il n'est pas à son avantage dans des courses de grand fond.

Nath : Cela m'inspire une petite réflexion : pour la prépa de ce marathon on a refait le 1er étage de la maison ; à quand le prochain marathon ? Non, parce que je referais bien les combles maintenant. Par contre pas de troisième bébé cette fois !!

WebM: Après Cheverny, tu as été légèrement blessé, comment vas-tu maintenant et quelles sont tes ambitions ?

jmS: Physiquement tout va bien, même si je suis un peu fatigué, car nos nuits sont hachés par les pleurs d'un petit bout-de-chou d'à peine 2 mois.
En ce qui concerne mes ambitions, c'est sûr que je vais préparer un second marathon. je vais essayer d'être plus sérieux cette fois, car il y a une perf que j'aimerais bien battre, n'est-ce pas Coach ??? J'espère que pour ce prochain marathon on fera le même avec Domi.

Nath : Ah c'est bon pour les combles, je commence à réfléchir à la déco alors ?

WebM: En dehors de la course, quels sont tes sports favoris ? En premier lieu comme pratiquant et puis comme spectateur ?

jmS: J'aime beaucoup pratiquer le tennis et le ski alpin (le snow-board pour être plus précis). J'aime aussi le foot et le VTT, mais comme loisirs, et non pas en compétition, même si j'ai l'esprit de compète solidement chevillé au corps ! En tant que spectateur, j'aime regarder le tennis, le foot le rugby, le biathlon et le ski de fond. Par contre je ne regarde que très peu, pour ne pas dire jamais, d'athlétisme à la télé.
Nath : Vive le sport à la télé ! Là, au moins il est d'accord pour repasser le linge en regardant le tennis !!

WebM: Tes loisirs préférés ?

jmS: J'adore lire, écouter de la musique, surfer sur le web ... pour lire les portraits des athlètes de l'élan. Mais le premier de mes loisirs c'est sans aucun doute ma famille, ma femme et mes enfants. Je ne passe que très peu, trop peu, de soirées chez moi, Alors j'essaie de les savourer au maximum.

Nath : Bon là, si j'avais été ailleurs, la réponse aurait peut-être été différente ... !

WebM: Ton athlète préféré, Ton plat préféré, le dernier livre, le dernier film au ciné … ?

jmS: Mon athlète préféré est Carl Lewis car il a su rester au meilleur niveau durant des années et il a également su allier la perfection à l'élégance et à la puissance ! Pour moi ce n'est pas comparable avec les montagnes de créatine que l'on voit maintenant. Et puis je ne peux pas oublier John N'Gugi, un coureur que j'ai eu la chance de rencontrer lors d'un championnat du Monde de cross. Mon plat préféré a longtemps été le soufflé au fromage que me préparait ma maman. Maintenant je suis très friand des crumbles aux fruits rouges de Nathalie. Pour le dernier livre j'ai relu " le parfum " de Patrick Suskïnd juste après avoir lu le fameux " Da Vinci Code " de Dan Brown. Dernièrement j'ai emmené mon fils de 4 ans voir " l'âge de glace II " au ciné, on a passé un super moment.

Nath : Il a oublié de vous dire qu'il raffole de la brioche au Nutella au petit déj, qu'il mange toujours les yaourts deux par deux, et qu'il est capable de cacher un paquet de bonbons pour que Mattéo ne les mange pas tous (ça en fait plus pour lui !!) Donc pour éviter les conflits père-fils (ça viendra bien assez tôt !) je n'en achète plus.

WebM: Un message à faire passer aux élans ?

jmS: Oui, la course à pied est un sport exigeant mais qui peut apporter beaucoup et pas seulement sur un plan sportif. Il enseigne le goût de l'effort, la rigueur et la discipline qui sont des vertus riches et utile dans la vie professionnelle. De plus, même si la course est un sport individuel, c'est parce qu'à l'élan il y a eu, et il y a encore, un véritable esprit d'équipe et de camaraderie que les résultats ont été au rendez-vous durant toutes ces années.

Nath : Ah ! Les stages à Saintes pour la St Sylvestre …

Une épreuve de relais marque chaque automne de son empreinte.
A Montsalvy dans le cantal, la Ronde de la Chataigneraie rassemble les amoureux de la course populaire.
Bien sûr, le résultat a son importance, mais il n'y a rien d'autre à gagner qu'un beau week-end d'effort, de gastronomie et de bonne humeur.
Un coureur de l'élan a participé à 14 reprises à cette belle course,
A chaque fois il a fait partager son plaisir de courir à ses copains de l'élan ou d'autres clubs.
Voici quelques-unes des facettes de ce coureur discret et attachant.

Jean Luc LASSALE



Je suis un fana de sport en général. Mais bien sûr, j'adore le foot, sport que j'ai pratiqué pendant un moment jusqu'à mes 24 ans environ. Je suis un inconditionnel supporter de l'AS Monaco FC depuis tout petit et d'ailleurs j'espère qu'on va se sortir de la galère actuelle (mais j'ai confiance car l'effectif est bourré de talent et c'est obligé que la sauce prenne). Je suis également un fana du tour de France. J'aime tout dans le tour: les chronos, les étapes de montagne, les paysages, les rivalités sportives entre coureurs. J'ai été supporter de 2 coureurs. Tout d'abord, Laurent Fignon et j'ai encore les 8 sec de 1989 en travers de la gorge. Puis après, ce sont la hargne et la combativité de Richard Virenque qui m'ont subjuguées avec toutes ses belles victoires. Les deux plus belles sont le Ventoux en 2002 et bien sûr Saint-Flour l'an passé. Enfin j'adorais Becker et Leconte au tennis. Sans être un fou de formule 1, j'aimais la hargne de Ayrton Senna et le duel qui l'opposait à Prost.

En dehors du sport, j'aime me retrouver en famille et revenir chez moi dans le sud cantal au Prat, endroit magnifique avec ses espaces, ses vallées et le Lot qui se jette dans la Garonne (géographie apprise à l'école communale du Prat). J'aime beaucoup jouer à la belote et il m'arrive régulièrement de faire des concours.

Mon meilleur souvenir de course à pied est sans aucun doute la ronde de la Chataigneraie, course de cœur à laquelle j'attache énormément d'importance car c'est elle qui m'a fait connaître la course à pied. C'est le seul évènement qui me met dans tous mes états près de deux mois avant. Et sur les 14 éditions auxquelles j'ai participé, il n'y en a pas une qui me laisse un souvenir moins bon qu'une autre et c'est ça que je trouve beau. J'ai donc 14 meilleurs souvenirs en course.

Ah si, deux autres souvenirs auxquels je repense souvent;
Lors des départementaux de cross à Masseret, je distance le grand Christian Ulrich (pas le cycliste) et Serge Bossavie en accélérant dans la dernière bosse pour finir troisième derrière deux frangins Sirieix.
Et la même année quand je réalise 32m40s aux 10 km d'ussac et que je fais 3° derrière Thierry Breuil et Séb Ravary et que je lâche au 8ème km Serge Bossavie.
Ces deux courses ou je devance Serge me laissent un beau souvenir d'autant plus que j'apprécie beaucoup ce coureur.

Mes objectifs: D'abord sur un plan collectif, je souhaite qu'on aille le plus loin possible par équipe en cross car ne l'oublions pas, l'athlé est un sport collectif. Personnellement, j'aimerais rentrer dans les 35 premiers aux interrégionaux à Anglet.
Ensuite, préparer le semi-marathon de Tulle et essayer, pourquoi pas, de tomber mon record qui est de 1h12m20s. Et puis réaliser aussi un bon 10 bornes même si je sais qu'il sera difficile de descendre à nouveau sous les 33m.

Ma course préférée: je vous laisse deviner .... La 19° édition de la ronde, bien sûr!

Cet été deux jeunes filles ont porté les couleurs de l'élan au plus haut niveau national.
Si l'on attendait Anne Laure au rendez-vous, la bonne surprise est venue de la jeune cadette **Charlène GORSE**.



PORTRAIT:

J'ai commencé à courir vers l'âge de neuf ans et dès le début j'ai aimé le demi-fond. Peut-être grâce à mon père qui faisait de l'athlé (il a même participé au marathon de Londres). C'est l'an dernier en minime que j'ai pris conscience de mes moyens lorsque j'améliorais à chaque course mon record du 1000 m, sans beaucoup m'entraîner je dois l'avouer. Je prends toujours beaucoup de plaisir à faire mes footings avec mon père et je ne monte sur la piste qu'une fois par semaine, ceci afin de ne pas perdre de temps. Avec Anne Laure PEYNE, qui m'entraînait cette saison, j'ai connu une nouvelle progression et j'ai pu prendre plaisir en compétition surtout sur le steeple qui est une discipline qui correspond bien à mon caractère.

Mais attention, pour moi l'athlé n'est qu'un loisir et j'aime bien varier les plaisirs. J'écoute beaucoup de musique, je vais souvent au ciné et surtout j'adore les sorties. Avant les "France" de Charlety, j'avais d'ailleurs plusieurs sorties prévues et j'ai fais un gros effort pour me décommander. Mais je ne regrette pas car ça c'est bien passé à Paris. Et puis je me suis rattrapée au mois d'août... Mes objectifs pour la saison 2005-2006 sont simples. Avec Pascal, qui prend le relais d'Anne Laure partie poursuivre ses études à Clermont, nous allons essayer de réussir la saison de cross. Ce n'est pas trop mon truc, mais comme je devais être la seule finaliste des "France" de piste à ne pas m'être qualifiée en cross pour Angoulême ! Et puis, j'aimerai bien à nouveau retrouver le top niveau sur piste avec pourquoi pas un nouveau record du 1500 steeple ?

QUELQUES CHIFFRES:

Charlène GORSE,
Réside à PANAZOL
Lycéenne en première S.

Records personnels :
800m: 2'27"57 (Brive le 22 mai 2005)
1000m : 3'13"21 (championne du limousin Limoges juin 2004)
1500m: 5' 09"69 (Limoges le 11 juin 2005)
1500m steeple: 5'25"97 (6° championnat de France à Charléty le 28 juillet 2005)

Record du Limousin du 1500 m steeple cadette: 5'25"97.
Vice championne du Sud-Ouest à Castres le 26 juin 2005.

Pour le premier « athlète de l'année », nous avons choisi de mettre en avant les superbes performances qu'a réalisées **Philippe EYMARD** cette saison, aussi bien en cross que sur route.
Nous le remercions à nouveau pour le résumé de sa carrière qu'il nous a fait parvenir de BESSINES près de Niort où il réside maintenant.



MA CARRIERE (par Philippe): Je suis plutôt un spécialiste du 5000m-10000m, car ce sont ces distances que j'ai le plus pratiquées et où j'ai obtenu mes meilleurs résultats.
Il est difficile de porter ses records personnels tous au même niveau, mais je dirais que celui qui caractérisait le mieux mon potentiel est celui du 3000m, que j'ai couru en 8' 51" au meeting de Limoges en 1994.Je suis un coureur assez complet puisque je pratique à la fois route, piste, cross et marathon; bien que j'ai découvert le marathon relativement tard. Mon titre de champion du limousin de cross-country en 2005 a été un moment fort pour moi, ainsi que le titre inter-régional obtenu par équipe à Soues en 2005. Je garde également un souvenir particulier de ma performance sur semi à Auch en 1994, où j'ai tenu un rythme de plus de 18km/h pendant 17 km;
J'ai toujours pris également beaucoup de plaisir à participer aux cross par équipes et aux interclubs sur piste.

FICHE RECORDS ET PALMARES : Philippe EYMARD, né à Ussel
Clubs respectifs : JS Allonnes (1988), CAPO Limoges (1990), ES Ussel (1992-1995) et (2001-2005)

Quelques dates :
1986 : Début en course à pied à 22 ans, lors du service militaire, et après des études d'ingénieur
1988 : 1ere licence aux JSA, début en cross-country
1990-1992 : découverte du triathlon, avec 5 victoires en catégorie promotion (dont certaines devant des spécialistes actuels de la discipline)
1995-1999 : Mise entre parenthèse de la course, mutation professionnelle à Paris (pratique de simples footings d'entretien)
2000: Retour en province (Niort), reprise sur marathon (Rotterdam 2000)
2001: Marathon de Londres
2004: Vice-champion du limousin de cross-country V1
2005: Champion du limousin de cross-country V1

Records personnels :
1500m : 4'11" (Limoges 1994)
3000m: 8' 51" (Limoges 1994)
3000m Steeple: 10'02" (Interclubs 1990)
5000m: 15'31" (Bugeat 1994)
10000m : 32'37" (Brive 1994)
10km : 32' 25" (Saint-Médard 2002)
Semi-marathon : 1H 10' 31" (Auch 1994)
Marathon : 2H 38' 52" (Paris 2005)
Palmarès ROUTE :
1er au 20ème Foulées de la Saint-michel 1991; 4ème au semi-marathon de Tulle 1992; Vainqueur des 9km "Tout Isle court" ; 10ème semi Châtellerault 1994; 8ème semi La rochelle 2001 (Label FFA national)