Indre-et-Loire - Cross-country - championnats régionaux

Les recettes du cross tourangeau

24/01/2017

Alice Mitard (A3T, 2e junior), un bel exemple de la politique de formation pour les athlètes à fort potentiel. - (Archives cor. NR, Romain Gibier)

Le bilan de la Touraine aux régionaux, dimanche à Orléans, est remarquable. Les athlètes des clubs ont été performants selon des recettes différentes.

Les départementaux de cross, au château de la Bourdaisière, avaient consacré des champions prometteurs qui pouvaient afficher de belles ambitions pour les régionaux. Ils n'ont pas déçu faisant de l'Indre-et-Loire le département de la ligue le plus titré, avec 12 médailles d'or (et non 11 comme indiqué dans notre édition d'hier), 7 individuelles et 5 par équipes.

Un bilan remarquable résultant de plusieurs politiques qui semblent porter leurs fruits. La première d'entre elles concerne la formation des plus jeunes. Et l'exemple du RS Saint-Cyr est à mettre en exergue avec le titre des benjamins, avec la victoire de Melvin Collet.

" Multiplier les entrées "

La mise en œuvre d'une méthode ludique de l'endurance, comme nous l'explique Sébastien Arsac, entraîneur du club nord tourangeau, qui n'hésite pas à se renouveler dans sa pratique : *« Ce qu'il y a derrière ces bons résultats, auxquels il faut associer la bonne 5e place de Célestine Angleys, c'est la pratique collective à base de jeu. Nous faisons beaucoup d'activités ludiques sur le thème de l'aérobie. J'ai adapté les outils fédéraux tels que l'anim'athlé aux benjamins et ça fonctionne. Finalement, j'obtiens des temps de course de 20 à 30 minutes, en travail intermittent sans contraintes pour les jeunes. »*. L'envie, la bonne ambiance et la dynamique collective font le reste. L'entraîneur saint-cyrien fonde son approche sur son expérience et ses interventions dans les écoles.

« Ce qui est intéressant dans le cas de Melvin et de Thibaut Schubart (4e dimanche)*, c'est la multiplication des entrées dans les efforts aérobies. Melvin vient au stade en vélo de La Membrolle, et fait ainsi 14 km aller-retour ; Thibaut fait aussi de la natation »,* ajoute Sébastien Arsac, persuadé que la construction des fondamentaux passe par cette diversité des pratiques aérobies chez les jeunes. L'exemple de Guillaume Hay (JR 37), très facile vainqueur en cadets, et par ailleurs l'un des tout meilleurs triathlètes français de sa catégorie, illustre à merveille cette approche. Et les exemples sont nombreux à très haut niveau, où l'on croise les disciplines aérobies.

L'autre politique, c'est l'exigence de la performance avec les athlètes à fort potentiel. C'est ce qui a permis aux athlètes du JR 37, Théo Lapouge (champion junior), Baptiste Jard (champion espoir) et l'équipe cadets d'être au top. On pourrait aussi classer dans cette catégorie Léa Miserette (A3T, championne minime), Alice Mitard (A3T, 2ejunior), Laure Toullier (A3T, 2e cadette) et Mathis Wohl (USRAC, 3e junior). L'avenir du demi-fond tourangeau.

Une élite pour tirer tout le monde vers le haut

Enfin, la dernière politique, celle adoptée par Free Run, le recrutement et la bonification d'athlètes confirmés, avec en point de mire le très haut niveau. François Barreau, président de la sous-section de l'A3 Tours, l'affirme : *« L'objectif, c'est d'avoir deux collectifs hommes et femmes au meilleur niveau national. Mais pas n'importe comment. Nous ne voulons pas de mercenaires et nous recrutons des athlètes avec un très bon état d'esprit »*. Un développement ambitieux, cohérent et équilibré entre élite et camaraderie. Le titre de champion de France de cross 2016 pour l'A3T, et sa participation à la Coupe d'Europe dans 10 jours, sont de très bonnes choses pour le département. Un rôle de locomotive en quelque sorte.

Finalement, l'Indre-et-Loire applique des politiques très complémentaires qui laissent augurer de bons résultats pour l'avenir, et notamment lors des prochaines échéances, les interrégionaux le 5 février à Laval, et surtout les championnats de France le 26 février à Saint-Galmier.

Cor. NR : Éric Navarre