

NEWSLETTER

ANNECY ATHLETISME

MAI 2022



RÉSULTATS

3
Avril

Marathon de Paris

Florian DIANA, 2h31

10km de Cluses

Frédéric DAVID, 1er master de sa catégorie en 40'21

9
Avril

Equip'ATHlé U14/U16, Aix-les-Bains

Equipe U14 2ème place

Equipe U16 2ème place

Trail de la Mandallaz

Sur 10km :

Léane ROSSAT, 1ère au scratch féminin et 1ère JUF

Blandine CHAVAS ROSSERAND 4ème au scratch féminin et 2ème JUF

Matis AVRILLON, 2ème au scratch

Oscar CRASSOUS 6ème au scratch et 2ème JUH

Clément DEMICHELIS 8ème au scratch et 3ème JUH

Sur 21km :

Quentin CLERC PITHON 18ème au scratch

17
Avril

Marathon, Semi-marathon et 10km du Lac d'Annecy

Stéphane COERCHON, 2ème Master 4 en 1'30"33 (semi)

Frédéric DAVID, 2ème Master 5 en 40'42 (10km)

Semi-marathon de Nantes

Guillaume LEROUX, 81ème en 1h28



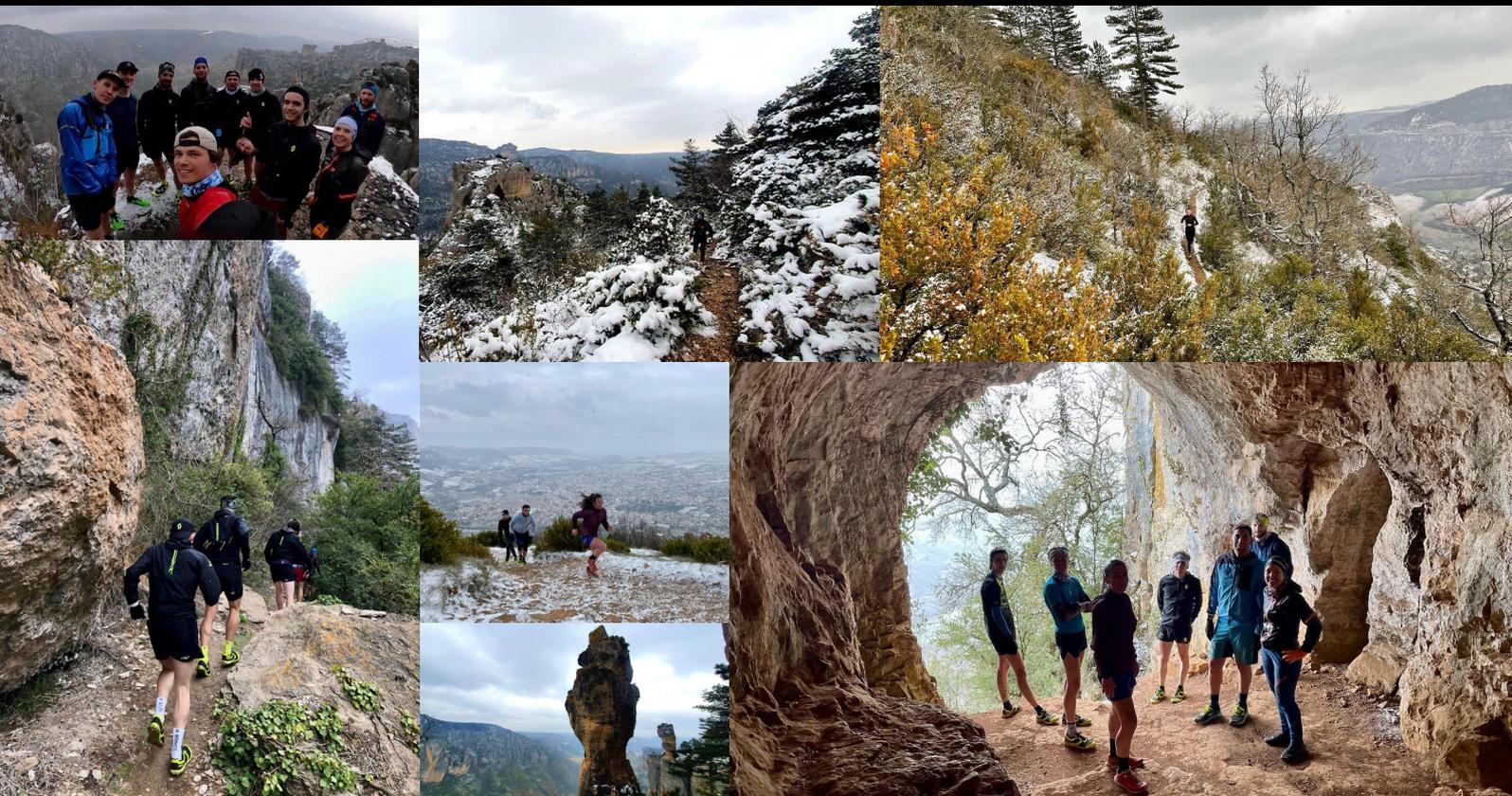
STAGE CLUB - TEAM TRAIL



22 athlètes du groupe Trail/Running ainsi que leurs 2 coachs Adrien SEGURET et Pierrick VANTARD sont partis à Millau en Aveyron, du 1er au 3 avril, dans le but de découvrir un autre terrain de jeu. Tous les entraînements ont été réalisés sur les parcours des Templiers, une des grosses références nationales et internationales du trail running. Leur entraîneur Adrien, aveyronnais d'origine, connaît très bien tous les petits sentiers du coin. Cela leur a permis de faire des parcours magnifiques avec tout le monde.

Au programme : travail d'endurance fondamentale avec des entraînements biquotidiens le samedi, terrain vallonné technique avec descentes techniques, alternance de montées/descentes avec une alternance des régimes de contraction musculaire et de technique de course, une grosse séance de seuil avec 400D+ pour changer et varier les plaisirs et les techniques de course des athlètes afin de les changer de leurs habitudes, un petit footing de 10km dans la ville de Millau sur le bord de la rivière du Tarn.

Malgré le mix des générations, la cohésion entre les athlètes a contribué à une bonne ambiance pour un stage réussi !



STAGE CLUB - TEAM SPRINT/HAIES



Du 18 au 23 avril, c'est le groupe Sprint/Haies qui s'est entraîné au CREPS d'Antibes et a pu bénéficier de bonnes installations pour préparer la saison estivale qui débute tout juste. Les objectifs de ce stage étaient aussi de se retrouver dans un cadre dédié au sport afin de sensibiliser les athlètes à la partie entraînement invisible (alimentation, récupération, sommeil, étirements, souplesse, yoga, mobilité...). Tous ces éléments faisant partie intégrante de l'entraînement sont souvent oubliés ou peu communiqués et méconnus du grand public. Les athlètes ont pu faire des récupérations dans l'eau fraîche de la mer et apprendre à mieux se connaître dans un autre cadre.

Accompagnés de leur coach Alexandre GERBER, les 11 athlètes ont suivi un programme intense composé de 9 séances en 6 jours, des entraînements biquotidiens variés, des séances spécifiques selon les disciplines des athlètes : hauteur, longueur, sprint, haies... Musculation, relais, côtes, technique, vitesse.

Une bonne ambiance générale, des athlètes motivés pendant cette semaine de stage chargée, et un travail qui portera ses fruits bientôt !



CALENDRIER DES EVENEMENTS A VENIR EN MAI

1

Equip'Athlé U14/U16

GRENOBLE

8

Interclubs

BONNEVILLE

15

Championnats départementaux U14/U16

BONNEVILLE

21

Pointes d'Or U14/U16

THONON-LES-BAINS

29

Championnats bi-départementaux U18+

ANNECY

Pour ne rien louper de notre actualité,
Suivez-nous sur les réseaux !



Anney Athlétisme



anney_athletisme

annecyathle.org

A LA RENCONTRE DE FAUSTINE HESLOUIS



Découvrez en quelques lignes le portrait de de notre traileuse

Philosophie de vie Plus vite on commence plus vite on finit (j'y pense tout le temps pour les grosses séances)

Trois mots pour se décrire Déterminée, énergique et souriante

Pêché mignon Sans hésitation, le coca bien frais après une course, je ne pense qu'à ça pour avoir la motivation de finir :)

Quand as-tu commencé l'athlétisme ?

J'en faisais un peu avec mes parents quand j'étais plus petite mais j'en ai surtout beaucoup fait en complément de ma pratique du ski de fond pendant 9 ans environ, ce qui m'a finalement donné envie de troquer définitivement les skis pour les baskets.

Qu'est ce que tu apprécies dans ce sport ?

La liberté totale de pouvoir aller où on veut, quand on veut. Le fait de se retrouver seule en plein milieu de la montagne, sous la pluie, la neige ou le soleil, et de ne jamais se lasser car il y a toujours des nouveaux sentiers à découvrir. Ce n'est pas comme une piste d'athlé qui a toujours la même tête quel que soit le temps ou le lieu. L'infinité de découvertes possibles, aussi bien sur le dépassement de ses limites, aspects que j'ai déjà dans le ski de fond mais qui ne se pratique que l'hiver, alors que le trail c'est quand on veut.

Ta discipline favorite ?

Je n'ai pas pu tester beaucoup de formats à cause de ma catégorie mais j'ai un faible pour les 15km avec pas mal de dénivelé (environ 1000). C'est ni trop long, ni trop court et adapté à mon profil.

Si tu devais choisir un autre sport ?

Le ski de fond bien sûr puisque c'est mon sport d'origine, sinon la natation, sport auquel on m'a initiée petite et que je pratique aussi en complément du trail.

Tes objectifs de la saison à venir ?

Pour moi le plus important c'est la Short Race, car c'est ma 1ère course dans la catégorie junior sur un nouveau format et à la maison, et j'ai bien sûr envie de démarrer la saison sur une belle perf. Et sinon donner le meilleur sur les courses prévues qui sont de belles courses avec une belle densité : Sierre Zinal, YCC (gagnée l'année dernière) et la Young Race.

Ton meilleur souvenir de compétition ?

Sans aucune hésitation c'est la YCC à Chamonix l'année dernière. Déjà parce que c'était ma toute première course avec le maillot de l'Anecy Trail Running, et ma première course tout court après des mois de confinement, et ça s'est terminé par une 1ère place sur une course ouverte à l'international.