

# Nouveau coach et nouveau cours à l'athlétisme

**Guichen** – Une nouvelle année débute pour le club d'athlétisme qui ne cesse d'agrandir ses effectifs et ses cours. Un nouveau coach a rejoint les trois autres entraîneurs.

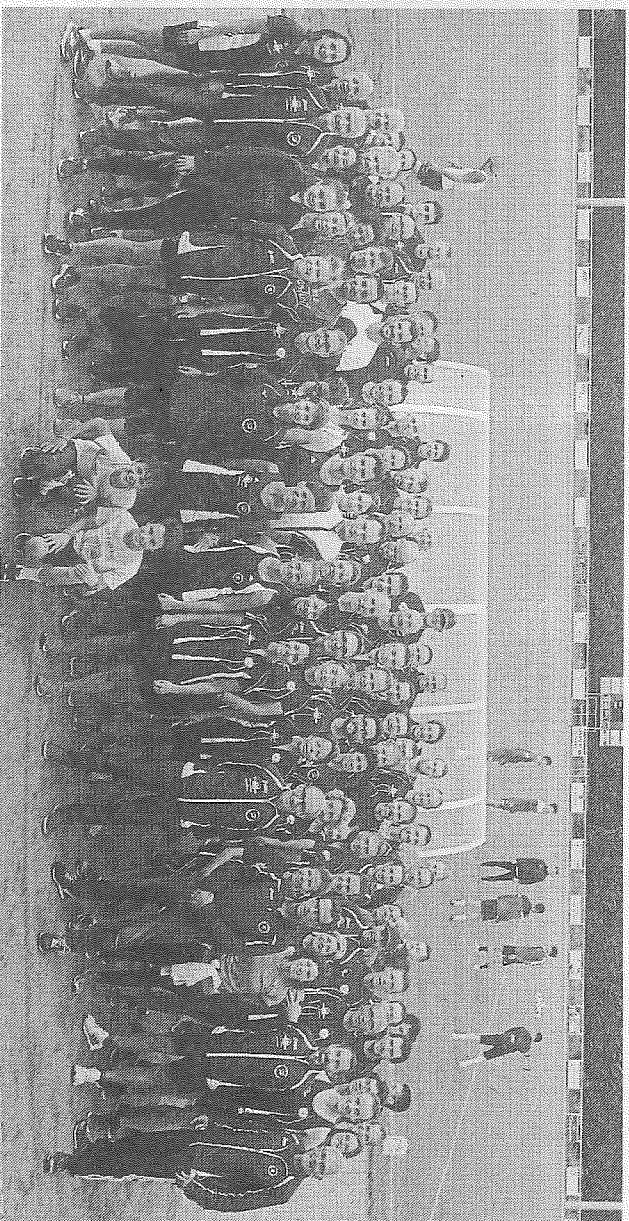
Les cours du club d'athlétisme ont repris depuis le 24 septembre. Le club compte près de 335 adhérents, dont la moitié d'enfants, et prend encore les inscriptions.

Les cours encadrés ont lieu le mardi et le jeudi, pour les adultes, et l'école d'athlétisme, le samedi, pour les enfants. Le stade est régulièrement ouvert à des heures réservées pour les entraînements individuels des adhérents.

Le club participe à trois types d'événements : les courses sur route (comme la participation à Tout Rennes court ou la corrida de Guignen), les cross (encadrés par la Fédération française d'athlétisme) et les trails (avec des représentants du national). Au-delà de l'aspect sportif, le club souhaite garder le caractère amical qui le caractérise : les anniversaires sont fêtés chaque mois et des stages, organisés chaque année, apprennent à créer du lien.

## Les nouveautés

« Ce sport réunit à la fois les adhérents tout en leur proposant une progression personnalisée », complète Loïc Meynier, responsable communication de l'association. Les adhérents renouvellent leur engagement et de nombreuses personnes sont là depuis quinze, voire trente ans. De plus en plus de femmes rejoignent le club. Le club, basé à Guichen,



Les adhérents se sont regroupés pour leur traditionnelle photo de rentrée. Les cadets, à partir de 16 ans, sont autorisés à courir aux côtés des adultes le mardi soir.

accueille de nombreux licenciés des communes voisines.

Un nouveau coach expérimenté à cette mission vient rejoindre les trois autres déjà en place. Ce système de coaching permet un entraînement sur mesures adapté au niveau et aux objectifs de chacun. S'il convient d'avoir un minimum de capacités à courir à son rythme mais sans essouffement pendant quarante-cinq minu-

tes pour intégrer le club, les coaches apportent technique et musculature tout au long de l'année.

« On peut travailler en groupe, ce qui est motivant, avec une progression encadrée qui évite les blessures », explique Maël Le Bideau, le président.

Un nouveau cours de musculation générale et de gainage (préparation physique) ouvre le jeudi.

Le club va aussi organiser son 10<sup>e</sup> trail du Boël qui a lieu traditionnellement en juin.

Enfin, la prochaine manifestation est le cross d'octobre ouvert à 1 330 primaires scolarisés sur VHBC, organisé par le club, conjointement avec l'Ocas (Office cantonal d'animations sportives).