

FEYZIN

La saison de cross commence bien

CHEMINS ARPENTÉS, boue et craquellement de feuilles mortes sous les foulées, le cross est une discipline très présente à l'association feyzinoise d'athlétisme.

Et les plus jeunes, très bien encadrés par trois entraîneurs, rapportent toujours des résultats gratifiants. Nina Becanne, 57 ans, responsable des poussins, a à sa charge un groupe d'une vingtaine d'enfants.

« Ma conception pédagogique du cross-country s'illustre par le jeu, souligne Nina Becanne. Cela donne à la préparation des enfants un aspect plus agréable, car c'est une discipline difficile physiquement. D'ailleurs nous faisons beaucoup d'endurance et de vitesse. »

Chaque automne, un dispositif technique est mis en place, en sachant que des lutins aux cadets, on peut compter environ 45 jeunes coureurs participant aux différents cross. Le 25 novembre dernier, les poussins ont réalisé un exploit aux Myriades de Saint-Priest, où ils ont couru un cross de 1 100 m, terminant deuxième par équipe, notamment grâce à la performance de Cassandre Messonier, 10 ans, deuxième sur 97 participantes.

Le groupe des cadets-juniors, dirigé par Christophe Rouselin, 39 ans, suit un entraînement très élaboré, avec de longs échauffements sur la pelouse et des séries de 30-30, où l'on court trente secondes à 100 % pour autant de



Nina Becanne et les poussins / Photo Mohamed Braiki

temps de récupération. A Saint-Priest, la grande surprise est venue de Roman Lecointre (cadet) qui a décroché une gratifiante deuxième place en parcourant les 4 000 m en 11'38".

Le président de l'AFA, Jean Louis Perrin, attend beaucoup de tous ces jeunes athlètes pour les championnats du Rhône, le 13 janvier prochain à l'Arbresle.



Cassandre Messonier, deuxième poussine aux Myriades de Saint-Priest
/ Photo Mohamed Braiki



Roman Lecointre, deuxième cadet aux Myriades de Saint-Priest / Photo Mohamed Braiki