

FEYZIN

Athlétisme : coureurs au long cours

A l'AFA, les adeptes de la course de fond s'entraînent sous la houlette de Daniel Boisjot



Daniel Boisjot, entraîneur du groupe de fond

Photo Mohamed Braiki

DANIEL BOISJOT, 64 ans, a une perception résolument savante de la course de fond. Cet ancien chasseur alpin et officier de réserve fut entraîneur de l'équipe de France pendant 5 ans avec un titre mondial par équipe en prime.

Il souligne : « L'expérience en équipe de France m'a permis d'observer la manière de s'entraîner et toutes les innovations à ce niveau. Mais surtout d'acquérir des connaissances au niveau de l'hygiène de vie. »

A l'image de la retentissante deuxième place de Françoise Matitsch au semi-marathon de Lyon, son groupe composé de 25 coureurs tire constamment vers le haut. On y trouve des athlètes n'hésitant pas à tenter l'extrême comme Florent Rassinot qui a participé à un raid au Canada comptant pour les championnats du Monde. « Il est important de continuer en préservant l'état d'esprit de la saison passée, affirme Daniel. On a eu de très bons résultats notamment au marathon de Lyon. C'est un groupe qui sait mettre l'ambiance et où les meilleurs vont chercher les moins bons. Dans l'effort, ils sont toujours unis. »

Les méthodes d'entraînement sont subtilement étudiées pour ce groupe où la moyenne d'âge est élevée (42-43 ans) : travail progressif de VMA, fractionnés en 30X30, Musculation et endurance sur 20 km. Le calendrier des prochains mois est fourni. Les « fondeurs » se concentrent sur la Sainté-Lyon (environ 64 km), le 3 décembre prochain, le Jogg'iles (30 km) en Novembre ou les championnats du Rhône de cross. Quant à Françoise x vers qui tous les regards sont désormais tournés, elle prépare le marathon de La Rochelle.



Les coureurs de fond de l'AFA (association feyzinoise d'athlétisme) / Photo Mohamed Braiki