

FEYZIN

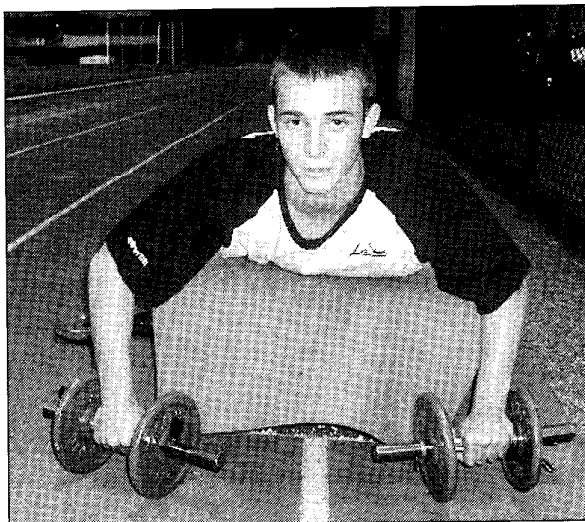
Le sprint effectue son grand retour sur les pistes

A l'AFA, cette discipline connaît un renouveau avec les cadets et les juniors

A TRAVERS, la région, l'AFA (association feyzinoise d'athlétisme) est perçue avant tout comme un club de fond et de marche. Comment ne pas le penser, après tous les exploits de ces dernières années ? Mais Jean-Louis Perrin revendique un renouveau du sprint sur le synthétique du stade Jean Bouin : « J'estime que le club a un gros travail à faire de ce côté-là, et les choses ce sont bien amorcées avec les cadets et les juniors. Pour le sprint, un projet se met en place et donc, en conséquence, une équipe avec le directeur technique Hugues Marie Claire. »

Un entraînement axé sur la musculation

Quentin Charrignon (11"63 sur 100 m), Rémy Veyrenche (54"93 sur 400 m) et leur coach Benjamin Roll ont confiance en l'avenir. Leurs



Quentin Charrignon, décathlonien en plein travail

/ Photo Mohamed braiki

arguments sont plutôt fondés au vu de leurs techniques d'entraînement à la pointe. La musculation est un thème

fondamental pour ces jeunes sprinteurs. Travail avec les alters pour fatiguer les muscles des pectoraux, avant d'en-

chaîner tout de suite avec des pompes. L'exercice qui paraît le plus original, c'est le travail au chariot où l'athlète court avec une charge roulante de 20 kg sur 20 ou 40 m pour développer l'explosivité ou la puissance.

Bien sûr, la course tient une place majoritaire à l'entraînement. Fractionné et 30X30, travail de vitesse pure sur 80 m et révision de la question du départ sur 30 m. L'entraînement élaboré par Benjamin Roll, étudiant à l'UFRAPS, témoigne d'une véritable ambition avant le début de la saison en salle.

« Le sprint retrouve sa dignité ici, comme à l'époque de Thomas Couturier (champion de France) explique Rémy Veyrenche. Notre équipe se renforce à l'instar des filles qui sont encore plus nombreuses. Et un coach comme Benjamin, c'est un atout. »