

L'entraînement reprend pour le groupe Compétitions hors stade

Liffré - 12 Septembre



Une cinquantaine de joggers avaient répondu, mercredi 11, à la convocation de Cédric Dézance (au 1er rang, à gauche).

Le groupe Compétition hors stade de l'USL Athlétisme a repris, au stade Nelson-Paillou, l'entraînement, le mercredi 11 septembre, de 18 h 30 à 20 h, et ce sera le cas, chaque semaine, avec un créneau supplémentaire, le vendredi soir.

Responsable depuis trois ans de cette discipline, Cédric Dézance souhaite rappeler que « **c'est une section ciblée compétition. Elle est composée d'athlètes de tous les âges, de tous les niveaux, qui participent à des courses à pied diverses : du marathon au cross, en passant par le trail, les semi-marathons, 10 km...** »

Des entraînements ciblés

Les entraînements sont animés par Alain Roquet, entraîneur régional de niveau 3. Il définit, pour chacun, des objectifs, la fréquence d'entraînement hebdomadaire et un plan d'entraînement personnalisé, sur trois à quatre semaines et renouvelé tous les mois. Mercredi 18 septembre, sera organisé un test Vitesse maximale aérobie, indispensable pour planifier les entraînements et connaître l'allure convenant à chacun. Une fois par mois, a lieu, le dimanche matin, une sortie Nature, il s'agit footing collectif d'une heure quinze environ, en forêt. La compétition reprend le prochain week-end : plusieurs licenciés liffréens sont engagés sur les 10 km de Chartres-de-Bretagne.

Inscriptions encore possibles

La saison précédente, le groupe Hors stade comptait 52 adhérents, sur un total de 155 adhérents de l'US Liffré Athlé. Ce début de saison, le Hors stade compte près de 15 nouvelles inscriptions, dont sept féminines. Il est encore possible de s'inscrire. Les personnes qui souhaitent voir comment les entraînements se déroulent sont les bienvenues au stade, le mercredi, à 18 h 30.