LC 20 SPORT 3060 OKLM_Châteaumeillant pge g-1.qxp 11/02/13 12:43 Page1

Sport

Frédéric Roux et Gwenaëlle Cadeau, *coureurs à pied de l'année en Berry*

Le Berruyer et la Vineuilloise ont été les plus réguliers en 2012 sur les 37 épreuves de courses à pied organisées dans l'Indre et le Cher et référencées dans *L'Écho du Berry Running Challenge*. Portraits.

Ne vous fiez pas à sa discrétion. À 50 ans, Frédéric Roux continue d'impressionner le petit monde de la course à pied par ses chronos. Jugez plutôt, 154e du marathon de Paris 2012 en 2 h 42 en avril, il s'est hissé sur le podium Vétérans 2 (50-60 ans) au milieu de 40 000 participants. Il a gagné le droit… de revenir courir gratuitement dans la Capitale en 2013. Fred, c'est la force tranquille. Sa grande foulée impose le respect. C'est pourtant sur un vélo que ce natif du quartier de Pierrelay à Bourges a fait ses premières armes dans le sport sur la piste du Tivoli, derrière Michelin. Un an seulement, avant de troquer le pédalier pour les runnings. Ce n'est pourtant qu'à l'âge de 35 ans que le Berruyer va goûter à la compétition.

A 50 ans, Frédéric Roux succède à Luis del Moral au palmarès du Challenge.

Claude Duredon pour coach

« J'avais l'habitude de courir deux ou trois fois, de temps en temps, sur les bords du canal de Berry. C'est Claude Duredon qui m'a donné l'envie de prendre une licence ». Depuis quinze ans, Frédéric est resté fidèle aux couleurs vertes et blanches du CA Foëcy (entre Vierzon et Mehun-sur-Yèvre). *« En améliorant les chronos, on se prend au jeu. C'est Claude qui continue de me faire mes plans d'entraînement à raison de cinq séances par semaine à Séraucourt. Souvent, je commence par un tour du plan d'eau en échauffement. Je vais sur la piste deux fois par semaine où je fractionne une fois court et une fois long. Le reste des sorties se fait en footing »*. Un tempo qui lui a permis d'approcher les 34 minutes sur 10 km, de réaliser 1 h 17 sur semi et 2 h 41 sur marathon.

Chaussé en Asics ou en Brooks, Frédéric a remporté *L'Écho du Berry Running Challenge 2012* au prix d'un très beau second semestre, où il a refait petit à petit son retard au fil des courses - il en a disputé 19 sur les 37 retenues par le challenge - sur Christophe Aufrère (US Le Poinçonnet), longtemps leader. Ce challenge lui a permis *« de découvrir des courses sympa »* qu'il ne connaissait pas toujours, en particulier dans l'Indre. Il a même fait mieux en succédant à Luis del Moral au palmarès. Désormais, son regard est tourné vers Lignières et les championnats de France de cross, le 3 mars prochain. Qualifié pour les France à La Roche-sur-Yon, cette année, une erreur administrative l'avait privé de course et peut-être d'un podium. Frédéric compte bien prendre sa revanche, chez lui, en Berry. Au programme, une préparation spécifique composée de travail en côte et de fractionné. ■

L.M.

Gwenaelle Cadeau a remis le couvert. Elle, qui découvrait ou presque la course à pied en compétition l'année dernière, a renouvelé l'exploit de se hisser à la première place du challenge 2012.

La coureuse du TCC 36, domiciliée à Vineuil en Champagne berrichonne, n'a rien changé de sa philosophie et sort avant tout runnings aux pieds pour se faire plaisir. *« Simplement, par rapport à 2011, où j'avais découvert le challenge un peu par hasard, j'ai, cette année, couru un peu plus étant donné que pas mal de filles ont joué le jeu »* reconnaît-elle. Gwenaelle a tout de même ajouté une deuxième séance d'entraînement en club depuis près d'un an.

Comme en 2011, Gwenaëlle Cadeau remporte le classement féminin.

Désormais licenciée à la Berrichonne

Celle qui est née à Bourges et a longtemps vécu à Avord estime avoir progressé grâce à l'enchaînement des courses. Elle a ramené son temps de référence sur 10 km à 45 mn 12 et s'est du même coup qualifiée pour les championnats de France. *« Je suis en effet licenciée également à la Berrichonne de Châteauroux désormais. C'est mon mari, Eric, qui m'y a incité afin que je ramène quelques points FFA pour le club. Mais la course à pied reste pour moi avant tout un plaisir, je ne veux pas me mettre à plat ventre à chaque course. Et ce n'est pas à 45 ans que je vais faire tomber les chronos ! »*.

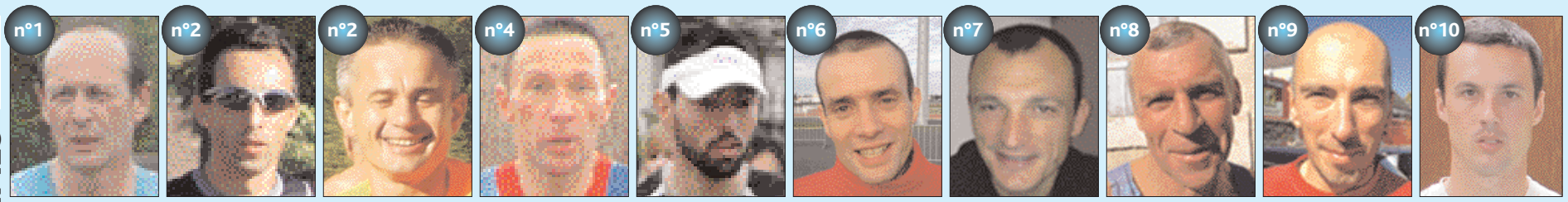
Cette année, Gwenaelle est allée se frotter aux coureurs du Cher à Marmagne ou encore à Vierzon, sans oublier de participer aux épreuves de l'Indre qu'elle affectionne comme les foulées de la forêt au Poinçonnet, le semi-marathon de Neuvy-Saint-Sépulchre, les foulées de la Vallée Noire à Mers-sur-Indre ou encore le Tour de l'étang à St-Août pour sa convivialité. *« J'apprécie les courses un peu plus longues en pleine nature »* avoue l'enseignante exerçant à Déols.

L'année prochaine, Gwenaelle aimerait participer à son premier marathon au printemps à Cheverny ou Azay-le-Rideau : *« Mon objectif premier, c'est de terminer et si possible pas en 5 heures. Descendre sous les 4 heures, ce serait bien »*. C'est tout le mal qu'on lui souhaite. Sa préparation, qu'elle ajustera à son ressenti, va débuter dans les toutes prochaines semaines. ■

Ludovic Mesnard

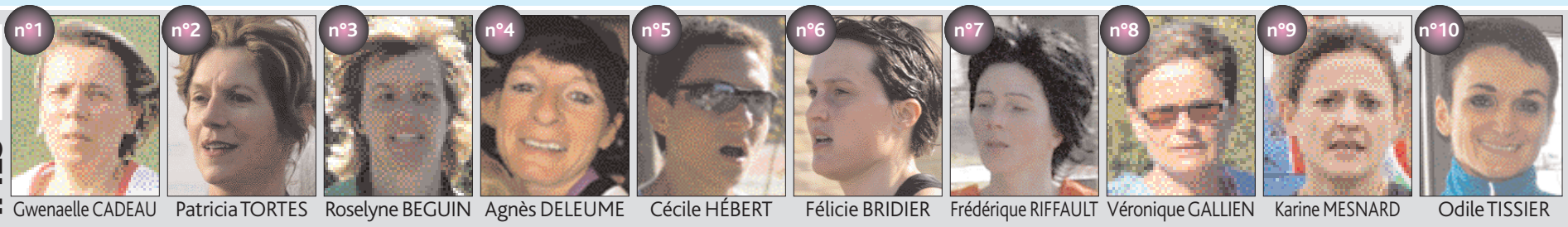
Le palmarès de L'Écho du Berry Running Challenge 2012

HOMMES



n°1	n°2	n°2	n°4	n°5	n°6	n°7	n°8	n°9	n°10
Frédéric ROUX	Christophe AUFRERE	Yves BÉGUIN	Luis DEL MORAL	Cédric LE CREURER	Philippe SOULAS	Guillaume BOISFARD	Philippe BORGET	Cyrille BREJAUD	Romain MARTIN
8 087 points	**7 067 points**	**6 978 points**	**3 733 points**	**3 711 points**	**3 533 points**	**3 339 points**	**2 952 points**	**2 735 points**	**2 525 points**
CA Foëcy	*Le Poinçonnet jogging*	*Indre AC Buzançais*	*Indre AC Buzançais*	*Nançay*	*Indre AC US Argenton*	*CA Foëcy*	*ACF Déols*	*Berrichonne de Châteauroux*	*AC Bourges*
21 fois dans le Top 20 sur 37	21 fois dans le Top 20 sur 37	26 fois dans le Top 20 sur 37	10 fois dans le Top 20 sur 37	10 fois dans le Top 20 sur 37	10 fois dans le Top 20 sur 37	6 fois dans le Top 20 sur 37	16 fois dans le Top 20 sur 37	5 fois dans le Top 20 sur 37	5 fois dans le Top 20 sur 37
1ère place : 1	1ère place : 1	1ère place : 0	1ère place : 0	1ère place : 1	1ère place : 0	1ère place : 3	1ère place : 0	1ère place : 2	1ère place : 1
2e place : 2	2e place : 1	2e place : 0	2e place : 2	2e place : 1	2e place : 1	2e place : 2	2e place : 0	2e place : 2	2e place : 4
3e place : 6	3e place : 2	3e place : 1	3e place : 0	3e place : 0	3e place : 2	3e place : 0	3e place : 0	3e place : 0	3e place : 0

FEMMES



n°1	n°2	n°3	n°4	n°5	n°6	n°7	n°8	n°9	n°10
Gwenaelle CADEAU	Patricia TORTES	Roselyne BEGUIN	Agnès DELEUME	Cécile HÉBERT	Félicie BRIDIER	Frédérique RIFFAULT	Véronique GALLIEN	Karine MESNARD	Odile TISSIER
8 608 points	**7 265 points**	**4 799 points**	**4 772 points**	**3 666 points**	**2 736 points**	**2 506 points**	**2 402 points**	**1 922 points**	**1 850 points**
TCC 36 Châteauroux	*CA Foëcy*	*Indre AC Buzançais*	*US Berry*	*Berrichonne Châteauroux*	*Bourges Triathlon*	*CA Vierzon*	*Berrichonne de Châteauroux*	*Le Poinçonnet jogging*	*Le Poinçonnet jogging*
21 fois dans le Top 20 sur 37	16 fois dans le Top 20 sur 37	24 fois dans le Top 20 sur 37	8 fois dans le Top 20 sur 37	7 fois dans le Top 20 sur 37	5 fois dans le Top 20 sur 37	7 fois dans le Top 20 sur 37	9 fois dans le Top 20 sur 37	3 fois dans le Top 20 sur 37	4 fois dans le Top 20 sur 37
1ère place : 7	1ère place : 2	1ère place : 0	1ère place : 6	1ère place : 2	1ère place : 2	1ère place : 0	1ère place : 0	1ère place : 3	1ère place : 1
2e place : 4	2e place : 6	2e place : 0	2e place : 1	2e place : 3	2e place : 2	2e place : 0	2e place : 3	2e place : 0	2e place : 1
3e place : 3	3e place : 4	3e place : 4	3e place : 1	3e place : 1	3e place : 0	3e place : 2	3e place : 0	3e place : 0	3e place : 0