

Le club d'athlétisme étoffe son offre dès la rentrée

« Ils courent, ils courent les Veticim », c'est le nom que les vétérans du Cima, à Auray, se sont donné. Pas question de pause estivale pour Élodie, Marc, André, Géraldine, Christophe, Sonia, Antoine, Alain, et les autres membres du groupe. Le mardi et le jeudi, ils ont plaisir à se retrouver pour enchaîner les tours sur la piste ou les kilomètres en dehors du stade. Certains ont couru la course de 56 km de l'Ultra marin. D'autres préparent le Auray-Vannes. Tous cultivent l'esprit du club et partagent leur passion. Mais courir, ça s'apprend.

Alors, le président Patrick Lothodé, André Le Bohec, éducateur bénévole, et Corentin Péron, salarié du club, ont décidé d'ouvrir de nouveaux créneaux. Dès la rentrée, les débutants ont rendez-vous le vendredi, de 18 h à 19 h 30, pour apprendre à bien courir. « On avait lancé l'idée l'an dernier, mais le projet a tourné court. J'ai demandé qu'on reparte sur des bases solides et avec un objectif : celui de faire

10 km en aisance respiratoire, annonce André Le Bohec. C'est peut-être aussi l'envie de transmettre à mon tour ce qu'on m'a donné depuis des années ».

Autre nouveauté : le renforcement musculaire

Tous les adultes, en bonne santé, peuvent se lancer. Ceux qui veulent démarrer et ceux qui ont arrêté parce qu'il y avait d'autres priorités. « Nous ne sommes pas formés pour accueillir des gens qui ont des problèmes de santé. J'invite les personnes intéressées à passer le mardi ou le jeudi, à 18 h, au stade du Loch, pour discuter, faire un essai... », insiste André.

Autre nouveauté, une séance de renforcement musculaire, animée par Corentin, est proposée le vendredi à 18 h. Elle s'adresse à celles et ceux qui seraient tentés par la compétition. De quoi bien se préparer pour relever le challenge. Les adultes débutants ont rendez-vous vendredi 15 septembre, à 18 h, au stade du Loch.



Patrick Lothodé et André Le Bohec essaient de s'adapter aux effectifs, en nette hausse, en proposant de nouvelles choses comme le créneau débutants adultes.