



Deux belles courses pour Brice au mois de Mars :

- Victoire au Landreau sur le 11 kms
- Deuxième à la Tranche sur Mer sur le 8 kms

Bravo Brice et merci pour le témoignage :

"Tout d'abord, cela fait 9 ans que je suis licencié à l'AR Sud Lac, depuis mes 10 ans. J'ai eu envie de faire parti du club grâce à mon frère Yohan qui s'était licencié quelques années avant, et j'aimais aller le voir courir, je l'ai donc imité. Au début je ne courais qu'une ou deux fois par semaine puis au fil des années cela a augmenté, la motivation est venue d'elle-même.

Et puis, ce que j'apprécie dans la course à pied c'est de pouvoir aller courir où on veut, quand on veut selon son humeur, et même pendant une saison on ne s'ennuie jamais entre la route, la piste, le cross et le trail. En fait je n'ai pas vraiment de discipline préférée, elles sont assez complémentaires. Alors mes semaines d'entraînements ne se ressemblent jamais, déjà par les plans d'entraînements presque sur-mesure de mes entraîneurs Freddy et Dominique, et puis le reste du temps j'aime varier mes footings, que ce soit la semaine, sur les sentiers côtiers entre Saint-Nazaire et Pornichet où je fais mes études ou bien le reste du temps à Saint-Lumine. Ce sont ces moments que je préfère parce que cela casse la monotonie et la rigueur des entraînements sur route ou sur piste.

Ensuite les courses viennent les unes après les autres et j'y accorde presque toujours la même importance que ce soit une course à faible enjeu ou non. J'aime me confronter aux autres. Bon je reconnais qu'il faut être motivé pour aller courir le dimanche matin que ce soit à l'entraînement ou en course, sachant que la veille n'est pas toujours de tout repos...

Je trouve ça bien que le groupe de jeunes se soit agrandi, c'est toujours mieux de pouvoir s'entraîner en groupe pendant les séances les plus dures. Maintenant, on va voir ce que donnent les résultats sur piste durant le printemps. En attendant j'ai bien profité, sur les 3 trails que j'ai pu faire depuis un mois et demi, après les cross un peu décevants.

Mes records :

800m : 2'04

1500m : 4'09

3000m : 8'58

3000m steeple : 10'20

10 km : 34'17

...et c'est pas fini !

Mes points faibles : Les départs, les côtes, le froid

Mes points forts (à peu près l'inverse) : Mon finish, les descentes"