



Fabien est élu athlète du mois de juillet, sa régularité sur les meeting sur piste est récompensé, à noter également son investissement sur la communication du club...son témoignage :

Je viens tout juste de décrocher mon BTS dans le domaine agricole. Je poursuis l'année prochaine sur une spécialisation dans la production laitière. Je souhaite m'associer sur une exploitation dans les prochaines années. La course aujourd'hui, c'est après le boulot ! Cela permet de penser à autre chose et de s'évader un peu (sans oublier l'objectif compétition...)

J'ai toujours aimé courir depuis le collège mais je n'ai jamais osé me licencier en club. Puis en septembre 2015, après avoir été bénévole au Trail du Vignoble puis après avoir participer aux cross UGSEL pendant 3 ans, j'ai décidé d'adhérer à l'AR SUD LAC avec la peur de ne pas avoir un niveau dit « correct ».

Je ne regrette pas mon adhésion, c'est un club très sympathique où il fait bon de courir. J'y ai rencontré des personnes intéressantes. J'ai voulu m'investir davantage en participant à la gestion de la page Facebook et le site du club car c'est important de communiquer et de relayer les informations. De plus, cela me passionne et me permet de découvrir de nouvelles choses. L'ambiance au club est conviviale et parfois presque familiale : tout le monde se connaît.

Depuis deux ans, de l'eau a coulé et les chronos se sont améliorés. La course à pied m'a permis de prendre davantage confiance en moi et surtout de me dépasser physiquement et mentalement. Aujourd'hui, je suis capable de vite reprendre le chemin de l'entraînement après une course ratée ou même de tenir dans une course difficile. Je voudrais

vraiment remercier Freddy et Dominique qui font toujours preuve de bienveillance et de conseils, cela m'apporte beaucoup et me permet d'avancer. C'est important de se sentir soutenu.

J'aime autant la piste que les cross. En effet, la piste me procure des bonnes sensations de vitesse et d'efforts courts alors que les cross se jouent dans la durée et à travers le dénivelé.

Mon meilleur souvenir de course à pied s'est déroulé à Saint-Christophe de Lignerons lorsque je décroche 16min45 sur 5km, 15 jours après un malaise sur le 5km de Saint-Nazaire, c'était pour moi une belle revanche. J'ai bien aimé les INTERCLUBS, où tout le monde se surpasse et brise le cliché des générations, c'est un beau moment.

Records : 800m : 2'02

1500m : 4'13

3000m : 9'17

5km route : 16'45

10km route : 35'32

J'espère faire tomber le 10 bornes prochainement ...

J'attends maintenant la saison de cross avec impatience car le froid et la boue me manquent, même si il y aura sans doute un peu de route avant !