



Hugo BREDIN ou l'homme qui n'a jamais de montre, étudiant en deuxième année de STAPS, est élu athlète du mois de Novembre, notamment grâce à son très bon début de saison en cross. Voici son portrait:

« Je m'entraîne dans le groupe de Freddy, je m'entraîne 5 fois par semaines (environ 2 footing et 2-3 séances ) plus la ppg le samedi matin quand il n'y a pas de cross le dimanche. Et le dimanche on fait en général une séance de côte quand il n'y a pas de course de prévu. Il y a une très bonne ambiance dans le groupe! On est beaucoup à faire les cross et ça nous motive entre nous. La semaine je m'entraîne sur Nantes avec une partie du groupe et le week end à saint philbert. J'ai cette année participé aux 3 cross de préparation, La Chapelle sur erdre, Couëron et la chantrerie. C'est ma première année en espoir avec les grands. Je trouve mon début de saison satisfaisant. J'espère être en forme pour les championnats départementaux régionaux et les pré-France et pourquoi pas les Championnats de France même si ça va être dur en espoir. Merci à Freddy pour les entraînements! Et à Dominique et tous ceux qui participent au bon fonctionnement de l'arsl. »

Bon courage pour la suite de la saison!