

TOUT BETTON COURT

Un dix bornes à bloc !

Drôle de titre pour une rencontre... Et ce n'est pas un jeu mot pour le moins facile. Etre à bloc à Betton, c'est courir à fond un dix bornes. Et même si Dame Nature, sa neige et son verglas ont perturbé l'épreuve, Tout Betton s'est couru à bloc !



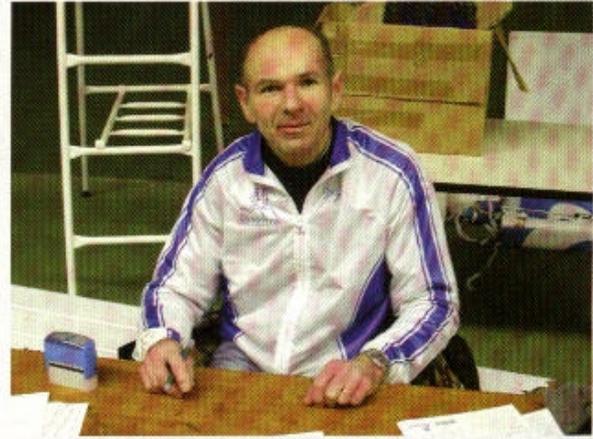
Vincent Faucheu est boulanger à Chartres-de-Bretagne, au sud de Rennes. Lorsqu'il est sorti de son lit, ce dimanche-là, sa coupe commando non réglementaire avait l'odeur du pain au chocolat. Reste qu'il fallait avoir l'esprit (commando) pour rejoindre Betton, 16 kilomètres plus au Nord. S'il avait fallu sortir le vélo, comme autrefois, il serait resté à beurrer les croissants... Mais Vincent Faucheu, même s'il a gardé les jambes, n'est plus un rouleur du samedi. Depuis six ans, il est un coureur du dimanche. Un pedestrian qui avance : 31'29" au 10 km et 1h 09'34" au 21,100 km. Deux chronos largement suffisants pour gagner lorsque l'adversaire est départemental. A ce petit jeu du "qui court gagne", Vincent Faucheu a remporté sa seizième victoire en cinq ans de campagne. Pas mal pour un ancien rouleur plutôt grimpeur qui n'a jamais pris de bouquet sur un deux roues.

Sa destinée était toute tracée dans le peloton pédestre puisque dès ses premières foulées chronométrées, il fut capable de courir à bloc - c'est un ancien cycliste - un dix bornes en 37'20" ! Un an plus tard, en 2002, il était en 33'40". Les autres secondes ont mis plus de temps à se perdre... Mais le poids de l'entraînement a fait le reste. "Quand j'ai commencé la course à pied, j'ai d'abord manqué de souffle, car cet effort est beaucoup plus cardiaque que le vélo, révèle Vincent Faucheu. Courir (à bloc) me fait ressentir la même chose que lorsque je monte un col à vélo. L'effort est permanent. Sur un 10 km, tu es toujours au carton, alors que sur un vélo tu as des périodes de récupération."

Un coursier qui devient coureur, ils sont légions à faire ce choix chaque saison. Chacun a ses raisons. Celles de Vincent Faucheu sont aussi bonnes que son pain. "C'était par souci de temps, je travaillais le dimanche et après ma nuit, c'était mieux de faire un 10 km à bloc plutôt qu'une course de vélo de trois heures... Dans ces conditions, dans les derniers kilomètres et l'emballage final, c'était vraiment très dur pour moi. Cependant, j'ai mis un an pour acclimater mon corps à la course à pied. Je n'ai pas de regret, car si on s'entraîne bien, les efforts consentis aboutissent à quelque chose avec les chronos. A vélo, ce n'est pas aussi évident."



Vincent Fauchoux est un "rouleur". Dans ce sens, il aime la route. Ses escapades sur la piste (8'55" sur 3000 m) et dans les champs sont rares. Et pendant que certains de ses amis cherchent leur bonheur dans les prés au centre du triptyque cross, son "chemin de trois" le porte sur le Challenge de l'Ille. Cette compétition regroupe trois épreuves sur la région de Rennes : Saint-Grégoire, Betton et le Canal Saint-Martin. "Je ne suis pas un crossman (22e en Ille-et-Vilaine, ndlr), explique le protégé de Jacques Bracquemont. Et ces trois courses remplacent la saison de cross." Un challenge qui connaît un réel succès avec 1800, 1300 et 900 participants sur chaque date. Deuxième l'an passé, Vincent Fauchoux est sur la bonne route pour inscrire son nom au palmarès après sa quatrième place à Saint-Grégoire et sa victoire à Betton.

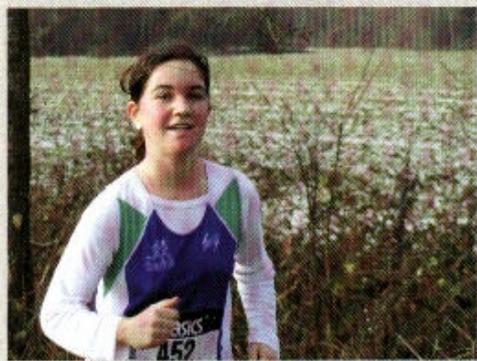


Pour retrouver le collectif de la Garrison de Rennes, Vincent Fauchoux devra attendre l'Ékiden du 26 mars à Questembert où il sera l'un des six relayeurs. Un objectif club qui lui est cher. Ce boulanger cultive une certaine culture de l'altruisme, comme cette arrivée, main dans la main, avec Christian Langin. "Le parcours mixte (route et chemin) de Betton était verglacé, par endroits, explique Vincent Fauchoux. Et avec une côte de 400 m à prendre deux fois, nous avons limité les risques..." Serge Brouillard, son patron et également coureur, ne se trompe pas d'homme en le libérant pour qu'il puisse courir le dimanche. L'enseigne lui a même offert son équipement. De quoi se rouler dans la farine de la reconnaissance. Si sa silhouette n'est pas celle d'un fondeur (1,65 m pour 60 kg), sa foulée puissante et rasante n'a donc pas fini de courir à bloc... ■

ANNE-CLAIRE SALLIOU

Un exemple de 15 ans à suivre...

Quinze ans, cinq mois de course à pied et 44'04 sur un 10 km verglacé, Anne-Claire Salliou ne s'est pas trompée de sport. Elle qui a commencé à courir, il y a dix-huit mois, pour évacuer un certain stress. Un exemple à suivre...



Le manque de repères qui caractérise ses débuts est comme une bouffée de fraîcheur sur la discipline. D'habitude, lorsque l'on s'intéresse à une jeune athlète, il y a un vécu. Anne-Claire Salliou sort presque de nulle part. Certes, elle ne va pas devenir une extraterrestre dans l'art de multiplier les foulées. N'est pas Dibaba qui veut. Et son père, Alain, marathonien de 44 ans en 3h 28', n'est pas du genre à se réaliser au travers de l'une de ses filles. "Ses performances peuvent faire envie, reconnaît-il. Mais courir est juste un moyen pour trouver un équilibre dans sa vie de lycéenne. Anne-Claire aura 16 ans, début mai. Ce qu'elle réalise est fait sans aucune séance qualitative. Elle n'a aucun plan d'entraînement, si ce n'est des sorties régulières que nous faisons. Depuis six mois, de course en course, le chrono descend (de 52' à 44'04", ndlr). Un entraîneur l'a repérée à Saint-Grégoire (44'49"). Si elle éprouve l'envie d'un programme d'entraînement pour progresser, pourquoi pas ? Mais il ne faut pas brûler les étapes." Sa performance la plaçant honorablement dans le top 20 Français : 17e exactement, sur 376 cadettes classées.

Anne-Claire Salliou est juste à la recherche d'un équilibre. Qu'elle a trouvé, d'ailleurs, dans plusieurs domaines. "Dans le sport, car je continue à faire du tennis (classée 30/3) avec des jeunes de mon âge. Je fais aussi un peu de vélo. Courir est un excellent moyen pour se libérer l'esprit. Lorsqu'une journée se passe sans sport, je ne suis pas bien..." Ses camarades de classe (elle est en seconde) ne jugent pas cette "boulimie" sportive. "Lorsque je parle de mes courses, de mes temps, elles ne saisissent pas toujours pourquoi je fais cela. Courir, c'est dur pour certaines. La seule amie qui me comprenne fait de l'athlétisme, du sprint dans un club. Je n'ai encore jamais fait de piste, ni de cross. Il paraît que cela est sympa. Comme j'aime être dans la nature, pourquoi pas ?"

Entraîneur au CS Betton, Michel Cochard a décidé de prendre en main la destinée sportive de Anne-Claire Salliou, mi-janvier. Pour l'heure, elle court la plupart du temps sur 10 km. "Je me sais à l'aise sur cette distance, car il me faut un certain temps pour me mettre en route... Courir longtemps est un bien-être que j'éprouve en moi-même." Si bien que des trois sorties hebdomadaires, celle du dimanche, qui dure parfois 1h 30, ne lui fait pas peur. "J'aime l'endurance, explique-t-elle. Dans chaque course, je gère mon effort et sur la fin, je vais de plus en plus vite... C'est motivant de courir avec des gens plus âgés. Même si parfois cela les étonne, ils m'encouragent." Sous les yeux de Isabelle sa mère, Anne-Claire Salliou a marqué les esprits, prouvant qu'elle était un exemple de 15 ans à suivre... ■

Textes : B. Poirier.

Photos : F. Lechevalier, D. Blanchet (Ouest France) et C. Désert.