

ABBEVILLE

Didier Lecoïn guide les coureurs de fond

Les coureurs du SCA sont entraînés par Didier Lecoïn, qui ne laisse rien au hasard dans la préparation physique.

Le SCA athlétisme a enregistré des performances remarquables lors des championnats de France de semi-marathon (lire ci-dessous). Elles tiennent en partie au travail effectué au club par Didier Lecoïn, l'entraîneur emblématique du demi-fond abbevillois. Le groupe, la préparation, la compétition, le bonheur partagé sont ses sources de motivation. Il déroule le film de la réussite au bord de la piste de Delle un soir d'entraînement comme les autres avec ce sourire qui l'escorte toujours. « À ce niveau, ce sont cinq entraînements par semaine. Le potentiel est important, mais ce n'est pas suffisant. Ce que font les deux est remarquable d'autant plus qu'ils se sont découverts une passion pour la course sur le tard. Je leur demande également une bonne hygiène de vie : alimentation, récupération, sommeil. » La préparation n'est pas aléatoire. Le coach sait où il veut amener ses athlètes. Il explique le regard passionné qu'« en début de saison, on sait quel objectif préparer et un programme est mis en place en vue de celui-ci : courses intermédiaires, repos, intensité croissante, exigence mentale plus grande à l'approche de l'objectif final. » Plus largement, il lance convaincu : « de toute façon, il faut se donner les moyens de réussir ». Sa valeur ajoutée ? Ce sont ses athlètes qui en parlent le mieux. « Il est exi-



De gauche à droite : Ludovic Leroy, Virginie Perrée, et leur coach, Didier Lecoïn.

geant, un regard suffit pour nous faire passer le message, on sait de suite s'il est déçu ou non », observe Virginie

DES RECORDS BATTUS

Les championnats de France de semi-marathon se sont déroulés à Saint-Omer le dimanche 28 octobre, avec 1h24', Virginie Perrée (42 ans) décroche une très belle 6^e place laminant au passage le record du club ; Ludovic Leroy (47 ans) réussit lui aussi une grande performance en terminant 18^e (1h13') une semaine seulement après le marathon d'Amsterdam où il avait pulvérisé lui aussi son record personnel en 2h36'.

Perrée. « Il nous connaît si bien et connaît si bien la course à pied qu'il est capable de nous dire quelle performance on va réaliser à 30 secondes près. C'est une encyclopédie », ajoute Ludovic Leroy, par ailleurs son adjoint. Car Didier Lecoïn est altruiste et se sait simple rouage d'un club formateur. « L'idée est de passer le relais et de donner l'envie aux jeunes de faire de la course. »

Cet objectif est réalisé lui aussi au vu des effectifs croissants et des résultats de la section course du SCA. Il a aussi des ambitions pour Virginie et Ludovic, en marathon. Rendez-vous est pris pour 2019. ■

De notre correspondant CHARLES OHEZ