

Un départ difficile à vivre pour le club

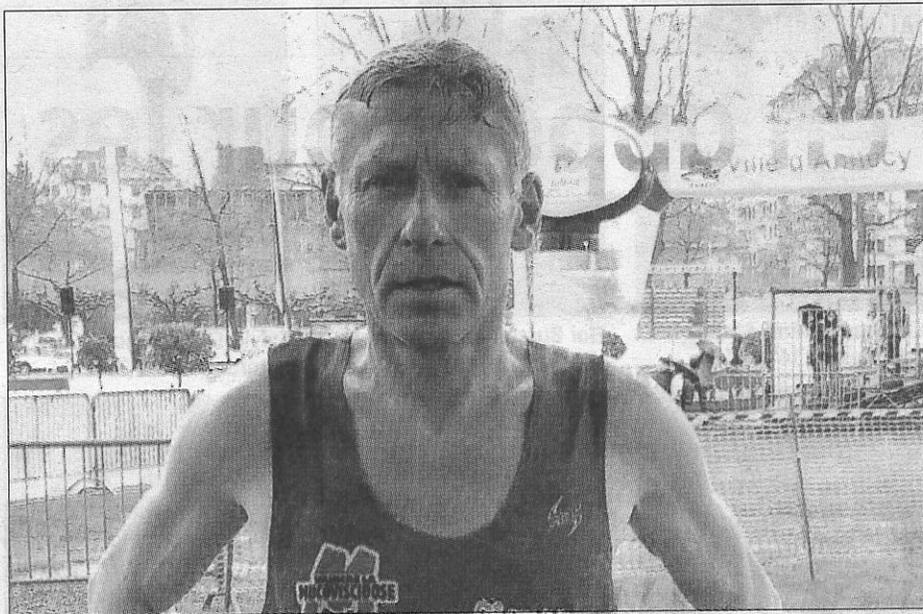
L'athlète du PNRT Champion de Seine-et-Marne Master 3 de cross sur route, Lionel Rémy, prochainement retraité, va bientôt s'installer dans le Sud-Est.

Laurent Mouchain, son entraîneur se fait le porte-parole des adhérents du club pour lui témoigner toute leur émotion.

« Un coin de voile est à lever sur un coureur du groupe de l'USNSP Pays de Nemours Running Trail.

Il s'agit de Lionel Rémy, master 3 depuis 1 an. Athlète au long passé de footballeur, et qui, après des soucis de santé a pris la direction des courses hors stade.

Un coureur de plus qui est venu grossir le nombre de vétérans nouvellement appelés masters. Lionel a intégré le groupe en 2008. Je l'ai rencontré à l'occasion du tout premier 10 km de la Grande Paroisse alors qu'il était à la recherche d'un club, il souhaitait passer du footing dominical à la compétition. Il y a des rencontres qui marquent, car



Lionel Rémy, master 3 de cross sur route depuis 1 an quitté le club.

avec quelques entraînements spécifiques Lionel s'est vite révélé un excellent coureur, rapide, aérien, à l'écoute des conseils et attentif aux plans d'entraînement qui lui ont permis de progresser. D'abord à l'avant du peloton, puis ensuite avec les tous premiers. Il est ainsi monté à de nombreuses reprises sur les podiums, et a été classé départe-

mental hors stade ou encore inter-régional par la FFA. Il s'est plusieurs fois qualifié aux Championnats de France de 10 km et pour l'année 2016 à ceux de semi-marathon où il réalise un temps de 1 h 23'57" qui le classe 5° M3 au niveau national. »

Un entraîneur comblé

« J'ai été comblé par cet

athlète également coureur de marathon arrivé sur le tard à la compétition. En témoigne quelques résultats que nous avons partagés à 57 ans, en 2013 : 2 h 51'35" au marathon de Paris ou en 2012 : 36'40" aux 10 km de Montereau avec une moyenne de plus de 16 km/h. Il est aujourd'hui difficile après toutes ses nombreuses participations

de trouver une course ou un chrono où il n'est pas au rendez-vous ! Depuis 2016, il est jeune V3 et conquiert régulièrement des podiums comme sur Paris-Versailles avec un chrono de 1 h 06'28".

La cerise sur le gâteau pour cette année 2016 est bien évidemment le titre de Champion départemental de cross sur route 10 km. La date du semi-marathon ne convenait pas dans l'organisation de ses courses et nul doute que ce titre aurait été accroché à son palmarès. Tout cela en sachant qu'il n'est pas facile d'être athlète quand on travaille en poste, l'horloge physiologique n'est pas facile à régler, pour Lionel, c'est réglé comme à l'entraînement, tout dans le tempo, il arrive à mener de front les 3 x 8 et l'entraînement. »

Une retraite difficile à vivre pour le groupe

« La situation de Lionel évoluera en ce début d'année 2017 car l'âge de la retraite a sonné, une retraite bien méritée mais une re-

traite seulement professionnelle.

Elle va être difficile à vivre pour le groupe qui va perdre un athlète et un copain. Il a fait le choix de s'installer très prochainement dans le Sud-Est de la France. Un copain d'entraînement qui va m'abandonner pour les séances de fractionnés menées souvent comme des cadets... Lionel, coureur, athlète et copain de club depuis près de 10 ans, qui par sa gentillesse, sa simplicité, sa discrétion manquera à notre groupe. Les athlètes du PNRT et moi-même souhaitons à Lionel et Nicole sa compagnie, un nouveau souffle dans leur nouvelle vie, juste ce qu'il faut de fractionnés entre farniente et footing dans les Alpes du sud. Avant de s'éloigner, de notre terre du Gâtinais, les Championnats de France de semi-marathon le 12 mars à Bourg-en-Bresse pour porter les couleurs du PNRT et donner son souffle à ceux qui en manquent dans le cadre de notre partenariat avec Vaincre la mucoviscidose. »