

Sports → Berry

COURSE HORS STADE/24 HEURES DE VIERZON ■ Samedi et dimanche

Les paramètres de Chefdeville

Vainqueur l'an dernier de la première édition des 24 heures de Vierzon, Emmanuel Chefdeville défendra ses chances demain, à partir de 11 heures. Il explique les paramètres d'une course longue distance comme celle-ci.

Jonas Pouclet

jonas.pouclet@centrefrance.com

Il sera une soixantaine d'engagés à souffrir pendant 24 heures sur le circuit d'un km du Parc des expositions de Vierzon. De 11 heures le samedi matin à 11 heures le lendemain matin, Emmanuel Chefdeville défendra ses chances de doubler lors de cette seconde édition. Il explique en détail les paramètres d'une course longue distance comme celle de Vierzon, initiée par le comité d'organisation de l'ultra marathon du Cher.

■ **La préparation.** « C'est le plus difficile. Cette année, j'ai fait pas mal de kilomètres car il faut tout le temps courir. J'ai gardé des séances de fractionné sur la piste pour ne pas perdre en vitesse. Le risque dans ces courses longues distance vient du genou qu'on plie moins car



EN TITRE. Emmanuel Chefdeville, ci-dessus lors des 3 heures de Saint-Florent en juin dernier, est le vainqueur en titre des 24 heures de Vierzon. ARCHIVES KARIM EDJEKOUANE

on court moins vite. Du coup, ça donne des douleurs aux genoux. Il faut s'habituer à courir doucement ; au bout d'un moment, on ne sent plus la douleur ou on l'oublie. »

■ **Les temps de récupération et de nutrition.** « L'an dernier, je me suis assis sur une chaise et le plus dur était de se relever. Je me fais masser cinq ou six fois par un ami, surtout la nuit, et j'en profite pour

manger, essentiellement des soupes de pâtes. C'est important d'avoir du monde aux ravitaillements pour nous rappeler de manger et boire, car on peut parfois oublier. Mes amis sont là et gèrent pour moi. »

■ **Le sommeil.** « Je ne dors pas mais certains sont tombés de fatigue l'an dernier. La nuit est difficile car on court depuis 12 heures lorsqu'elle tom-

be. »

■ **La gestion du temps.** « Je ne regarde jamais le temps. J'essaye simplement de lancer mon chrono à chaque tour pour garder le même rythme. L'an dernier, j'ai fait 195 tours et j'espère en faire plus cette année. Au bout d'un moment, on oublie le temps. On déconnecte complètement. »

■ **Le plus difficile.** « Quand le jour se lève, ça devient compliqué. L'an dernier, j'ai un peu lâché le matin puisque je n'ai fait que 18 km en trois heures alors qu'avant j'avais fait à 8 ou 9 km/heure. J'ai failli abandonner au bout de six heures de courses à cause des douleurs, j'étais alors 11°. Mes amis m'en ont empêché. Ensuite, je n'ai plus eu envie de m'arrêter, je remontais doucement au classement et ça m'a motivé. »

■ **Favori.** « En ayant gagné l'an dernier, je serais peut-être surveillé. Mais ce n'est pas dans ce genre de course qu'on regarde l'adversaire. Ce serait une erreur de gérer en fonction des autres. C'est surtout important de courir tout le temps, celui qui s'arrête trop, il a perdu. » ■

ATHLÉTISME/RÉGIONAUX ■ À Blois

Les Vierzonnais avec Arron et de belles performances



STAR. L'équipe des cadets de vierzon avec Christine ARRON.

Ce samedi 1^{er} octobre, certains athlètes du CA Vierzon se sont déplacés à Blois, où se sont déroulés les régionaux de relais, dernière étape avant les France.

Les invités vedettes étaient Christine Arron (record d'Europe du 100 m avec 10'73) et Benjamin Compaore (triple sauteur mondial avec un record à 17 m 31).

Lors de cette journée, l'équipe vierzonnaise (cadets) du relais 4 x 100 m a établi un record historique pour le club, puisqu'avec 46'35, les garçons prennent la 3^e place du podium régional. Au 100 m individuel, la cadette Mélanie Barbosa a réalisé son record personnel.

Par ailleurs, 13 athlètes

du CA Vierzon se sont déplacés à Vineuil pour le challenge des spécialités, qualificatif pour la Coupe de France par équipe (triple saut, longueur, équipes féminines et masculines). Quelques belles performances ont été enregistrées (voir ci-dessous). ■

LES RÉSULTATS

Vineuil. Challenge des spécialités

Au triple saut féminin. L'équipe du CAV est 1^{re} (34,95m).

Longueur féminine. Le CAV est 1^{er} (15m90) : Marine Bour (4,27) ; Alison Couloomy (3,92) ; Laëtitia Main (3,89) ; Mélanie Barbosa (3,82).

Triple saut masculin. CAV se classe 2^e avec 51,98m contre 48,66 m l'an passé.

FOOTBALL/LIGUE 2 ■ La Berri - Clermont, ce soir à 17 h à saint-Amand

La Berri : peaufiner sa meilleure équipe

Ce vendredi après-midi (17 heures), au stade Gesset, la Berrichonne de Châteauroux de Didier Tholot va se confronter au Clermont Foot de Michel Der Zakarian.

Chacun des entraîneurs, dans l'optique de la prochaine journée de championnat déplacera sa meilleure équipe du moment. Une façon de peaufiner son jeu et de remédier à quelques défauts relevés çà et là.

Côté Berrichon Didier Tholot se montre exigeant : « Nos carences du moment se situent au niveau de nos fautes individuelles beaucoup trop

nombreuses. Sur nos 15 buts encaissés on en prend 6 ou 7 sur de telles erreurs. C'est rageant car on est rarement mis en danger. Il y a un équilibre à trouver dans notre jeu où nous devons mettre plus d'abnégation pour ne pas prendre tous ces buts. »

Des entraînements à 7 heures du matin...

On comprend bien que ces manques sclérosent l'évolution de son équipe et plombe actuellement son classement (16^e). « On rate trop d'occasions de prendre des points », regrette-t-il. Aussi des entraînements ponctués de lourdes charges de travail,

dès 7 heures du matin, ont même eu lieu cette semaine se substituant en dernier ressort à un stage plus cool aux Dryades de La Châtre.

Si le remède tient principalement à la capacité de l'équipe à corriger ses absences individuelles, la venue de l'ex avant-centre Corse du FC Nantes, Jean-Jacques Mandrichi, s'annonce comme un plus offensif loin d'être négligeable.

Le public Saint-Amandois très élargi, aura la primeur de découvrir ce buteur patenté (52 buts en 7 ans de L2), qui devrait pour le moins disputer une partie de la rencontre.

Les Auvergnats voudront justifier leur brillante deuxième place en championnats face à des Berrichons déterminés. ■

Gérard Maugrion

LES ÉQUIPES

SAINT-AMAND (stade Gesset). Aujourd'hui à 17 heures.

La Berri. Caradec, Scaramozzino, Raynaud, Inez, Hautcœur, Fournier, Orinel, Grange, Beauve, Bourgeois, Menager, Dupuy, Baby, Lafourcade, Mandrichi, Moulin, Essombé. Entraîneur : Didier Tholot.

Clermont Foot. Moulin (g.), Farnolle (g.), Esor, Bockhorni, Perrinelle, Robin, Boreira, Ekobo, Bayod, Namlé, Alessandrini, Souvadet, Armand, Rivière, Dembele, Djabor. Entraîneur : Michel Der Zakarian.

CYCLISME/BMX ■ Berry-Sologne

Theillay, scènes de réussite et trois titres pour Saint-Germain

Devenu discipline olympique à Pékin lors des derniers J.O., le BMX est une discipline qui séduit les jeunes. Theillay en a été le dernier exemple en date, dimanche dernier.

Pour preuve, ils étaient quatre-vingt-quatre venus des clubs de Bourges, Saint-Germain, Châteauroux et Theillay à participer à ce challenge Berry-Sologne.

Michel Colomina, le président du Moto Cross de Theillay, a accueilli le dimanche dernier tous ces bmxer sur le circuit solognot. De quoi offrir un beau spectacle tant cette

activité peut parfois être impressionnante.

On retiendra les superbes performances des pensionnaires du club de Saint-Germain-du-Puy qui ont collecté pas moins de trois titres (8 ans et moins, minime et cadet) sur les sept mis en jeu.

Deux titres pour le club de Theillay

Avec deux titres (pupille et cruiser), le club hôte de Michel Colomina s'est également superbement comporté obtenant par ailleurs quatre places sur le podium. ■

Arnaud Hervé
arnaud.herve@centrefrance.com

LES RÉSULTATS

Theillay. Dimanche 2 octobre.

8 ans et moins. 1. Maxence Préau (St Germain du Puy), 2. Louis Deguille (Theillay), 3. Lou-Anne Delmas (Bourges).

Pupille. 1. David Boisson (Theillay), 2. Marius Thoosen (Châteauroux), 3. Guillaume Pinon (St Germain du Puy).

Benjamin. 1. Mathias Germain (Bourges), 2. Matthias Prin (Châteauroux), 3. Benjamin Deguille (Theillay).

Minimes. 1. Aymeric Porcheron (St Germain du Puy), 2. Ghislain Bouhours (Theillay), 3. Anthony Jouert (Châteauroux).

Cadets. 1. Rémi Dos Santos (St Germain du Puy), 2. Thé Massault (Theillay), 3. Maxence Baron (Bourges).

Junior et plus. 1. Guillaume Benoist (Châteauroux), 2. Maxime Julian (Châteauroux), 3. Alexis Baron (Bourges).

Cruiser. 1. Stéphane Colomina (Theillay), 2. Daniel Germain (Bourges), 3. Victor Thoosen (Châteauroux).

LE TIRAGE DES COUPES (FRANCE, CENTRE, GAMBARDILLA, FÉMININES)

COUPE DE FRANCE/5^e TOUR Dimanche 16 octobre à 15 heures. Églantine Vierzon (DHR) - Bourges 18 (CFA2) ; Blois Foot 41 (DH) - Vierzon Foot 18 (CFA2). Contact hier soir, Rached Ait Slimane, le président de l'Églantine, était en voiture avec Thierry Pronko, le président du Bourges 18. « C'est bien, ça va être un beau derby du Cher, déclarait le président églantiner. Ça va être difficile pour le Bourges 18. » Et le Berruyer, au volant à ses côtés, de rire et rétorquer : « Ça tombe bien, on voulait préparer notre déplacement en Corse le week-end suivant. Jouer à Thevenot avant Furiani, c'est parfait. » ■

COUPE GAMBARDILLA/3^e TOUR Dimanche 16 octobre à 15 heures. AS Saint-Amand (DHR) - FC Saint-Georges sur Eure (DHR) ; J3S Amilly (DH) - Bourges 18 (DH). ■

COUPE DU CENTRE/4^e TOUR Dimanche 16 octobre à 15 heures. AS Portugais Bourges (PH)-ES Moulon (PH) ; US Reully (PL) - US Chinon (DHR) ; SA Issoudun (PL) - CST Véigné (D1) ; US La Châtre (D1) - AS Salbris (PH). ■

COUPE DU CENTRE FÉMININE/1^{re} TOUR Dimanche 16 octobre à 15 heures. AEP La Fraternelle Châtillon sur Cher (PH) - AS La Chapelle Saint-Ursin (PH). ■