

# Guet se prend en main

La championne du Rhône s'entraîne désormais toute seule. Mais avec une certaine réussite.

Certes cette année la concurrence n'était pas franchement au rendez-vous de ces championnats du Rhône. Après 500 mètres de course, Hélène Guet avait déjà fait le trou. Néanmoins l'athlète de Décines Meyzieu Athlétisme a laissé entrevoir de belles promesses. Très affûtée, Hélène n'a jamais faibli et terminait avec plus d'une minute d'avance sur sa dauphine,

Géraldine Simbola. Pourtant depuis le départ de son entraîneur Bastien Perraux pour Strasbourg en septembre l'ancienne vice-championne de France de 5000m n'avait plus de structure d'entraînement et l'interrogation planait quant à son niveau de forme avec ces championnats départementaux. « Avec Bastien nous avons commencé à concoc-

ter un entraînement à distance mais ça ne fonctionnait vraiment pas. Donc, d'un commun accord, nous avons mis un terme à notre collaboration. Depuis je m'entraîne seule. Je me sers de ce que je faisais avec Bastien ainsi que des programmes de mon premier entraîneur Claude Lundi, mais c'est vrai que ce n'est pas évident toute seule. Parfois je n'ai pas trop envie. Mais j'ai deux amis qui m'aident, m'encouragent et me donnent des conseils. On verra bien où cela va me mener, je ne sais pas si sur la durée, ça peut marcher mais au moins maintenant, je fais ce que j'ai envie », explique

Hélène qui malgré sa nette victoire n'est pas repartie totalement rassurée de Belleville et se prépare donc sans trop de repères à disputer les championnats régionaux dans 15 jours à Parilly : « Je savais qu'Emmie n'était pas en grande forme mais j'ai été un peu surprise qu'elle lâche si tôt. Du coup, je n'ai pas pu aller à la bagarre et c'est justement dans ce domaine que j'ai des interrogations. On verra comment ça se passe dans 15 jours car aux championnats régionaux, là c'est sûr que ce sera plus relevé. » ■

F.P.

## Charayron a du travail

Championne du Rhône en 2012 devant Hélène Guet, Emmie Charayron n'a pu suivre la Décinoise qu'un demi-tour hier, avant de terminer 4<sup>e</sup>. La triathlète s'attendait à souffrir, deux jours après sa 6<sup>e</sup> aux championnats de France interarmées, alors qu'elle accuse un important retard de préparation, pour cause de coupure post-JO.

« Deux cross en trois jours, normalement ça passe, dit-elle. Mais là, je n'ai repris les footings qu'après les fêtes. Maintenant, j'espère vite progresser pour montrer un autre spectacle aux Régionaux dans deux semaines (Parilly) et aux Interrégionaux parce qu'aujourd'hui (hier) je n'avançais pas. Disons que ces deux cross m'ont lancé. »

LUNDI 14 JAI



■ Les minimes filles sous le soleil hier à Belleville Photo Maxime Jegat

