



# Nouzilly, tous unis

Le club de Nouzilly Athlétisme (Indre-et-Loire) se distingue ces dernières années par le dynamisme de sa section running, laquelle a multiplié par six son nombre d'adhérents en l'espace de quelques saisons. Rencontre avec des coureurs pour lesquels le mot clé pourrait bien être amitié. RÉDACTEUR : GUILLAUME WILLECOQ - PHOTOGRAPHE : TUAN NGUYEN

**C'**est une histoire à hauteur d'hommes et de femmes. Une section running qui connaît « une augmentation spectaculaire en l'espace de quelques années, passant d'une demi-douzaine de personnes à une trentaine en l'espace d'environ de trois ou quatre ans. » Jean-François Harry est à la fois entraîneur, secrétaire et référent running de Nouzilly Athlétisme (Indre-et-Loire, près de Tours) aux côtés de Stéphane Lohier. Difficile, même pour lui, d'expliquer ce boom de la section, dans un club d'athlé comptant aujourd'hui 107 licenciés. Pas de recette miracle à l'horizon. Même si, à bien y réfléchir, il pointe un évènement fondateur : « L'ekiden de Touraine, il y a quelques années. À l'époque, nos sections running et athlé fit avaient leur entraînement hebdomadaire programmé en même temps, le mardi soir. Et puis les gens se sont rencontrés pendant cette course, se sont appréciés et beaucoup ont eu envie de continuer à se retrouver à l'entraînement au club. Cela nous a incités à déplacer la séance running le mercredi soir, pour que ceux qui en avaient envie puissent faire les deux. »

Charlotte Teixeira se retrouve totalement dans cette description, se souvenant être arrivée au club via l'athlé fit (et un fils inscrit au baby athlé), un programme d'entraînements variés et ludiques permettant de développer l'ensemble des qualités physiques, avant de se frotter à la course à la suite de ce fameux ekiden de Touraine : « Je me suis rendu compte que les deux se complétaient bien : l'athlé fit, c'est du travail cardio, du gainage... Ça a du sens de cumuler les deux. Et maintenant je fais des courses, des trails. J'ai même disputé mon premier marathon en 2023, pour mes quarante ans ! » Elle s'est investie dans le club, aussi, en intégrant le bureau au moment même où elle prenait les commandes de la séance d'athlé fit. « Au départ du coach, il y a un peu plus de deux ans, le groupe était soudé et ne voulait pas que ça s'arrête, alors j'ai fait le saut. Il y a une bonne dynamique dans ce club, un sentiment amical prononcé, ça rend plus facile la démarche de s'engager. »

La dimension conviviale a fait son œuvre et ainsi boosté la section. Car si le club a aussi compris toute l'importance



bien sûr, ceux qui valent 4'30" au km, ceux qui valent 5'... mais tout le monde effectue le même parcours et ça finit toujours par s'attendre, les plus rapides faisant du fractionné le temps que les autres les rattrapent ! » Aîné du groupe et compétiteur expérimenté, il prend plaisir à donner des petits conseils sur l'alimentation, la position des bras, son avis sur telle course. « Je suis catalogué, je suis le bavard du groupe », s'amuse-t-il. Et quand le besoin s'en fait sentir, l'accompagnement devient personnalisé : « Jeff s'occupe beaucoup de moi, il me sert gentiment de lièvre quand j'ai des gros objectifs. » Venu à la course en 2016, à l'ultra-trail en 2018, en passant par la case « marathon autour de la maison » pendant le confinement, Alexandre Canard est du genre à se mettre beaucoup de rendez-vous dans une même saison sportive. Il a rallié Nouzilly Athlétisme « en discutant à l'occasion avec les gens de la section. Je trouvais que ça avait l'air sympa et, tant qu'à avoir un club à côté de chez moi qui grossissait, je me suis dit que j'allais voir comment ça s'y passait. » Son tropisme pour l'ultra et le trail ne l'a pas marginalisé, loin de là : « Qu'on coure 5 ou 180 km, ici, tout le monde est le bienvenu, sans prise de tête. » Au contraire : « J'ai embarqué pas mal de monde dans mes dingeries. Lorsque je fais des sorties très longues pour préparer des courses, il y a toujours des gens pour m'accompagner sur une partie ou la totalité du parcours. Quand j'ai participé à deux nocturnes pour préparer l'UTMB, l'an passé, je n'ai quasiment jamais couru seul ! Il y a cette volonté patente ici d'aider les autres à atteindre leurs buts, même quand on ne les partage pas. »

de communiquer sur internet et sur les réseaux sociaux, s'il prend part aux diverses opérations nationales estampillées FFA, c'est bien « le bouche-à-oreille qui a été notre source de recrutement première, reprend Jean-François Harry. Les amis en parlent aux amis, puis aux amis d'amis. » Parvenir à façonner ainsi un groupe étoffé était peut-être le plus difficile. Ensuite s'est enclenché le cercle vertueux : « Nous ne sommes jamais présents à trente le mercredi soir, mais quinze, vingt personnes, poursuit celui que tout le monde au stade des Marronniers surnomme "Jeff". La séance est réellement collective et c'est important pour les gens de savoir que lorsqu'ils viendront, il y aura du monde à l'entraînement, qu'ils ne vont pas se retrouver à courir à deux. »

### UN MASTER 8 QUI MET L'AMBIANCE

Tous les profils se croisent parmi les coureurs de la section : légère majorité féminine (60 % des membres), certains avec des ambitions de compétition quand d'autres recherchent simplement le loisir ou la remise en forme. L'éventuel dénominateur commun à ce petit monde relèverait plutôt de la tranche d'âge : « Je dirais 90 % d'actifs, et notamment beaucoup dans la dizaine 35-45 ans, brosse Jean-François Harry. Malgré tout, on a aussi un espoir et un presque octogénaire ! » Ce dernier n'est autre que Pierre Chevalier, 78 ans et vice-champion de France 2023 du 10 km chez les masters 8 – la première médaille nationale pour un membre de Nouzilly Athlétisme. « J'aime à dire que je cours un peu pour eux aussi, témoigne-t-il avec entrain. J'ai toujours beaucoup couru, au point d'en être arrivé à des sorties quotidiennes, et c'est vraiment la super ambiance qui a fait la différence quand je suis arrivé ici, il y a un an et demi. On m'a fait me sentir bien tout de suite. Il y a un esprit d'équipe assez magique, où tout le monde court ensemble : des groupes de niveau se constituent,

### NAISSANCE D'UNE COURSE

A force de grandir, et de voir ses membres se prendre ainsi au jeu de l'entraînement hebdomadaire, de la sortie dominicale ou de la compétition du week-end, Nouzilly Athlétisme a même décidé de se jeter à l'eau : « Ça faisait un moment qu'on en parlait, et avoir de plus en plus d'adhérents nous a incités à passer à l'acte en créant notre propre course, annonce Jean-François Harry. On l'a baptisée le "relais des diables" et elle aura lieu le 28 septembre. Elle se courra en relais par équipes de deux personnes, l'une qui court 13 km, l'autre la moitié. » Une épreuve ouverte à tous et lors de laquelle, une fois encore, chacun des membres de la section pourra sans peine trouver son bonheur. 🌟

