



AC lanester 56

Bonjour

Rencontre. Thomas LE BOUCHER a suivi tout le cycle de formation de l'AC LANESTER 56 depuis qu'il est minime. Sortant tout juste des rangs juniors, il figure dans l'équipe de 2ème catégorie du club, qui lui permet d'intégrer progressivement le niveau élite, ce qui ne l'empêche pas d'avoir de belles classiques élites à son programme. Thomas a entamé la saison sur route, et donc découvert les courses élites, dimanche dernier à l'occasion de la Route Bretonne. Ayant fêté ses 19 ans hier, il a la gentillesse de nous faire partager ses impressions.

aclanester56.com : Tu évoluais dans l'équipe junior de l'AC LANESTER 56 l'an passé. Quelle est la différence dans ta préparation hivernale cette saison ?

Thomas : Oui, cette saison il y a eu quelques différences dans ma préparation hivernale. Tout d'abord, les entraînements étaient moins intensifs que l'an passé en junior. Par contre, on a fait plus de longues sorties, beaucoup de foncier. Et puis avec les stages hivernaux, j'ai pu progresser davantage. D'ailleurs, j'ai pu apprendre beaucoup de choses pendant le stage en altitude dans les Pyrénées : c'était une belle expérience et surtout, il y avait une super ambiance dans l'équipe, j'ai passé une semaine de folie ! Les deux derniers stages à Pen-Mané m'ont permis d'avoir des kilomètres dans les jambes et de faire un peu de rythme !

aclanester56.com : Tu as commencé la saison routière dimanche par La Route Bretonne, l'une des plus grandes classiques élites bretonnes. Quel est ton ressenti ? Comment s'est passée ta course ? Qu'est-ce qui t'a le plus marqué ? T'es-tu senti dans le rythme ?

Thomas : La Route Bretonne est une "sacrée course" ! C'était la première fois que je faisais autant de kilomètres en course. Cela change des courses juniors, où le rythme de la course n'a rien à voir ... Personnellement, je préfère un rythme soutenu pendant longtemps plutôt que d'avoir des attaques de partout pour ne plus rouler après pendant un moment.

Dimanche, les jambes étaient plutôt bonnes, je suivais pas trop mal la cadence, même si parfois les coups de bordure faisaient mal ! Pour ma première course élite, je voulais voir comment ça se passait : j'analysais la course au fur et à mesure, je restais dans le peloton. Quand on est arrivé sur le circuit, ça a "embrayé" dur, je me suis accroché ! Dans ces moments-là, il faut jouer avec son mental. Et puis à 2 tours de l'arrivée, j'ai craqué dans la bosse du Moulin et j'ai fini la course tranquillement ! J'ai compris qu'il me manque encore des bornes dans les jambes, mais je pense que ça va venir au fur et à mesure ! Cette Route Bretonne aura été une belle expérience !

aclanester56.com : Qu'est-ce que cela fait de débarquer dans l'élite au sein d'une équipe où figurent des garçons comme Warren BARGUIL, Vincent RAGOT ou encore Yann RAULT ? Quels sont tes objectifs pour cette saison ?

Thomas : Pour ma part, c'est très motivant d'être parmi ces gars. Avec leur expérience, ils nous apprennent beaucoup de choses, on ne peut donc que progresser. Et puis j'ai eu l'occasion de passer une semaine aux côtés de Vincent RAGOT lors du stage à la montagne, et il n'y avait pas une journée où on ne se marrait pas ! J'ai vraiment apprécié ! Le mercredi, Warren est avec nous à l'entraînement : avoir à nos côtés un gars avec un aussi haut niveau permet de progresser davantage !

aclanester56.com : Un petit mot pour terminer ?

Thomas : J'ai de la chance de faire partie d'une équipe avec un aussi haut niveau, ça motive vraiment ! Ça donne envie d'avoir une belle carrière dans le vélo. Et je tiens à remercier les coaches et tout le staff technique qui donne beaucoup de leur temps pour nous et qui font tout pour que l'on soit dans les meilleures conditions. J'espère vivre une belle saison.

Retrouvez une sélection d'articles parus le mois dernier sur le site de l'AC LANESTER 56 :

Le Lanestérien Kevin SADOUDI vainqueur de Plaintel-Plaintel !

Son DTS Rodolphe HENRY plaçait de beaux espoirs en lui pour cette saison, Kévin SADOUDI a frappé d'entrée de jeu en remportant la 29ème édition de Plaintel-Plaintel, organisée par Marcel RAULT. Déjà présent hier dans la bonne échappée sur la Melrandaise où il a pris une belle 7ème place, il a pris à nouveau place [...]

La Melrandaise a ouvert la saison bretonne !

L'épreuve d'ouverture de la saison bretonne sur route à l'occasion de la très prisée Melrandaise a offert un spectacle de toute beauté aujourd'hui. Le public, venu en nombre, ne s'y est d'ailleurs pas trompé. Le Normand Fabien TAILLEFER (USSA Pavilly Barentin) s'est montré le plus fort à l'issue d'une épreuve où les sociétaires de l'AC LANESTER 56 n'ont pourtant pas démerité.[...]

Trois dirigeants du club honorés

Trois bénévoles actifs licenciés à l'AC LANESTER 56 avaient été récompensés lors de l'assemblée générale du Comité du Morbihan de Cyclisme. Ils ont reçu leur médaille vendredi soir à l'occasion de la présentation des effectifs à l'Hôtel de Ville de Lanester.[...]

Présentation du 12ème TRO DIV STER

Organisé par l'Avenir Cycliste Lanester 56, Le 12ème TRO DIV STER se disputera les 14 et 15 mai 2011. Cette épreuve par étapes, qui figure parmi les plus belles de Bretagne ouvertes aux coureurs de 1ère, 2ème et 3ème catégorie, se déroulera sur 3 étapes. Le parcours a été dévoilé officiellement vendredi soir à l'Hôtel de Ville de Lanester en présence des élus des villes-étapes.[...]

Warren BARGUIL sélectionné en équipe de France espoirs

Le Lanestérien Warren BARGUIL a participé pendant une semaine fin février à un stage avec l'équipe de France espoirs, dirigée par Bernard BOURREAU.[...]

Les goûters d'Ida !

Après chaque entraînement sur l'anneau Gérard LE MAGUER, les jeunes de l'Ecole de Cyclisme de l'AC LANESTER 56 ont droit à une petite surprise ... [...]

Ouverture de la boutique de l'AC LANESTER 56

La nouveauté de ce début de saison à l'AC LANESTER 56 réside dans le fait que licenciés et non-licenciés peuvent désormais se fournir avec les mêmes équipements de qualité que nos coureurs lanestériens ! [...]

L'AC LANESTER 56 obtient officiellement le label DN2

Le Bureau Exécutif de la Fédération Française de Cyclisme a entériné la liste définitive des clubs labellisés en Division Nationale 2 pour la saison 2011. Les efforts importants fournis par les dirigeants lanestériens pour construire un dossier de labellisation de qualité n'ont pas été vains puisque l'AC LANESTER 56 évoluera bien en DN2 cette année. [...]

Retrouvez l'AC LANESTER 56 sur Facebook !

L'AC LANESTER 56 a créé sa page Facebook. Retrouvez-nous au plus vite sur ce réseau social ! [...]

Joli succès pour la finale des Samedis Découverte de la piste !

L'AC LANESTER 56 a organisé la dernière épreuve des Samedis Découverte de la piste sur l'anneau cycliste Gérard LE MAGUER à Lanester. Une quarantaine de jeunes coureurs (filles et garçons nés entre 1997 et 2000) des clubs locaux (Lanester, Plouay, Inguiniel, Baud, Languidic) se sont affrontés lors des épreuves de type "éliminatoires" [...]

L AC LANESTER 56 vous souhaite une bonne semaine,

pour vous désinscrire de la lettre d information, [Cliquer ici](#)

