

Les 24 h du Mans Roller et vous... suite (2)

Soumis par Rémi

22-07-2010

Dernière mise à jour : 22-07-2010

Retrouvons notre rubrique de l'été avec 2 filles qui ont participé à l'épreuve mythique manselle dans l'équipe Sarthe LOOPS Racing : Mélissa Chouleysko et Vanessa Lorenzi qui sont licenciées au club de Saint Jean de la Ruelle.

Présentation : Où venez-vous ? Comment avez-vous constitué votre équipe ?

Mélissa Chouleysko : bonjour, je m'appelle Mélissa CHOULEYSKO, j'ai 23 ans et je viens du ROCS (Roller Olympique Club Stéoruellan). Ce n'est pas moi qui ai constitué mon équipe mais c'est la famille Alvarez qui a monté une équipe Féminine pour la 3ème fois consécutive sous le nom Sarthe Loops Racing.

Vanessa Lorenzi : je viens du ROCS (45), section course. L'équipe féminine dont je faisais partie a sélectionné l'an dernier elle-même des élites et nationales femmes (2 belges, une portugaise et 7 françaises).

Comment vous êtes-vous préparées pour cette épreuve ? Quel était votre état d'esprit ?

M.C : concernant cette épreuve je ne me suis pas préparée spécialement pour ça, car dans notre sport c'est la pleine saison des compétitions et c'est donc une continuité de nos entraînements que nous enseignes notre super COACH Rémi. Mon état d'esprit pour cette compétition était très enthousiaste. J'étais super motivée pour gagner. Cette épreuve demande beaucoup de dépassement personnel pour tenir jusqu'au bout car se cumule la fatigue, la douleur, tous les aléas possibles. Un joli dépassement de soi même !

V.L : je n'ai pas eu d'entraînement spécifique : des entraînements en gymnase, sur piste et sur route tout au long de l'année. Pour ce qui est de mon état d'esprit, il y avait à la fois du positif et du négatif : j'avais hâte de partager cette expérience avec des filles qui auront été toute l'année des concurrentes, mais j'appréhendais de ne pas être à la hauteur puisque je n'étais plus habituée aux efforts courts et intenses.

Quels objectifs avez-vous fixés ?

M.C : objectifs 2010 : obtenir la première place dans le classement féminin, battre le record du nombre de tour féminin, et améliorer notre position dans le classement général !

V.L : l'équipe a fixé l'objectif de battre le record de la distance parcourue en 24h (pour les féminines) et donc de remporter par la même occasion la victoire.

Objectifs atteints puisque nous avons gagné et poussé le record à 760km.

Comment avez-vous vécu l'épreuve ? Comment s'est-elle déroulée ?

M.C : personnellement j'ai très bien vécu l'épreuve, pas de grosse fatigue ressentie ni de grosse douleur mais surtout une très grande motivation tout le temps présente ! Une petite crainte due aux conditions climatiques plus qu'excellentes mais en buvant beaucoup d'eau, tout est très bien passé !!! L'épreuve est très bien déroulée tant sur un plan personnel que collectif. Collectif car nous étions une équipe de fille très bien soudées et que chacune d'entre nous a donné le meilleur de soi-même pour arriver à terminer cette course tout en tenant nos objectifs malgré une chaleur étouffante !!!!

V.L : L'épreuve s'est passée mieux que je ne le pensais au niveau de ma résistance, mes pieds et mes temps mais moins bien que les autres années sur mes temps (mais beaucoup plus régulière). Pour ce qui est de mes pieds, un vrai régal, c'est la première année que je n'ai presque aucune blessure (malgré la chaleur), c'est vraiment plaisant ! Heureusement que nous étions très bien encadrées par un ostéo et un masseur pour détendre nos petites guiboles qui ont vite été douloureuses et lourdes avec la chaleur suffocante du week-end.

Aviez-vous une stratégie de course ?

Aviez-vous une stratégie de course ?

M.C : stratégie de course : prendre un maximum de tour à la deuxième équipe féminine !! Concernant les relais au sein de l'équipe nous avons créé cinq binômes pour la journée (16h00 - 00h00 et 08h00 - 16h00), et dans ces binômes nous faisons deux tours chacune (non enchaînés).

V.L : distancer au plus vite les équipes féminines adverses, je pense que c'était la principale stratégie pour atteindre la victoire (13 tours d'avance au final sur la 2ème équipe).

Comment s'est déroulée la nuit ?

Comment s'est déroulée la nuit ?

M.C : concernant la nuit nous avons créé deux groupes de cinq filles (un groupe de 00h00 à 04h00 et l'autre de 04h00 à 08h00) et durant cette nuit nous nous faisons un relais tous les tours. Personnellement un peu de fraîcheur nous a fait vraiment du bien et ceci m'a permis d'exploser mon chrono personnel !!!

V.L : la nuit s'est avérée un peu dure (voire très dure pour certaines filles). Nous avons divisé en deux la nuit : 0h-4h une première équipe de 5 patineuses et 4h-8h la 2ème équipe des 5 autres patineuses. Je faisais partie de la deuxième mais au premier relais, une patineuse a chuté lourdement, nous avons donc roulé à 4 patineuses pendant 4h afin que la blessée se repose et récupère de sa chute …

Si c'était à refaire, comment feriez-vous ?

M.C : LA MEME !!!!!!!!!!! Avec des pieds de rechange !!!

V.L : je m'entraînerais beaucoup plus !!!! lol

Votre plus mauvais souvenir ?

M.C : le premier tour après ma mini nuit de sommeil !!!! Ou mes 3 derniers tours toute seule avec une moto à mes trouses !!

V.L : mon gros coup de chaud le samedi soir vers 21h, après avoir enchaîné 2 tours de circuit avec seulement 7 min30 de repos entre (fonctionnement en binôme), ça m'a fini ! La chaleur et le manque de nourriture n'ont pas arrangé les choses, j'ai dû passer 2 relais.

Votre meilleur souvenir ?

M.C : quand j'ai obtenu mon meilleur chrono au tour qui est aussi le meilleur temps détenu pour une féminine (6'53) !!! En fait il y en a pleins d'autres... Les 3 derniers tours sous la chaleur où toute la foule était la c'était super et de pouvoir finir ces 24 heures c'est une grande chance !!! Une super ambiance dans notre équipe et ça ce n'est pas toujours facile... !!

V.L : mon dernier tour filmé, accompagnée d'une moto tout le long du circuit et notre podium officiel sur la passerelle.

Des regrets ?

M.C : non franchement AUCUN mis à part... que la famille Alvarez ne veuille pas reporter une 4ème édition.

Des remerciements ? un dernier mot ?

M.C : évidemment un grand merci à tout notre staff qui a fait énormément pour nous mais surtout à toute la famille Alvarez qui nous a permis de nous attabler face à nos concurrentes …

V.L : des remerciements à tout notre staff qui nous a bichonné tout le week-end, les sponsors et mon p'tit coach qui m'a permis d'acquérir suffisamment de « caisse » et de technique pour maintenir des temps acceptables malgré le manque d'entraînement de ces dernières semaines.

Prêt pour 2011 ?

V.L : euh, on en reparle dans quelques mois ! lol. J'espère que 2011 sera en duo.