Meurthe et Rabodeau



Article paru le 06/11/2014

Teddy Conreau, étoile montante du CIS

Inscrit au CIS Anould depuis septembre 2012, Teddy Conreau a déjà récolté plusieurs titres de champion des Vosges et de Lorraine. Ses progrès sont réguliers depuis ses débuts.

ans la vie il est élève aide-soignant. Sa passion : l'athlétisme. Teddy Conreau 21 ans est l'un des talents les plus prometteurs au CIS Anould, Inscrit au club depuis septembre 2012 il a déià récolté de nombreux titres de champion des Vosges et de Lorraine sur longues distances en 10 km, semi-marathon et marathon en catégorie Espoirs, Il détient actuellement un temps de référence de 32,21 minutes au 10 km, et a récemment participé à son tout premier marathon réalisé en 2 h 41 pour 42 km, sacré ainsi champion de Lorraine. Ce temps de référence lui permettra par la suite de participer au championnat de France de marathon pour lequel toute l'équipe a bon espoir de le voir se retrouver sur le podium.

Ses débuts au CIS se sont faits en 2012 avec un rythme de quatre entraînements par semaines, alors qu'il était encore inscrit au club de football, et jonglait donc entre les deux sports. Moins sérieux la

première année, il explique qu'il lui « arrivait par exemple avant les courses de courir sans dossard, d'oublier des épingles ou d'aller au lit tard ». C'est celui qu'il appelle « coach », Michel Magron, qui l'a remis sur la bonne voie, lui rappelant que le sérieux et la discipline étaient la clé de la réussite. Dominique Ferry est également parvenu à animer sa motivation en lui faisant découvrir les courses sur routes d'Alsace qui ont donné envie à Teddy de continuer. Aujourd'hui, ses progrès sont réguliers et dus à son assiduité aux entraînements dont le rythme est soutenu puisqu'il pratique en moyenne 6 jours par semaine, alternant la course sur routes mais aussi le cross, plus difficile, qu'il n'apprécie pas vraiment mais qui lui permet de forger son

Solidaire et avec un fort esprit d'équipe, Teddy a toujours en tête de rendre fier le club et d'être un modèle pour les plus jeunes, tout comme lui avait besoin d'un modèle tel que David Antoine, également entraîneur au club et très bon sportif. Chacun de ses temps est ainsi une dédicace à l'équipe, bien plus qu'une fierté personnelle. Par ailleurs, « fédérateur et attachant », comme le décrit son coach, il s'investit également en tant que bénévole au sein du club où il entraîne les plus jeunes.

Son apport au club n'égale pourtant pas, selon lui, à tout ce que le club lui apporte, puisque toutes ses expériences de sportif l'on fait énormément mûrir, prendre conscience de ses capacités et apprendre à se connaître. Plus encore, après plusieurs années à tâtonner à propos de son avenir professionnel, passant d'un apprentissage en comptabilité et quelques mois à l'usine iusqu'à une formation en aide soignant, il a finalement trouvé la voie qui lui correspond vraiment, espérant intégrer la faculté de sport en septembre prochain pour devenir professeur de sport, après avoir réalisé son projet



Teddy Conreau (à gauche) a tenu à poser avec son entraîneur Michel Magron.

de partir au Kenya dans un camp d'athlétisme au mois d'août 2015.

Son expérience la plus marquante: le marathon, qu'il comptait finir en 2 h 35 avant de « craquer » au 35° km. Teddy est allé jusqu'au bout,

ayant toujours en tête son entraîneur, et les jeunes du CIS qu'il ne veut pas décevoir. Il a ainsi « perdu 6 minutes dans les 7 derniers kilomètres ». Très dur, ce marathon reste pour lui une belle expérience, très formatrice.