

Gazette de l'APR

7^{ème} Édition

Portraits sur nos Entraîneur !

Mars 2026

Derrière chaque entraînement, chaque progrès et chaque réussite, il y a des entraîneurs passionnés.

Dans cette édition spéciale, partez à la découverte des personnes qui donnent de leur temps et de leur énergie pour faire vivre et progresser l'Athlé Pays de Redon.

Serge Rosier

Aux côtés de Patrick, Serge Rosier encadre le groupe trail du club. Entraîneur depuis une dizaine d'années, son aventure a commencé presque par hasard : il était venu pour remplacer temporairement... et finalement il est resté !

Passionné par la course nature, Serge garde aussi un faible très marqué pour le cross-country. D'ailleurs, il n'hésite pas à le dire : « il faut que les gens y retournent ! »

Parmi ses meilleurs souvenirs, Serge retient surtout les moments conviviaux du groupe, comme les pots d'anniversaire, mais aussi le semi de Saint-André-des-Eaux, une belle découverte pour plusieurs athlètes du groupe. Une course où tout s'est très bien passé, avec des coureurs satisfaits de leur performance. Ce qui le rend le plus heureux : voir les athlètes progresser et réussir leurs objectifs.

Côté entraînement, Serge apprécie particulièrement les séances techniques sur les chemins nature, complétées par un travail de régularité sur piste, un bon mélange pour progresser en trail.



Patrick Roos

Patrick Roos encadre le groupe trail aux côtés de Serge. Cette saison marque sa deuxième année en tant qu'entraîneur. Au départ, il est arrivé pour remplacer Christophe, après avoir été approché — et un peu amadoué — par Seb. Finalement, il ne regrette pas une seconde : il est ravi d'être là et semble fait pour ce rôle.

Amoureux de trail et de course nature, Patrick a commencé la compétition sur de petites courses d'environ 4 km avant de progressivement allonger les distances.

Son souvenir le plus marquant reste les derniers kilomètres du Grand Raid du Golfe en 2021 : un moment intense mêlant fatigue, émotion et immense sentiment de réussite à l'approche de l'arrivée.

À l'entraînement, Patrick apprécie particulièrement les séances de renforcement musculaire, avec circuits PPG et étirements, essentiels pour préparer les corps aux exigences du trail.



Jean Jacques Collin :

Entraîneur du groupe adultes route et piste, Jean-Jacques est engagé au club depuis maintenant 15 ans, dont 3 ans avec son groupe actuel. Pour lui, entraîner est avant tout une manière de partager sa passion de la course à pied, d'aider chacun à progresser et d'encourager les athlètes à aller chercher le meilleur d'eux-mêmes.

S'il devait choisir une discipline, son cœur penche pour le sprint, et plus particulièrement le 100 m et le 200 m, des épreuves où explosivité et sensations sont au rendez-vous.

Côté souvenirs, un moment reste gravé : la 10^e édition du Marathon du Mont-Saint-Michel, son tout premier marathon. Une course exigeante, mais surtout une immense satisfaction à l'arrivée.

Et sa séance favorite ? Le 10 x 200 m après un objectif, une séance idéale pour retrouver les sensations et le plaisir de courir vite.



Michel Badoizel

Michel Badoizel encadre le groupe Running Santé. Cette saison est sa première année seul à la tête du groupe, après avoir passé deux ans aux côtés de Serge, où il a progressivement pris goût à l'encadrement. De fil en aiguille, et avec le changement de groupe de Serge, il a naturellement repris la responsabilité du groupe.

Côté course, Michel a une préférence pour les distances de type semi-marathon, un format qui allie endurance et plaisir de courir.

Son plus beau moment en tant qu'entraîneur ? Voir les athlètes prendre du plaisir, progresser et partager de bons moments ensemble.

À l'entraînement, il aime proposer des séances variées, en changeant régulièrement les circuits et les exercices, et prend beaucoup de plaisir à préparer ses séances pour que chacun puisse s'entraîner dans une ambiance motivante et conviviale.

Daniel Debray

Daniel Debray encadre le groupe course sur route du club. Il est devenu entraîneur il y a 4 ans, après le départ de Philippe, avec l'envie de reprendre le flambeau, maintenir le dynamisme du groupe et aider les athlètes à progresser tout en les préparant au mieux pour leurs objectifs. Sa distance de prédilection reste le semi-marathon, un format exigeant qui demande à la fois endurance et gestion de l'effort.

Côté souvenirs, Daniel raconte une anecdote aussi improbable que mémorable. En route avec Bernard pour la course de Saint-Sébastien, ils se trompent de direction et prennent... la route de Paris, à l'opposé ! Ils se retrouvent même au milieu d'un cortège de véhicules anciens.

Résultat : changement en tenue de course dans la voiture, sprint pour rejoindre la ligne de départ, dossards épinglés à la dernière minute... et finalement une course réussie avec un chrono plus qu'honorable !

À l'entraînement, Daniel apprécie particulièrement les séances structurées d'endurance, comme le 5 x 3000 m ou les pyramides descendantes, idéales pour préparer les athlètes aux distances sur route.



Karel Abran

À la tête du groupe demi-fond, Karel encadre les cadets, juniors et espoirs avec une solide expérience. Entraîneur depuis près de 10 ans, dont 6 ans spécifiquement avec ce groupe, son parcours au club s'est construit progressivement.

Tout commence lorsqu'il inscrit ses enfants au club. Il propose alors son aide à Rémy pour les entraînements et les déplacements des poussins. Puis, aux côtés de Jean-Jacques, il poursuit l'aventure avec les minimes avant de prendre en charge, en 2020, le groupe jeunes en demi-fond.

Sa discipline de cœur reste naturellement le demi-fond, avec une préférence pour toutes les courses... sauf le cross, qu'il préfère encadrer et observer avec le recul du coach.

Son meilleur souvenir ? Les championnats de cross 2024 à Albi, avec une équipe cadette, un moment fort en émotions et en collectif.

Côté entraînement, il affectionne particulièrement les séances en dehors du stade, notamment le fartlek dans les bois redonnais, parfait pour allier travail physique et plaisir de courir.



Guillaume Franchi

À la tête du groupe demi-fond cadets/juniors, Guillaume vit sa première année en tant qu'entraîneur.

Une démarche personnelle avant tout, avec l'envie de passer son diplôme d'entraîneur et d'accompagner les athlètes à la fois vers la performance et leur épanouissement.

Sa discipline de prédilection est le 1500 m, une distance exigeante qui demande à la fois vitesse, endurance et gestion de course.

Son meilleur souvenir récent reste les championnats de Bretagne de cross 2026, marqués par un fort investissement des jeunes et des résultats très encourageants, reflet du travail fourni à l'entraînement.

Côté séances, Guillaume apprécie particulièrement le travail de fractionné, notamment les séances de PMA. Il aime proposer des formats dynamiques comme le "vite / lent / vite", par exemple 300 m rapide - 200 m lent sur 1500 m

Raphael Goudin

Spécialiste des épreuves combinées, Raphaël met son expérience au service des athlètes du club.

Entraîneur depuis 1994, il vit actuellement sa troisième année à l'APR, avec un parcours riche et structuré.

Son engagement dans l'athlétisme remonte à ses 16 ans, lorsqu'il débute en école d'athlé. Par la suite, il s'oriente vers des études en STAPS, où son expérience d'entraîneur lui permet de s'appuyer concrètement sur le terrain pour valider et enrichir son parcours.

Logiquement, sa discipline de prédilection est le décathlon, symbole de polyvalence et de maîtrise technique.

Parmi ses souvenirs marquants, Raphaël retient l'accompagnement d'un athlète jusqu'en équipe de France cadets, avec ses premières sélections internationales. Un moment fort, autant pour l'athlète que pour lui, puisqu'il s'agissait également de ses premières sélections en tant qu'entraîneur.

À l'entraînement, il apprécie particulièrement les séances de haies, un travail technique exigeant au cœur des épreuves combinées.



Rémy Hommette

Figure bien connue du club, Rémy a encadré de nombreux groupes, des baby-athlé jusqu'aux benjamins, avec une approche généraliste et accessible à tous. Titulaire d'une formation d'animateur régional depuis 1997, il met son expérience au service du plaisir et de la découverte de l'athlétisme.

Son engagement a commencé simplement, en venant donner un coup de main à l'entraîneur de son fils aîné, Hervé Brou, qui se retrouvait seul avec une vingtaine d'enfants. Fort de sa pratique de l'athlétisme en scolaire à Ploërmel, Rémy s'est rapidement investi... pour ne plus jamais quitter le terrain !

S'il n'a pas de discipline favorite, il a en revanche une vraie passion : faire découvrir l'athlé aux plus jeunes, notamment les 6-8 ans, à travers des séances ludiques, souvent sans matériel, dans les chemins et les bois.

Son meilleur souvenir reste un cross à La Chapelle-sur-Erdre, où les benjamins réalisent une performance exceptionnelle avec des places 1-2-3-5-8, avant de confirmer la même année en terminant 1-2-3 aux championnats départementaux.



Titouan Rouxel

À la tête du groupe benjamins, Titouan est entraîneur depuis 2019. Ancien athlète, il a lui-même grandi avec l'athlétisme, un sport qui l'a beaucoup apporté et poussé vers le haut. Aujourd'hui, il souhaite à son tour transmettre ces valeurs aux plus jeunes.

Sa discipline de prédilection est le saut en hauteur, une épreuve technique qu'il apprécie particulièrement.

Parmi ses meilleurs souvenirs, il retient le cross de La Chapelle-sur-Erdre, marqué par une forte participation des jeunes et surtout par leur engagement : tous ont donné le meilleur d'eux-mêmes.

Plus globalement, ce qui le motive le plus reste de voir les jeunes réussir et être fiers d'eux. À l'entraînement, il affectionne particulièrement les séances de côtes, idéales pour développer la force, l'endurance et le mental des jeunes athlètes.



Mathys Blanchet

À la tête du groupe minimes, Mathys vit sa première année en tant qu'entraîneur à l'APR. Ancien athlète passé par le club de Lorient CEP, il a d'abord commencé en donnant un coup de main en tant que bénévole, avec une envie simple : rendre ce que l'athlétisme lui a apporté.

Polyvalent, il apprécie particulièrement les épreuves combinées, qui permettent de développer un large panel de qualités chez les jeunes.

Parmi ses souvenirs marquants, Mathys met en avant la progression d'un de ses athlètes : débutant sans trop savoir vers quelle discipline s'orienter, il parvient à se qualifier aux Pré-France dès sa première année.

Un bel exemple de progression qui illustre bien le travail du groupe.

Il évoque aussi avec fierté son engagement à Lorient, où il a pu accompagner des jeunes des quartiers jusqu'aux championnats de Bretagne, notamment sur 50 m et au javelot.

À l'entraînement, Mathys a un petit faible pour les séances de musculation et sprint, pour accompagner au mieux le développement des minimes.

Roland Serot

Entraîneur des jeunes en sprint et demi-fond, Roland cumule 37 ans d'expérience. Une aventure qui a commencé presque malgré lui : suite à la blessure d'un entraîneur, il a dû prendre le relais... et ne l'a finalement jamais quitté.

Au fil des années, il a accumulé de nombreux souvenirs marquants. Parmi eux, l'encadrement d'équipes de Bretagne sur des meetings internationaux à l'étranger, notamment dans le cadre de qualifications pour les Jeux Olympiques, une expérience forte et enrichissante.

Sa discipline de cœur reste le saut en hauteur, une spécialité qu'il affectionne particulièrement.

Mais ce qui le marque le plus reste avant tout les réussites individuelles de ses athlètes, et en particulier lorsqu'ils parviennent à battre leurs records personnels.

À l'entraînement, Roland apprécie particulièrement les dernières séances de stage, celles où il s'agit d'aller chercher les dernières ressources, dans un esprit de dépassement de soi.



Gilles Gilbert

À la tête du groupe cadets et plus (jeunes), Gilles apporte toute son expérience et sa passion au club.

Avec 58 ans d'expérience en tant qu'entraîneur, et une première année à l'APR, il possède un parcours exceptionnel, construit depuis son plus jeune âge, d'abord comme athlète puis comme coach.

Spécialiste des sauts, il affectionne particulièrement la longueur et le triple saut, des disciplines techniques qu'il prend plaisir à transmettre aux jeunes générations.

Parmi ses plus beaux souvenirs, Gilles retient notamment d'avoir emmené une équipe de relais 4 x 200 m jusqu'aux championnats de France, avec une superbe 2^e place aux alentours de 2010. Il évoque aussi avec fierté une performance marquante plus ancienne : une 2^e place aux championnats de France en 1975 en épreuves combinées chez les cadettes.

Plus globalement, ce qui le marque le plus reste la réussite des athlètes, voir leur progression et leurs performances au fil des saisons.

À l'entraînement, Gilles aime particulièrement les séances techniques en saut, essentielles pour développer précision, coordination et efficacité.

Merci à nos entraîneurs

Au nom de tous les athlètes qu'ils accompagnent au quotidien, et de l'ensemble du club, nous souhaitons adresser un immense merci à tous nos entraîneurs.

Par leur engagement, leur passion et leur énergie, ils permettent à chacun de progresser, de prendre du plaisir et de vivre pleinement l'athlétisme.

Merci pour tout ce que vous transmettez, sur la piste comme en dehors.

