

HOMMAGE à CLAUDE VARNIER

Voici un portrait de Claude en date du 27 février 1999 / Orne-Hebdo

Claude Varnier : « Courir doit rester un plaisir »

Dans le milieu de l'athlétisme ornaï, Claude Varnier est un monument. Président du comité départemental durant 36 ans, entraîneur du club alençonnais de 1958 à 1997, ce passionné a non seulement vécu mais aussi grandement contribué aux heures glorieuses, dans les années 70, de l'athlétisme « qui était alors le sport phare dans l'Orne. Mais ces dernières années, l'engouement, notamment chez les jeunes, a chuté. Ce qui m'a incité à raccrocher. »

Celui qui a entraîné plusieurs internationaux a cependant accepté de reprendre du service l'espace d'un instant, pour concocter une préparation à un mois d'Alençon - Médavy. « Attention, prévient-il toutefois. Un véritable plan d'entraînement s'étale sur plusieurs mois. Là, il s'agit plutôt d'un mini-programme convenant à bon nombre de personnes, en n'oubliant pas que chaque individu est un cas unique. »

« Rester maître de son corps »

Quatre semaines de préparation, c'est très court. Un candidat à Alençon - Médavy sans aucune condition physique aurait du mal. « J'ai préféré retenir le profil d'une personne de 40-45 ans, ayant une activité physique à peu près régulière, comme la randonnée pédestre, le tennis ou le VTT en famille, mais ne pratiquant pour ainsi dire jamais la course à pied. »

Claude Varnier, bien connu dans le milieu de l'athlétisme ornaï, a établi un programme d'entraînement sur quatre semaines.

Le programme établi par Claude Varnier (voir infographie) n'a pas pour objectif de faire battre des records, mais de courir les 16km de la classique ornaïse sans fatigue excessive pour arriver « en bon état » au sommet de Médavy. « Il faut toujours courir en retrait de son « seuil ». Pour cela, il faut



ment, afin de chasser le maximum d'air vicié. »

Trouver son rythme

En un mois, Claude Varnier ne prévoit que deux semaines d'entraînement sur le bitume, à raison de trois séances seulement, en terminant toujours par une quatrième séance sur sol souple. « C'est le meilleur moyen de récupérer musculairement de ses efforts. Pour moi, la forêt est l'idéal, cela équivaut à un massage. Et la dernière semaine, il faut absolument lever le pied. Comme il est indispensable de débiter chaque séance par un échauffement complet, où les étirements tiennent la plus grande place. » Cela pourra paraître évident à certains, mais il n'est jamais inutile de le rappeler.

Durant leur préparation, les coureurs doivent trouver leur rythme, qui varie bien sûr selon les individus. « Je pense que 6' - 6'30" au kilomètre est raisonnable. En tous les cas, l'allure doit rester raisonnable. Courir doit être un plaisir. Et il faut arrêter la séance quand on se sent « stimulé », mais pas épuisé. »

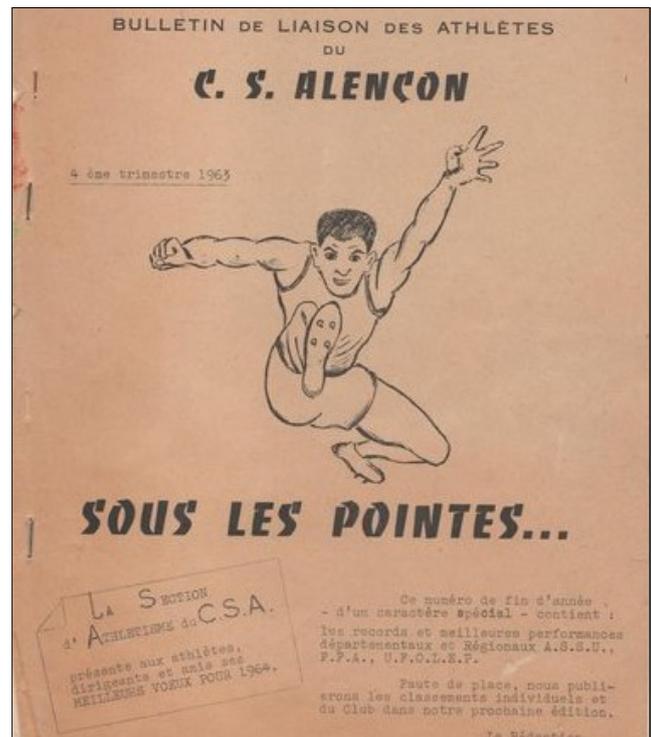
Dernier conseil, mais pas des moindres: le jour de la course, attention aux départs trop rapides. Inutile d'essayer de suivre la foulée des Kenyans ou autres Tanzaniens... « On pousse d'impatience sur la ligne, on se sent bien, alors on s'éclate à fond, en courant au-dessus de ses moyens. Et on paye cette erreur dès les premières pentes! »

rester maître de son corps jusqu'au bout, et notamment éviter de s'asphyxier en travaillant sa respiration. Quand on court, inspirer est un réflexe alors qu'expirer est un acte volontaire. Toutes les deux, trois ou quatre foulées, à chacun de trouver son rythme, il faut expirer à fond et lente-

Claude avait créé un bulletin de liaison des athlètes du C.S. Alençon ↓
Il rédigeait des articles et des comptes-rendus savoureux!



Claude Varnier dans son rôle de starter



HOMMAGE à CLAUDE VARNIER

Difficile de ne pas évoquer Claude Varnier lorsque l'on parle d'athlétisme en Alençon. Ce Sagien d'origine a, en effet, largement contribué au développement de la section athlétisme du CSA qui devint en 1992 l'Association Athlétique Alençonnaise (A3). C'est pourtant presque un hasard qui l'a conduit sur les pistes. «J'ai commencé à 15 ans à Sées, pendant l'Occupation. C'était la seule distraction. En fait, c'est mon instituteur, Jean Mazeline, qui s'était aperçu que je courais vite.

Alors j'ai commencé par des sprints et je me suis pris au jeu».

Normalien à Alençon, Claude Varnier s'inscrit donc naturellement au club sportif d'Alençon. «Je faisais du 100 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, du lancé de poids et de javelot. J'étais moyen un peu dans tout», note celui qui fut champion de Normandie du 400 m et demi-finaliste du championnat de France 400 m.

A 25 ans, Claude est pourtant obligé de raccrocher sa paire de pointe pour des rai-

sons de santé. «C'est à ce moment que je me suis aperçu que c'était vital. Ça me manquait, alors il m'est venu l'idée d'entraîner. Peut-être aussi parce que je n'ai jamais eu d'entraîneur. Je courais, encouragé par quelques copains mais je n'avais pas de conseils particuliers».

Ses diplômes fédéraux en poche, Claude Varnier se voit alors confier l'entraînement des athlètes du CSA à l'âge de 30 ans. «Il y a eu de belles et de moins belles périodes. Mais en dehors de la perfor-

article
d'Orne-Hebdo
daté
de septembre 1999



Le bulletin
« sous les pointes »
était agrémenté
de nombreux dessins
plein d'humour



L'équipe de relais (Brilland, Caro, Montgermoind, Dugué) détentrice du record du 4x100 m

mance sportive, c'est surtout la relation entre athlètes et entraîneur qui m'a ravi. Nous étions, en réalité, tous des amis».

172 licenciés en 1977

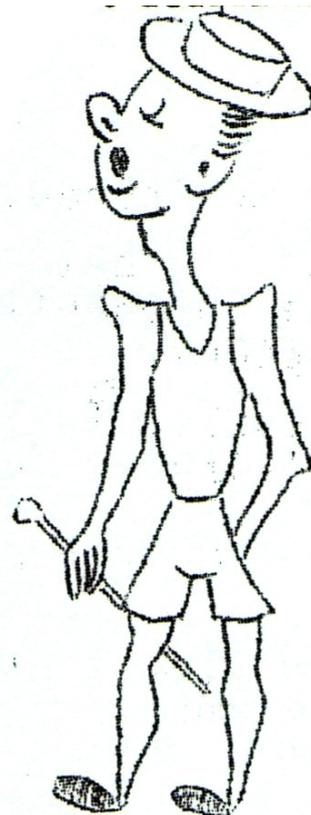
Des amis qui se sont comptés par centaine au plus fort de la vague, dans les années 70. «En 1977, il y avait 172 licenciés. Les équipes masculines et féminines occupaient le rang national. Nous étions dans les premiers rangs des clubs bas-normands, juste derrière Cherbourg». La force du club ? «Des athlètes spécialistes dans toutes les épreuves. Certains avaient même plusieurs cordes à leur

arc. La complémentarité, la dynamique de groupe permettait un esprit de groupe». Parmi ces athlètes chéris par Claude Varnier : André Brilland, Michel Montgermond, Pierre Crozet, Frédérique Despierres, Bernard Foubert qui comptent chacun de nombreuses sélections en équipe juniors et seniors avec parfois, à la clé, des victoires individuelles ou par équipes, nationale voire même internationale. A cela, s'ajoute également des records. Pour preuve : en 1980, Frédérique Despierres détenait les records de France du disque et du poids junior et André Brilland, le record de France du 200 m haies seniors. A cela s'ajoutent

24 records de ligue FFA et six records départementaux. Une belle moisson de titres et de médailles pour l'entraîneur. «Je crois que j'en tire plus de satisfaction que les athlètes eux-mêmes», sourit Claude Varnier, intarissable sur l'épopée alençonnaise de l'athlétisme.

Puis cette génération «exceptionnelle» d'athlètes a «été atteinte par la limite d'âge». La relève étant inexistante, les équipes se sont peu à peu démunies de leurs éléments et le club s'est alors fait absent des grands rendez-vous. Un retour est cependant toujours espéré.

KP



Quatre garçons dans le vent

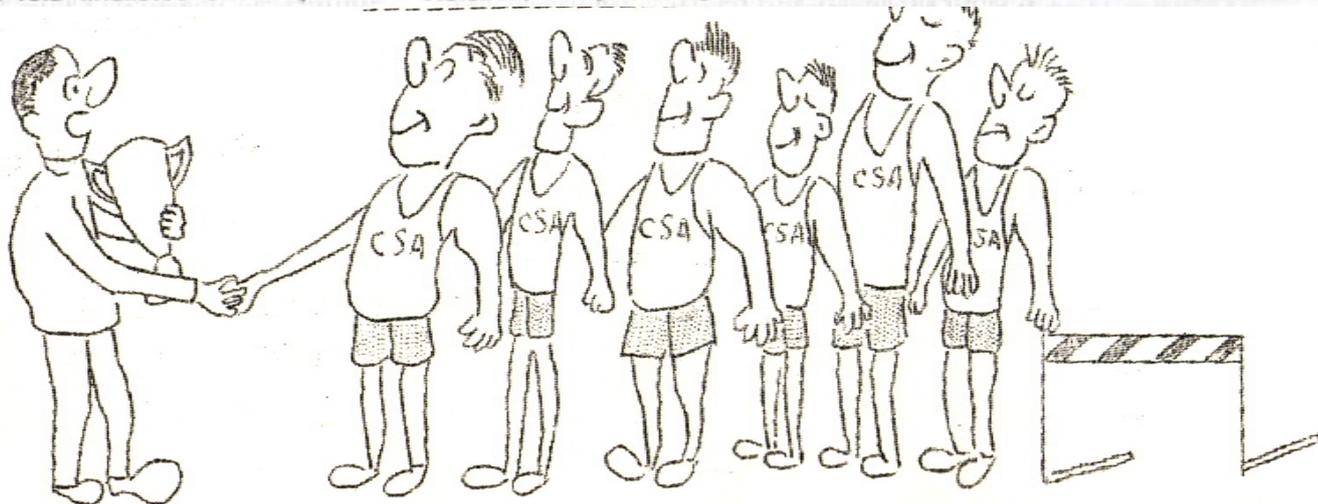


De gauche à droite : André Brilliant, Michel Montgermont, Jacques Dugué et Jean-Pierre Grout.

Les écrits et les perfs restent, la photo fixe. Les quatre athlètes André Brilliant, Michel Montgermont, Jacques Dugué et Jean-Pierre Grout, alors sous les couleurs du CSA, sont de ceux que l'on n'oublie pas. Toujours détenteurs du record de ligue sur la distance du 4 x 200 m avec 41"6, ils ont, dans les années 70, participé six fois aux championnats de France sur la distance, terminant deux fois finalistes en cinquième

position. Individuellement, leur performance sont toujours d'actualité puisque André Brilliant détient encore le record de ligue du 110 m haies (13"7) et Michel Montgermont celui du 400 m haies en 50"8. Ces deux champions ont été aussi de nombreuses fois internationaux avec, pour le second, une médaille de bronze aux championnats d'Europe et une place de demi-finaliste chez les seniors à Helsinki, Jacques Dugué et Jean-

Pierre Grout complétaient ce quartet de niveau national. Ces quatre garçons dans le vent sont toujours des modèles. Claude Varnier, responsable des athlètes alençonnais, rêve - que, un jour prochain, quatre autres mousquetaires prendront enfin le relais afin qu'il puisse à nouveau les « fixer » sur la pellicule comme il le fit ici autrefois. Un zoom d'antan qui n'a pas vieilli.



HOMMAGE à CLAUDE VARNIER

Le témoignage de **Michel Caro**:

J'ai connu Claude Varnier en 58/59 quand il a pris en charge la section athlétisme du C.S.A. A cette époque, l'effectif était réduit. Il a relevé le gant, « récupérant » les athlètes scolaires qui passaient pour beaucoup par l'UFOLEP, l'UGSEL, puis la FFA.

Très vite, il a mis en place l'entraînement hivernal qui n'existait pas auparavant sauf pour les adeptes du cross -. Ensuite, c'est l'entraînement fractionné (séries de 40 m, 50 m, 60 m, 80 m, etc... à 70 % du potentiel de l'athlète) qu'il a mis sur pied. Il contrôlait chaque coureur à l'issue de séries de sprints; pas question de repartir si le cœur n'était pas redescendu au « palier ».

La musculation n'était pas absente. Elle se passait dans un baraquement en bois au fond du stade J.Fould. De vieilles chambres à air d'autos ou de poids lourds remplies de sable servaient d'haltères!!!

A cela, ce sont ajoutées les séances en forêt d'Ecouves, en particulier à la Croix Madame, « le Volodalem » du C.S.A. disait Claude (Volodalem: centre d'entraînement des athlètes nordiques).

Tout cela se passait dans la bonne humeur, la camaraderie. pas de vedette, tous les athlètes étaient logés à la même enseigne. Et ce, grâce à Claude Varnier qui écrivait encore dans l'Orne-Hebdo, il y a quelques années « Nous étions tous des amis! »



Au stade Jacques Fould
Michel Estivalet au premier plan
(photo prise en 64,65?)

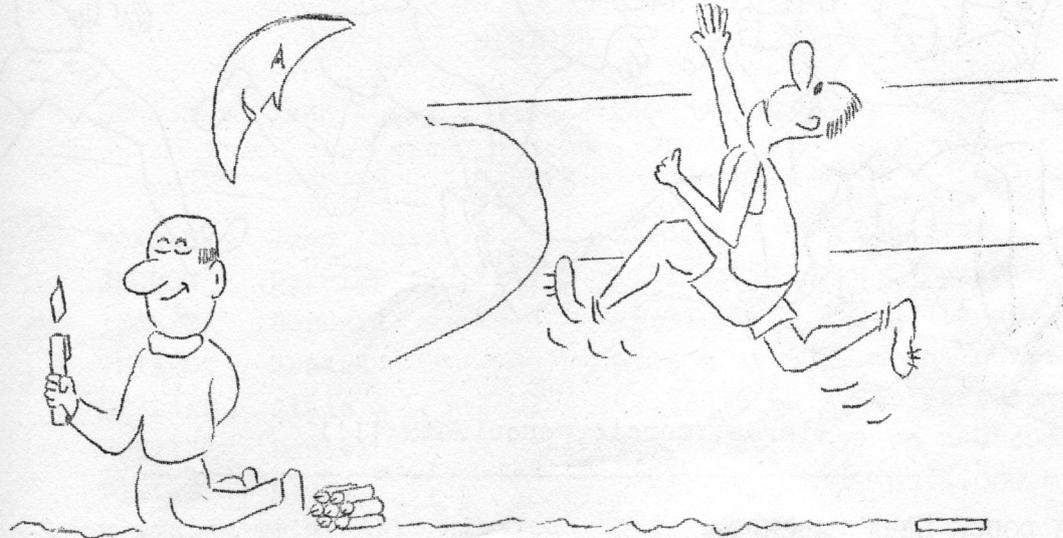
HOMMAGE à CLAUDE VARNIER

U N I Q U E E N S O N G E N R E

A la dernière réunion officielle de la saison au stade Jacques Fould, en semi-nocturne, certaines épreuves ont donné lieu à des innovations du point de vue technique.

C'est ainsi que le triple saut, qui se déroulait dans la nuit, a vu l'un des juges (l'ami MAUNOURY) allumer son briquet à chaque essai des concurrents afin de repérer la trace de leur chute dans le sable.

Depuis cette "aventure" le responsable au matériel a prévu un stock de 4 douzaines de bougies !!!!



Morceaux
choisis de
**sous
les
pointes!**

Aux championnats de l'Orne 1963, tous les athlètes se sont plaints de ne pas avoir une buvette à la disposition sur le stade.

Pour 1964, on ne sera pas pris au dépourvu. madame Duval s'entraîne ferme et voici ce que nous verrons au stade Jacques Fould en 1964. Qu'on se le dise !!!



- Bières, curies, coquinoix !!!!

HOMMAGE à CLAUDE VARNIER

A Madame VARNIER, Claire et Thierry

*Les anciens athlètes du CSA et de l'A3 ,
unis autour de vous, pour ce dernier hommage*

Au Chef

*Sous ce chapeau de forme la tête souriante
Dont la pudeur n'a cessé de cacher à nos yeux
Les dernières baisses de forme à jamais surmontées
Sublimées, surcompensations, ultime performance
Ôtons nos couvre-chefs comme marque de respect*

Le Chef

*Pas un chef en haillons chargé par un grand chef
De faire marcher droit des jeunes en maillots
Mais Le Chef par nous nommé et reconnu
Clin d'œil empreint de respect et d'humour confondus
D'une bande de jeunes à son œil amusé*

Le Chef

*Pas un chef en képi et clairon et tambour
Vociférant des ordres ou des plans d'entraînement
Mais Le Chef entraînant d'un projet authentique
Créateur de liens donnant sens à l'effort
D'un sport individuel en faire un collectif*

Le Chef

*Autorisé à l'être par sa hauteur d'esprit
Auteur de sa vie autorisant la nôtre
Faisant autorité sans cesser d'écouter
Le ressenti des corps à l'effort demandé
Et la voix des athlètes tous à ses yeux sensés*

Chef

*Vous nous avez emmenés vers des sommets vosgiens
Et des volcans d'Auvergne en lieu de perfusion
Pour cultiver la forme et promouvoir un groupe
Capable d'affronter l'élite de nos régions
Il en reste aujourd'hui de longues amitiés*

Chef

*Nous vous avons suivi nous vous suivrons encore
Au-delà de nos maux et des baisses de forme
Vous nous avez montré les chemins de l'exploit
Que chacun réalise dans l'intérêt de tous
Quand le respect de l'Un porte au respect de tous
Chapeau Chef*

Michel Dubosc

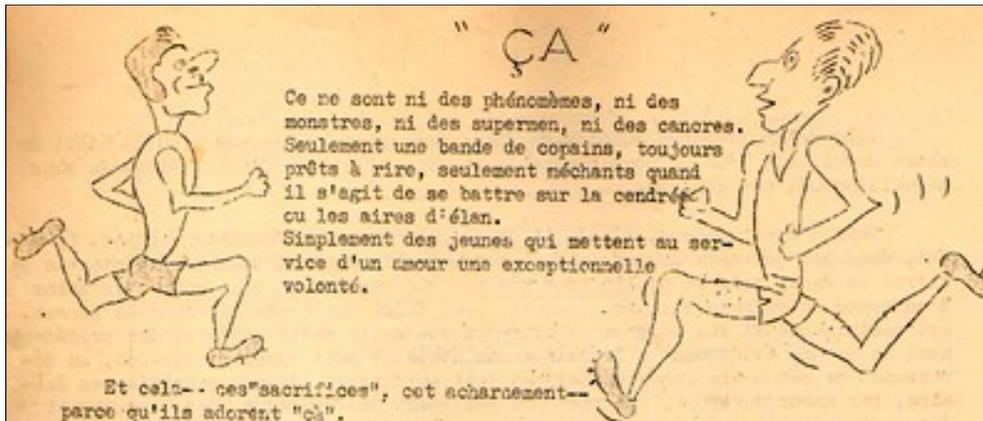
Texte rédigé à la mémoire de Claude VARNIER pour l'adieu organisé au Centre Aéré d'Héloup

* VOLODALEN !!!! (Made in Croix-Madame)

Au cours du stage hivernal organisé à Alençon pour les athlètes du département, Marcel FENÊTRE, Conseiller Technique régional, a emmené les stagiaires sur les lieux d'entraînement du C.S.A. Il en est encore tout ébahi.... Les sentiers rapides recouverts d'aiguilles de pin, la mousse épaisse, le terrain accidenté, le site, l'altitude, tout l'a enchanté .

Ses dernières paroles : " Faut pas chercher ailleurs le secret de la réussite des athlètes alençonnais" . Avis aux récalcitrants !!.

Et en conclusion, ce très beau texte de Claude sur ses athlètes



Parce que le cœur saute - d'angoisse et de joie - quand ils entendent le speaker: « les coureurs du 200 m, à la chambre d'appel... »

Dans cinq minutes, la détonation, le départ, la course folle... On ne voit rien... des couleurs... des formes... et ce coup de nerfs, ce gémissement rauque et sourd à l'arrivée. Voilà... Ils ont couru.... Pas pour de l'argent. Ni pour de l'orgueil.

Pour du bonheur. Pour « ça »

suite du texte ci-contre