

Mardi 10 janvier
2023

L'ENTRAINEUR DU JOUR

Sébastien BOISSEL

Peux-tu te présenter en quelques lignes ?

BOISSEL SEBASTIEN

43 Ans

Marié et 2 enfants

chef d'unité mécanique a Renault Cléon

Depuis quand es-tu licencié au club d'Alizay

et quelle y est ton activité et as-tu des diplômes?

licencié au club d'Alizay depuis 2019

je m'occupe de l'entraînement des jeunes (benjamins, minimes, cadets) sur le demi-fond

je pratique essentiellement le demi-fond

j'ai commencé le parcours d'entraîneur FFA depuis 2022.



Sebastien au cross du Carrington à louviers en novembre 2022

SEBASTIEN BOISSEL

TON PARCOURS

Les dernières actualités pour rester informé tout au long de la journée

Quel est le parcours, sportif et/ou personnel, qui t'a amené à l'athlétisme ?

j'ai commencé par le vélo de route à l'âge de 14 ans, puis rapidement à l'athlétisme à 16 ans

Je suis passé par le club des Andelys, val de Reuil et maintenant Alizay

Je suis arrivé à l'athlétisme par le challenge de l'andelle que je pratiquais l'hiver en complément du vélo

De laquelle de tes performances d'athlète es-tu le plus fier ? Pourquoi ?

Difficile de répondre car il y en a beaucoup, mais ma 13eme place à la Transbaie reste au bon moment avec mon pote Frédo.

Après chaque participation aux championnats de France reste de bon souvenirs.



Challenge de l'andelle à Ecouis



Quel est ton meilleur et ton pire souvenir en tant que coach ? Pourquoi ?

Il n'y a pas de pire souvenir mais des déceptions quand un athlète passe a côté d'une échéance importante car tu prends ta parts de responsabilité.

Mon meilleurs souvenir pour l'instant et d'avoir emmené les jeunes jusqu'au interrégionaux et la qualif des filles en équipe de l'Eure.

Après je sais que l'avenir nous réserve de très belles choses à court et moyen terme.



Le groupe d'entraînement de Sebastien

Quel est son tes performances en tant qu'athlète ?

800m - Salle	2'17''27	SE	Cercle Athletique De L'eure *	H-N / 027	Eaubonne
1 500m	4'18''87	SE	Cercle Athletique De L'eure *	H-N / 027	Evreux
1 500m - Salle	4'50''12	VE	Club Alizay Athletisme	NOR / 027	Val de reuil
3 000m	9'19''17	SE	Cercle Athletique De L'eure *	H-N / 027	Val-de-reuil
3 000m - Salle	10'10''20	VE	Club Alizay Athletisme	NOR / 027	Val de reuil
5 000m	16'21''71	SE	Val-De-Reuil Ac *	H-N / 027	Sotteville les rouen
10 000m	34'37''6	SE	Val-De-Reuil Ac *	H-N / 027	Val de reuil
10 Km Route	33'46''	SE	Val-De-Reuil Ac *	H-N / 027	St pierre les elbeuf
15 Km Route	55'10''	SE	Cercle Athletique De L'eure *	H-N / 027	Pont audemer
1/2 Marathon	1h16'09''	SE	Val-De-Reuil Ac *	H-N / 027	Aubevoye
Marathon	2h40'41''	SE	Val-De-Reuil Ac *	H-N / 027	Val de reuil
3000m Steeple (91)	10'22''13	SE	Val-De-Reuil Ac *	H-N / 027	Sotteville les rouen

titres :

Hors Stade	Vice-Champion Régional VEM	NOR	Marathon	2h49'43"	10/10/21
2019					
Hors Stade	3eme (place) Départ. V1M	027	1/2 marathon	1h19'04"	08/09/19
2015					
Hors Stade	Vice-Champion Départ. SEM	027	1/2 marathon	1h16'09"	13/09/15
2005					
Stade	Champion(ne) Départ. SEM	027	5 000m	16'58"13	30/04/05

Plusieurs participations au championnats France de cross.

6eme place au France d'ekiden en 2009 a Ballan Miré.

Des pistes d'amélioration pour le Club d'Alizay ?

La communication était le point faible, mais cette lacune est en passe d'être résolue.

Je rejoins ton idée de stage sur un Week end qui pourrais être sympa.

Renforcer la cohésion entre les jeunes et moins jeunes ;

Améliorer la participation aux interclubs des adultes qui se font une fausse idée de la piste.

