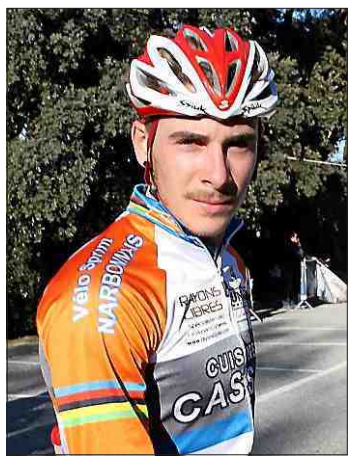
VTT **Coupe de France à Lons (Jura)**

La belle performance de Victor Koretzky

Le jeune espoir lodévois Victor Koretzky est revenu au meilleur de sa forme après avoir décroché, dimanche à Lons-le-Saunier (Jura), lors de la quatrième manche de Coupe de France de VTT cross-country, une belle troisième place derrière le champion du monde Julien Absalon (1er) et Maxime Marotte (2e).



■ **Victor Koretzky bien parti pour le titre national espoirs.** H. D. R.

3e derrière Julien Absalon

« Ce bon résultat me ravit énormément. La forme revient. Car, à cause de carences en fer ces dernières semaines, mes précédentes performances n'ont pas été à la hauteur », soulignait le champion du team BH Suntour KMC, plutôt en retrait sur les manches de Coupe du monde à Nove Mesto (République tchèque) et Albstadt (Allemagne) mais qui espère rebondir, début juillet, à Lenzerheide (Suisse). En attendant de glaner un titre de champion de France en catégorie espoirs à Oz-en-Oisans (Isère), le 18 juillet, où l'ex-champion du monde juniors sera le grand favori.

H. D. R.

CYCLISME **Dimanche à L'Espérou**

Deux circuits pour la Midi Libre - Cycl'Aigoual

■ **L'an dernier, à Meyrueis, les frères Couffignal s'étaient imposés.** H. D. R.

Retour dans le Gard, ce dimanche et plus précisément à L'Espérou, pour la cyclosportive Midi Libre - Cycl'Aigoual, qui en sera à sa 16e édition ! Un long bail sur les routes cévenoles (en alternance avec Meyrueis, en Lozère) et surtout une nouveauté pour ce millésime 2015.

Couplée avec le VTT

Ordinairement organisée fin août, voire début septembre, la Midi Libre - Cycl'Aigoual, dans sa version routière, rejoint au calendrier de juin sa petite sœur, la 27e Midi Libre VTT Aigoual (lire ci-dessous). Même si ce sont des manifestations totalement différentes, c'est la première fois que l'organisation de l'épreuve propose un week-end vélo sur l'Aigoual, avec du VTT le samedi et de la route le dimanche.

Concernant l'épreuve routière, deux parcours attendent les participants : le Fenioux, long de 147 km et le Quézac, 106 km. À 8 h 45, un départ fictif depuis L'Espérou et la descente sur Le Vigan en peloton groupé concernent les deux circuits. Ensuite, depuis Le Vigan, les coureurs passeront par le Larzac (Mondardier, Blandas, Alzon), avant de regrimper sur L'Espérou via le col du Minier, où sera jugée l'arrivée du parcours Quézac. Pour le circuit Fenioux, dès le premier passage à L'Espérou, les participants continueront sur une boucle par le col du Faubel et Dourbies, avant l'arrivée définitive à L'Espérou.

▸ ***Ce dimanche 28 juin,*** *départ fictif à partir de 8 h 45 à L'Espérou et départ officiel au Vigan à partir de 10 h.*

▸ ***Plus d'informations*** *sur veloaigoualviganais.com.*

La Midi Libre VTT Aigoual, c'est ce samedi à L'Espérou

Comme à l'accoutumée, le dernier week-end de juin est, pour tous les vététistes de la région, dédié à la Midi Libre VTT Aigoual. Ce samedi, ce sera la 27e édition de cette manifestation, qui se déroulera tout autour de L'Espérou.
Deux tracés figurent au programme : l'un de 39 km (départ à 11 h) et l'autre de 26 km (départ à 11 h 30). Dans l'après-midi, auront lieu des courses pour les jeunes avec les cadets (départ à 13 h 30), minimes garçons et cadettes (14 h 15), benjamins et minimes filles (14 h 30), pupilles et benjamines (15 h 15) et poussin(e)s et pré-licencié(e)s (15 h 45).

APNÉE **Vice-championne de France sur la discipline 16 x 50 m**

L'eau est le yoga de Vanessa

L'athlète de l'ASPTT Montpellier s'épanouit dans ce monde du silence.

■ **Vanessa Perret est comme un poisson dans l'eau avec l'apnée. En juillet, elle disputera les championnats du monde.** Photos JEAN-MICHEL MART

Un grand sac, bleu, sur l'épaule, Vanessa Perret rejoint son coach, Marc Vieugue, devant la piscine Nakache dans l'antre de l'ASPTT. C'est là que le duo a été accueilli, début octobre, au sein de la section plongée. Et qu'il s'entraîne, deux soirs par semaine, une fois que les jeunes nageurs de l'autre section, natation, mettent la tête hors de l'eau.
Bonnet de l'équipe de France sur le front - Vanessa a intégré le groupe tricolore pour un premier stage en mai dernier -, la néo Montpelliéraine, auparavant licenciée à Eau libre concept d'Annecy, enfile sa monopalme. Pour enfiler les longueurs.

Deux amies de la glisse

L'apnée, plus connue pour ses profondeurs et par *Le grand bleu*, a aussi ses adeptes en piscine, à l'horizontal. Dynamique, avec ou sans palmes, sur du long ou du sprint. D'un côté, il s'agit de nager la plus longue distance possible ; de l'autre, c'est au meilleur du chrono.
Vanessa, elle, s'est lancée sur le 16 x 50 m, record de France à la clé en mars dernier, en 13'38. *« Tous les athlètes partent en même temps et, à chaque 50 m, chacun prend le temps de récupération qu'il désire. »* Repris lors du championnat de France à Chartres, en mai, par sa meilleure "ennemie", Hélène Gass (Strasbourg) en 13'18, quand Vanessa améliorait elle aussi son temps en 13'27. Toutes deux membres de l'équipe de France et bientôt en piste pour les championnats du monde, fin juillet, à Mulhouse. Ce sera une première participation pour les disciplines sprint, avec le 16 x 50 en démonstration.
Une belle dynamique aussi pour Vanessa, qui a découvert l'apnée il y a deux ans. Alors adepte de la natation synchronisée, jusqu'à prendre le statut d'entraîneur. *« Les apnéistes s'entraînaient en même temps que nous et ça a suscité ma curiosité. Je suis allée leur poser des questions par rapport à la synchro et ils m'ont proposé d'essayer. »* Depuis, elle n'a plus décroché. Captivée par *« le calme sous l'eau, le vide qu'on fait dans sa tête. Cette sensation de glisse… »* Plus qu'un sport, c'est devenu un état d'être, de vivre, avoue-t-elle. « *J'ai beaucoup changé en pratiquant l'apnée. Ma façon de voir les choses, de pratiquer le sport. Avant, j'étais fofolle. Là, il faut être à l'écoute de soi. Comprendre ce qui ne va pas, comprendre comment aller plus loin, devenir meilleur et pas forcément d'une manière physique. C'est savoir se focaliser sur de bonnes sensations. Être dans une philosophie à part entière.* »

Pas une question de performance mais de « ressenti »

Une attitude qu'elle a travaillée avec Loïc Gouzerh, son préparateur mental. *« C'est lui qui m'a donné des clés pour changer certaines choses, être plus heureuse, mieux dans ma peau. Et c'était complémentaire avec mon état d'être en apnée. Contrairement à beaucoup de sports, on n'est pas dans la performance mais dans le ressenti. La performance vient avec l'état d'être. »* De là à dire que l'eau est son élément, l'apnée, son yoga… Vanessa acquiesce, dessine un large sourire avant de filer dans les profondeurs de Nakache. Dans l'eau, c'est une tornade…

NATHALIE HARDOUIN
nhardouin@midilibre.com

TAMBOURIN **Le point sur les coupes et les championnats de France**

Quatuor en poule des championnes

Cournonsec, invaincu en dix journées, fera figure de favori.

En championnat de France, le classement est maintenant définitif pour la **Nationale 1** féminine, à l'issue de la dernière journée de la première phase. Cournonsec a remporté le derby contre Cournonterral 13-6 et termine cette première phase en pole position avec 10 victoires en autant de rencontres.
Poussan, gagnant face à Cazouls-d'Hérault (13-4), s'octroie la deuxième marche du podium. Un podium complété par Notre-Dame-de-Londres, vainqueur de Grabels (13-1), qui devance Cazouls-d'Hérault au goal-average. Ces quatre équipes disputeront la poule des champions à partir du week-end du 10 juillet. Cournonterral et Grabels joueront leur maintien face aux équipes de Poussan et d'Aniane, qui ont fini aux deux premières places d'Hérault 1 féminine.
Ce week-end, 12e journée de N1 : vendredi à 18 h 30, Cournonsec - Notre-Dame-de-Londres ; à 22 h : Montarnaud - Viols-le-Fort.
Samedi à 17 h, Cazouls-d'Hérault - Vendémian, Gignac - Florensac, Cournonterral - Pignan.
En N2, vendredi à 22 h, Vendémian - Aniane.
Samedi à 17 h, Mèze - Cournonterral TC ; à 22 h, Poussan - Cournonsec.
Dimanche à 11 h, Monceaux-sur-Dordogne - Les Pennes-Mirabeau ; à 15 h, Notre-Dame-de-Londres - Jacou.
En 8e de finale de **Coupe de France masculine**, les équipes de N1 ont fait le travail, à l'image de Notre-Dame-de-Londres, Cazouls, Vendémian, Gignac… Tous vainqueurs à l'extérieur, respectivement face à Viols-le-Fort (13-3), Lavérune (13-8), Aniane (13-2) et Grabels (13-3).
Cournonsec est allé s'imposer également sur le terrain de Pignan au terme d'un rude combat, 13-12, et Les Pennes-Mirabeau, à domicile, ont battu Florensac, 13-10.

■ **La première phase est terminée.**

En quarts de finale féminine, les quatre ténors du championnat se sont facilement imposés et se retrouveront en demi-finale. Poussan a écrasé Grabels, 13-0 ; Notre-Dame-de-Londres l'a emporté à Vendémian, 13-7, comme Cournonterral à Cazouls-d'Hérault. Enfin, Cournonsec a battu Les Pennes-Mirabeau, 13-3.
La coupe d'Europe des clubs va se dérouler à Cournonterral, les 4 et 5 juillet.
Au programme, samedi 4 juillet :
- à 10 h, cérémonie d'ouverture de la compétition ;
- à 11h, demi-finale féminine Cazouls-d'Hérault - Settime puis, à 15 h, Poussan - Sabbionara ;
- à 17 h, demi-finale masculine Cazouls-d'Hérault - Castellaro puis, à 22 h, Cournonterral - Monte.

Dimanche 5 juillet :
- à 9 h, match pour les 3e et 4e places féminines ;
- à 11 h : 3e et 4e place masculines ;
- à 15 h, finale féminine ;
- à 17 h, finale masculine ;
- à 19 h 30, remise des prix.

BATTOIR

Championnats de l'Hérault

C'est serré en une

Dans la poule A, Notre-Dame-de-Londres est toujours en tête du classement, devant Pignan, après sa victoire face à Lavérune (13-7). Grabels marque encore des points avec un nouveau succès face à Poussan (13-6). Il lui permet de se maintenir sur le podium.
Dans la poule B, Usclas-d'Hérault est de retour après avoir battu Jacou, 13-8. Cela le propulse au premier rang, devant Viols-le-Fort.
Dans le duel des Gignac, Gignac-la-Nerthe (Bouches-du-Rhône) a été surclassé par Gignac, dans l'Hérault (13-1), qui remonte ainsi à la 4e place au classement.
Pour l'Hérault 1 féminin, on compte trois victoires pour les trois équipes qui se disputent les premières places. Les coéquipières de Jessica Lecque, à Aniane, se propulsent en tête en battant Teyran (13-9). Poussan maintient sa deuxième position en l'emportant face à Florensac (13-9), qui conserve, malgré cette défaite, sa troisième place.