



## Séverine Hamel, Théo Guillois, une athlète accomplie l'étoffe d'un champion

**Athlète fidèle à la JS Allonnes, Séverine Hamel continue de mener, depuis ses 12 ans, ses innombrables courses avec beaucoup de rigueur, d'exigence physique et de conviction. A 42 ans, elle souhaite poursuivre la compétition et être sur le podium.**

### De père en fille

Cette enseignante dans la vie est tombée très tôt dans la course à pied. « J'ai commencé avec mon père à la JSA. Il a veillé assez tôt à ce que je le fasse progressivement et que je poursuive mes études. Personnellement j'ai dès le début saisi que la course à pied sera mon sport », explique-t-elle. La jeune sprinteuse a enchaîné les courses, les podiums et les titres avec naturel.

### 90 km/semaine

Séverine Hamel pratique la compétition pour être devant. Avec le temps, elle y a pris goût. Mais à quel prix ? « Je m'entraîne six jours sur sept, je fais en moyenne 90, voire 110 km par semaine, mais attention normalement on parle en chrono, pas en kilomètres dans notre spécialité. Et les veilles de compétitions sont très intenses pour moi » explique-t-elle avec sourire.

Jusqu'au confinement, cette maman de deux enfants ne pouvait concevoir un jour sans ses entraînements. « Avec le confinement même si on a acheté un tapis pour poursuivre les entraînements, j'ai appris à relativiser les choses ».

### « Allonnes, en 2011 est ma plus belle course ! »

En 2011, Séverine Hamel venait à peine de reprendre ses entraînements après son accouchement. Rien, à priori, ne la destinait à se classer 4e Française. « Je ne m'y attendais pas, j'ai participé sans stress. J'avais 33 ans. Non je me disais qu'il était temps de passer à autre chose ». Et pourtant, Séverine s'est imposée. « Elle était magique cette course d'Allonnes. Elle m'a permis ma première sélection à l'équipe de France et de reprendre plus vite », se souvient-elle. Depuis, à son palmarès, elle a un titre de championne de France de cross, dans la catégorie master en 2018 et un titre de vice-championne en 2019. Cette athlète accomplie de la JSA ne compte pas ranger ses baskets.

**A seulement 19 ans, Théo Guillois, licencié à la section athlétisme de la JSA, multiplie les titres de champions en sport adapté. Il s'est illustré en automne au championnat de France de cross en s'adjugeant une place au podium sur le 800 m.**

### Vice-champion de France

En octobre dernier, son entraîneur Frédéric Hamel, l'a aligné sur le 800 m. « Je voulais voir ce dont il était capable, parce que Théo est surtout excellent dans l'endurance, mais là il a montré qu'il était capable de faire beaucoup de choses », constate Frédéric Hamel. Bien vu, Théo est arrivé deuxième et a décroché le titre de vice-champion de France. La saison dernière, il avait notamment décroché haut la main une médaille d'or lors des championnats de France de cross.

### Engagement et volonté

Théo Guillois a débuté à la JSA en 2015. Il a tout de suite gagné ses courses départementales. Il fait désormais partie de l'élite régionale. Il s'entraîne deux fois par mois au Pôle d'excellence régionale à Nantes. Il a beaucoup progressé ces deux dernières années, assure son entraîneur. « Il est super volontaire, engagé dans ce qu'il fait, il s'amuse beaucoup en courant », raconte-t-il. « Quand il a eu son titre en 2019, j'ai dit au groupe : la victoire de Théo est la vôtre aussi parce que nous travaillons collectivement ». Théo se prépare pour le championnat de France. « Nous avons la chance d'habiter Allonnes où l'on a des infrastructures à proximité et un club hyper-dynamique et engagé », conclut Patrice Guillois, son papa.