

# Tom sur les traces de Julien

Spécialiste des sous-bois, l'ancien professionnel Julien Belgy distille ses conseils à Tom Mainguenaud, cadet de La Pédale saint-florentaise Niort, et déjà vainqueur à quatre reprises cet automne.



Aiffres, hier après-midi. Julien Belgy et Tom Mainguenaud ont travaillé le porter de vélo, un geste technique spécifique du cyclo-cross. Photo CO - Benoit FELACE.

Jérôme JARNOUX

redac.sports.niort@courrier-ouest.com

Le vélo est souvent une histoire de familles. Les noms de Belgy et de Mainguenaud ne sont évidemment pas inconnus des spécialistes. Depuis quelques semaines, les Deux-Séviens Julien Belgy (32 ans, Angoulême VC) et Tom Mainguenaud (15 ans, PSF Niort) figurent régulièrement en haut des classements de cyclo-cross. 17 ans les séparent mais une même discipline les unit. Elle les a même rapprochés. A la fin du mois de septembre, les deux crossmen ont partagé une séance d'entraînement spécifique.

« C'est son père (Frédéric, NDLR) qui m'a demandé si je pouvais lui donner quelques conseils. J'ai répondu pourquoi pas ? », explique Julien Belgy, qui s'est repris au jeu cet hiver après quelques années d'arrêt. « Cela ne peut que m'aider », reprend Tom Mainguenaud, issu du BMX et adepte de la discipline depuis l'école de vélo. « Il peut m'apporter sa technique, son expérience ».

Julien et Tom ont donc roulé côte à côte, ou l'un derrière l'autre, trois

quarts d'heure durant, enchaînant les gestes techniques propres de la discipline, « de la descente de vélo, du porter de vélo, de la montée de marches », dit Julien Belgy, « le tout afin d'être plus efficace, plus rapide, plus économique ». « Il faut que ça devienne naturel », renchérit Tom Mainguenaud.

**Julien : « Techniquement, Tom est déjà pas mal »**

Le cyclo-cross est une discipline exigeante, le cœur monte très haut, et chaque petit mètre gagné, chaque seconde grignotée compte. « Ce qui est important, ce sont les moments de récupération qu'il faut exploiter au maximum », poursuit Julien Belgy, pas avare en conseil. « C'est toujours gratifiant que quelqu'un en demande ». Tom ne part pas de zéro. « Techniquement, il est déjà pas mal, cela se voit qu'il vient du BMX. Il saute les planches, pas moi ». Tom fait aussi des roues arrières, à la manière de Peter Sagan, Julien Belgy n'y parvient pas. Mais, pour le reste, l'ancien professionnel de Bouygues Telecom, champion de France chez les juniors en 2001, constitue forcément une

bonne source d'inspiration pour le jeune Tom.

« J'essaye de penser à ce qu'il m'a dit pendant les courses, de l'appliquer, au niveau du placement des mains sur le cadre par exemple », explique ce dernier. Depuis le 30 septembre, date de la séance, Julien a déjà constaté quelques progrès chez Tom. « S'il a gagné quatre cyclo-cross, c'est qu'il a des qualités », sourit Julien, encore bredouille de son côté.

A Saint-Angeau dimanche dernier, Julien et Tom ont réalisé leur

échauffement ensemble. « On échange, notamment sur les trajectoires », remarque Julien Belgy. Sur l'épreuve charentaise, les cadets s'élançaient trente secondes après les seniors. Vainqueur de sa catégorie, Tom Mainguenaud n'a pas rattrapé Julien Belgy, deuxième en seniors. L'élève n'a pas dépassé le maître. Mais il tente de marcher sur ses traces.

## Les régionaux dans le viseur

Tom Mainguenaud et Julien Belgy ont un objectif commun : les championnats régionaux à Vivonne dimanche 6 décembre.

« J'aimerais m'imposer même si Valentin Retailleau est au-dessus », lance le premier. D'ici là, le cadet de la PSF Niort se mesurera au gratin de la discipline à l'occasion de la deuxième manche de la Coupe de France à Quelneuc (Morbihan) dimanche 15 novembre. Il devrait également participer à la troisième épreuve mercredi

30 décembre à Flamanville avant, pourquoi pas, les championnats de France en janvier à Besançon. Pour Julien Belgy, il n'est pas question de rendez-vous national, même si l'ancien professionnel s'est repris au jeu. « J'étais parti d'abord pour me faire plaisir, mais en replongeant, je me suis remotivé. J'ai refait les efforts à l'entraînement ». Le Deux-Sévrien, licencié à Angoulême VC, aimerait ainsi s'imposer à Vivonne, six ans après son dernier titre régional.