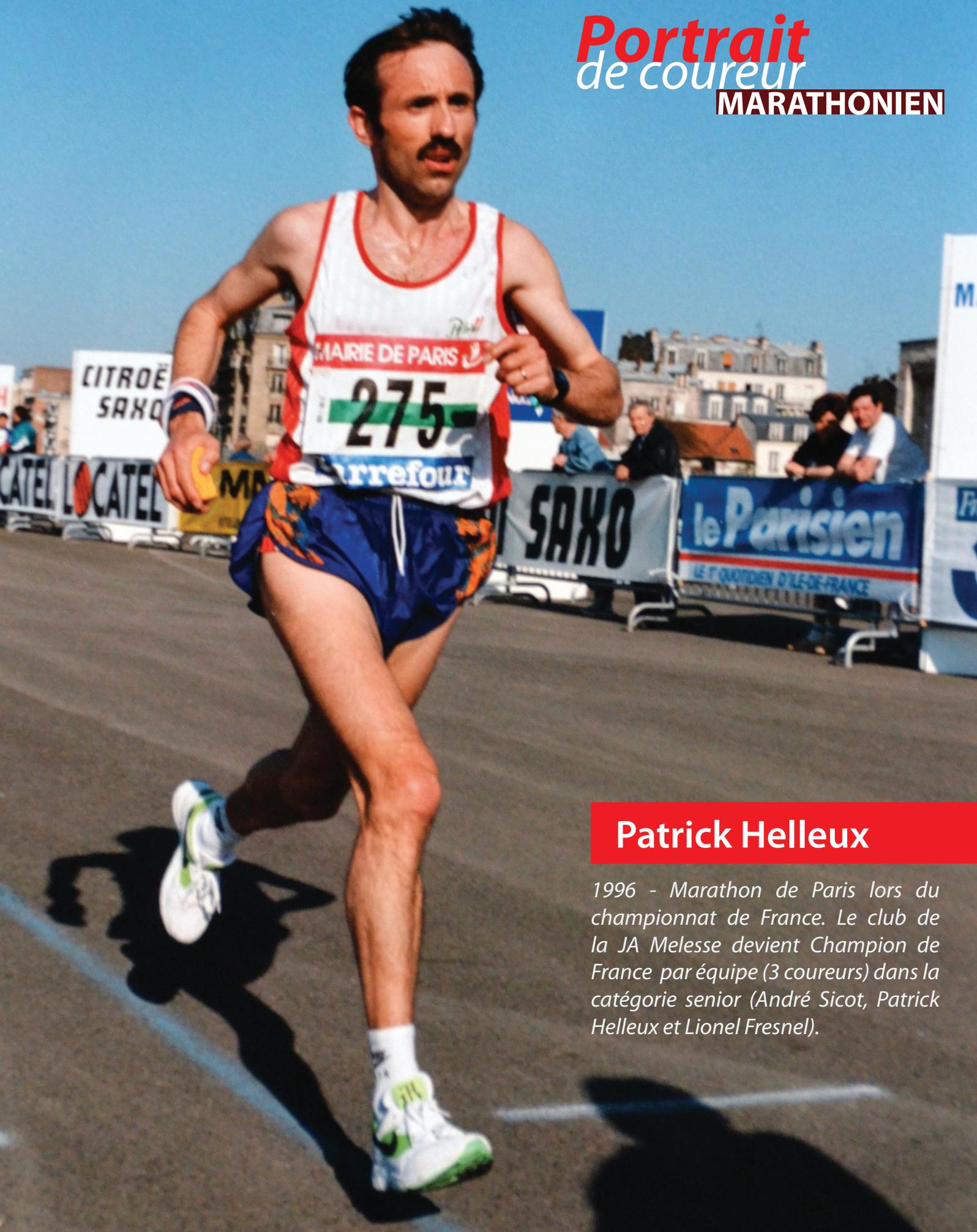


# Portrait de coureur MARATHONIEN



## Patrick Helleux

1996 - Marathon de Paris lors du championnat de France. Le club de la JA Melesse devient Champion de France par équipe (3 coureurs) dans la catégorie senior (André Sicot, Patrick Helleux et Lionel Fresnel).

**E**n 1987, Patrick Helleux prend sa première licence à Chartres-de-Bretagne. Il y rencontre l'esprit club, les cross, et participe à son premier marathon, celui de Rennes couru en moins de 3 heures. Aujourd'hui, à l'aube de ses 55 ans, il totalise une cinquantaine de marathons dont le meilleur affiche 2 h 21 mn 12 s acquis en 1998, lors de la première édition de la baie du Mont-Saint-Michel.

Licencié à la JA Melesse depuis 1993, c'est dans ce club qu'il a pu le mieux appréhender cette distance mythique. Christian Delerue, entraîneur de ce club, a su faire exprimer le potentiel de ce marathonien, à lui faire décrocher un titre de Champion de France vétérans 1 à Reims en 2000.



Marathon de Rennes -1988

## Quelques chiffres ...

- 1986 Ses débuts en course à pied ;
- 1987 Première licence : Chartres-de-Bretagne ;
- 1988 Il devient marathonien en 2 h 57 mn (marathon de Rennes) ;
- 1989 Un nouveau club : l'AC CESSON ;
- 1990 Un nouveau challenge : la piste ( 4'11 sur 1 500 m ; 8'53 sur 3 000 m) ;
- 1991 3 550 km pour cette année ;
- 1992 Marathon de Nantes en 2 h 27 mn 07 s ; 10<sup>ème</sup> au général ;
- 1993 Marathon de Nantes en 2 h 26 mn 15 s ; 15'27 sur 5 000 m (interclub) ;
- 1994 Nouveau club : JA Melesse ; Marathon de CAEN en 2 h 25 mn 49 ;
- 1995 Marathon de Cherbourg (Championnat de France) en 2 h 24 mn 15 s ;
- 1996 ARRAS : championnat de France du 10 km hors stade : 31 mn 30 s ;
- 1997 Marathon de Reims en 2 h 22 mn 44 s ; Vétérans au 1<sup>er</sup> novembre ;
- 1998 2 marathons sous les 2 h 22 ( 2h 21 mn 59 à Albi ; 2 h 21 mn 12 s au Mont-St-Michel) ;
- 1999 Année en demi-teinte pour cause de blessure ;
- 2000 Champion de France vétérans à Reims en 2 h 25 mn 50 s ;
- 2001 4 300 km dans l'année ; 31 mn 51 à Taullé – Morlaix sur 10 km ;
- 2002 Championnat de France du semi à Morlaix : 1 h 09 mn 59 s ;
- 2003 Marathon de Rotterdam en 2 h 33 mn ;
- 2004 Marathon du Mont-Saint-Michel en 2 h 28 mn 5 s, 1<sup>er</sup> vétérans ;
- 2005 Marathon du Mont-Saint-Michel en 2 h 34 mn 46 s, 11<sup>ème</sup> au France ;  
Marathon de La Baule 2 h 32 mn 58 s, 6<sup>ème</sup> au général ;  
Arradon – Vannes 10 km champion de Bretagne : 1<sup>er</sup> vétérans.

## Marathons courus entre 1987 et 2011

Année	Ville	Temps final	Vitesse km/h	
1987	Rennes	2:57:30	14,26	0:04:12
1988	St-André des-Eaux	2:43:30	15,48	0:03:52
1988	Rennes	2:49:30	14,94	0:04:01
1992	Nantes	2:26:15	17,31	0:03:28
1992	Reims	2:30:55	16,78	0:03:35
1993	Nantes	2:27:07	17,21	0:03:29
1993	Haut-de-Seine	2:33:48	16,46	0:03:39
1994	Caen	2:25:49	17,36	0:03:27
1994	Aubigny/nère	2:28:21	17,07	0:03:31
1995	Cherbourg	2:24:15	17,55	0:03:25
1995	Aubigny/nère	2:25:29	17,40	0:03:27
1996	La Rochelle	2:23:56	17,59	0:03:25
1996	Paris	2:26:50	17,24	0:03:29
1997	Reims	2:22:44	17,74	0:03:23
1998	Albi	2:21:59	17,83	0:03:22
<b>1998</b>	<b>Mont-St-Michel</b>	<b>2:21:12</b>	<b>17,93</b>	<b>0:03:21</b>
1998	La Rochelle	2:27:14	17,20	0:03:29
1999	Nantes	2:26:38	17,27	0:03:29
1999	Mont-St-Michel	2:29:25	16,94	0:03:32
2000	Reims	2:25:50	17,36	0:03:27
2000	Mont-St-Michel	2:28:16	17,08	0:03:31
2001	St-Sylvain-d'Anjou	2:29:15	16,96	0:03:32
2001	Laval	2:34:55	16,34	0:03:40
2002	Le Havre	2:29:49	16,90	0:03:33
2003	Rotterdam	2:33:48	16,46	0:03:39
2003	La Rochelle	3:20:48	12,61	0:04:46
2004	Mont-St-Michel	2:28:05	17,10	0:03:31
2005	Mont-St-Michel	2:34:46	16,36	0:03:40
2005	La Baule	2:32:58	16,55	0:03:38
2006	Mont-St-Michel	3:10:46	13,27	0:04:31
2006	La Baule	2:51:00	14,81	0:04:03
2007	Mont-St-Michel	2:36:30	16,18	0:03:43
2007	Dunkerque	2:35:51	16,24	0:03:42
2007	La Rochelle	2:37:33	16,07	0:03:44
2008	Sénart			
2009	Caen	2:50:20	14,86	0:04:02
2009	Reims	2:41:44	15,65	0:03:50
2009	La Rochelle	2:42:12	15,61	0:03:51
2010	Nantes	3:01:15	13,97	0:04:18
2010	Caen	2:47:47	15,09	0:03:59
2010	La Baule	2:49:47	14,91	0:04:01
2010	La Rochelle	2:45:05	15,34	0:03:55
2011	Rennes	2:43:40	15,47	0:03:53



Marathon du Mont-Saint-Michel - 1998

blessure

blessure

Accompagnateur

abandon

Sous les couleurs rouge et blanche de la JA Melesse en 1993, Patrick débute dans ce club avec une cheville dans le sac, suite à une entorse sérieuse. C'est lors d'une randonnée dans les pyrénées en août que cette articulation gauche subit ce traumatisme. 5 semaines de plâtre l'écartent de ses lieux d'entraînement. Une période de repos forcée qui permet aussi à l'athlète de se refaire une santé, de repartir du bon pied.

« Pour aller vite sur marathon, il faut aller très vite sur des distances inférieures », des paroles qu'il ressasse souvent auprès des coureurs qu'il rencontre. Ci-dessous, voici les temps de passage sur les 25 tours de piste d'un 10 000 m sur piste en 1995 :



Arrivée sur le stade de Kercado lors de la course Auray-Vannes

### 09/06/1995 - 10 000 m \_Piste de Cesson-Sévigné

distance (mètres)	Temps cumulé	Temps/ 400 m	Temps/ 1000 m		
400	0:01:17	0:01:17			
800	0:02:37	0:01:20			
1 200	0:03:53	0:01:16	0:03:15		
1 600	0:05:08	0:01:15			
2 000	0:06:24	0:01:16	0:03:09		
2 400	0:07:40	0:01:16			
2 800	0:08:53	0:01:13			
3 200	0:10:10	0:01:17	0:03:08	0:09:32	3000 m
3 600	0:11:25	0:01:15			
4 000	0:12:41	0:01:16	0:03:09		
4 400	0:13:56	0:01:15			
4 800	0:15:11	0:01:15			
5 200	0:16:27	0:01:16	0:03:09	0:15:50	5000 m
5 600	0:17:44	0:01:17			
6 000	0:19:00	0:01:16	0:03:10		
6 400	0:20:17	0:01:17			
6 800	0:21:34	0:01:17			
7 200	0:22:51	0:01:17	0:03:12		
7 600	0:24:08	0:01:17			
8 000	0:25:27	0:01:19	0:03:15		
8 400	0:26:43	0:01:16			
8 800	0:28:00	0:01:17			
9 200	0:29:19	0:01:19	0:03:12		
9 600	0:30:33	0:01:14			
10 000	<b>0:31:42</b>	0:01:09	0:03:03		

moyenne au tour 0:01:16



Cross de Plumaugat en 1994



Marathon d'Aubigny-sur-Nère en 1994

S'ajoute à la vitesse, un kilométrage régulier au fur à mesure des années pour consolider le physique à l'effort long dont voici le kilométrage annuel entre 1991 et 2012.



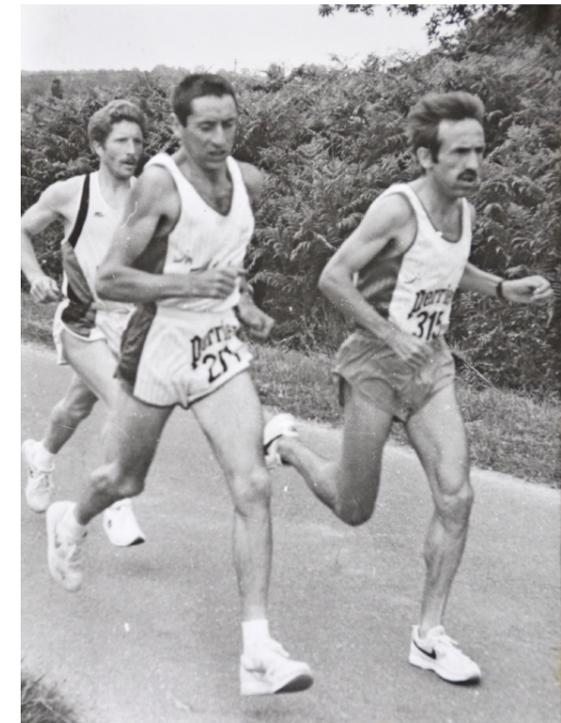
# ENTRAÎNEMENTS

**P**arc de Bréquigny, c'est là que j'ai totalisé la majorité de mes entraînements, là que les progrès se sont réalisés en partie, en dehors de la piste. La distance du tour est d'environ 2 km. Pour info, mon meilleur tour, le chrono s'est arrêté à 5'58. Ci-dessous, tableau avec le nombre de km annuels passés à courir :

année	km	Observations
1991	3 553	
1992	4 861	
1993	3 850	entorse cheville gauche - 2 mois
1994	5 228	
1995	<b>5 147</b>	
1996	5 025	
1997	4 112	opération ongle incarné
1998	4 874	
1999	4 130	blessure ischio gauche - 2 mois
2000	4 745	
2001	4 378	
2002	4 542	
2003	4 523	
2004	4 066	
2005	3 882	
2006	3 752	
2007	4 449	
2008	1 125	tendon d'achille 8 mois d'arrêt
2009	3 096	
2010	3 324	
2011	3 889	
2012	3 281	
total	<b>89 832</b>	sur 22 années



**E**n compagnie de Dédé, lors de la course d'Ércé-près-Liffré en 1996, la grande époque de la JA Melesse. Nous n'étions pas encore vétéran. Cette année, Dédé franchira la barre des 31' sous 10 km, 30'58 à Arras, lors de la 1ère édition des championnats de France hors stade des 10 km. C'est encore cette année que le club de la JA Melesse devient Champion de France par équipe (3 coureurs) dans la catégorie senior (André Sicot, Patrick Helleux et Lionel Fresnel) à Paris lors du championnat de France de marathon.



**P**our mieux me connaître :

Je suis né à FOUGÈRES en 1958. Entre 16 et 24 ans, j'ai fait du ping-pong et du football.

Pourquoi j'ai commencé à courir : pour arrêter de fumer. J'ai pratiqué la nicotine pendant 10 ans, la gauloise brune. Peut-être une deuxième raison : la victoire de Carlos Lopes aux JO de Los Angeles en 1984, motivé par ces images en noir et blanc d'un athlète presque vétéran, 37 ans.

Je travaille à l'Insee depuis décembre 1982. Pendant quelques années, j'ai intégré le service PAO de la Direction Régionale. C'est pour cela que j'ai pu collaborer à la mise en page du calendrier des courses sur route en Bretagne hors stade.

J'aime la photo, la lecture ... et bien sûr COURIR.

