

52/12/23

L'expérience selon Fretz

Le quadragénaire Cyrille Fretz (MJC Buhl) va s'appuyer sur son expérience pour signer un nouveau succès au Cyclo-cross du Bief de Niffer Prix Vélo Top FSGT, support du championnat régional ce dimanche.

A 42 ans, Cyrille Fretz n'en finit pas de rester sur le devant de la scène lors des épreuves du calendrier de la FSGT (Fédération sportive et gymnique du travail).

Le Wattwillerois de la MJC Buhl est invaincu avec cinq succès engrangés en autant de sorties à Wittenheim, Heimsbrunn, Wattwiller, Kappelen et Muhlbach-sur-Munster. Dimanche dernier, le Haut-Rhinois a encore tiré bénéfice de son expérience face au local Enzo Zehler (Munster BC).

Ce dimanche (14 h 30), au Cyclo-cross du Bief de Niffer FSGT Vélo Top organisé par la SSOL Habsheim, le champion national des vétérans pourra encore s'appuyer sur son savoir-faire. « Ça dépend du terrain avec les conditions météorologiques, ça va surtout se jouer dans les dévers », annonce-t-il. « Pour les parties roulantes, face aux jeunes, c'est plus dur ! Ils me rattrapent côté puissance, je mise plutôt sur les parties techniques. »

« Entre dix et vingt secondes par tour »

Avec une stratégie mise en place avant le départ ? « Je fais un choix, mais il faut savoir changer au fil des tours en fonction du terrain, sinon on a toutes les chances de se faire avoir », estime celui qui fête son anniversaire le 14 septembre.



Comme à Muhlbach-sur-Munster, Cyrille Fretz a l'expérience pour gagner.

Photo Christelle Didierjean

« Avec mon expérience, j'arrive à anticiper ces changements. » Sa science du cyclo-cross lui donne un sacré avantage. « L'écart, on peut le mesurer entre dix et vingt secondes par tour », assure l'intéressé.

Cyrille Fretz s'appuie aussi sur sa condition physique. « Ça s'améliore depuis le début de saison, je ne suis pas encore complètement en haut de gamme, mais dimanche, c'était pas mal. » Pour rester jeune, le quadragénaire s'entraîne fort.

Les championnats le motivent, à commencer par le National FSGT du 21 janvier à Jumièges (Seine-Maritime) et le championnat de France des masters dès le 17 décembre à Coulounieix-Chamiers (Dordogne) en FFC. « Le Régional FSGT tombe à point nommé pour lancer cette période de grosses courses. » Cyrille Fretz a de sacrés repères.

● G.L.

► **Programme.** 10 h 30 : jeunes ; 12 h 30 : minimes ; 13 h 30 : cadets, dames et anciens ; 14 h 30 : juniors, seniors et vétérans.