

Le cycliste Fougerollais Clément DAVY



En cette année olympique, les élèves de CM1-CM2 de Fougerolles du Plessis participent au projet départemental «A vélo vers les jeux» qui se déroulera du 13 mai au 2 juillet 2024. Dans 29 communes-étapes Terre de jeux, les écoles se transmettent un témoin sous la forme de fanion. La commune de Fougerolles est la ville départ: les élèves se rendront à vélo à Gorrion le 13 mai prochain. Nous avons voulu mettre en valeur le cyclisme en vous parlant d'un champion cycliste Fougerollais Clément DAVY avec qui nous avons une correspondance.

Clément, né le 17/07/1998 à Fougères (35), est un jeune cycliste professionnel qui a commencé le vélo à l'âge de 6 ans. Petit, en ayant accompagné son frère Corentin (âgé de 3 ans de plus) avec ses parents Jean-Luc et Yvana aux courses cyclistes et en voyant son père pratiquer le vélo, il a eu envie, lui-aussi, de s'y mettre. Il a voulu s'essayer à d'autres sports comme la danse et le judo pendant un an et le ping-pong pendant quelques mois mais la pratique du vélo l'a emportée. Sa scolarité a débuté à l'école privée de Fougerolles du plessis et s'est terminée au lycée Sports Études à Flers avec l'obtention du bac STMG avec mention. Clément a commencé un BTS mais le choix du 100% vélo a été comme une évidence.

Il a débuté sa carrière au Bocage Cycliste Mayennais. La première victoire qui marque le début de son palmarès est celle du championnat de France sur piste en individuelle à Hyères (dans le sud de la France): le 14 juillet 2014, il remporte sa première victoire et le 17/07/2014 (le jour de son anniversaire) la deuxième et la plus

belle à ses yeux. Clément est passé cycliste professionnel en 2019. Il intègre le groupe Groupama-FDJ dans lequel il est toujours présent aujourd'hui. Sa spécialité en vélo est le sprint. Il a participé au tour d'Espagne et au tour d'Italie mais son plus grand souhait est de faire une des cinq courses mythiques du cyclisme: Le Paris-Roubaix. Dans le cadre de son métier, il voyage beaucoup et c'est un aspect que Clément apprécie. Par exemple, cette année, il a commencé par un voyage en Australie en janvier puis un stage à Nice et actuellement il est en Espagne.



Pour ce métier, il faut avoir une bonne hygiène de vie. Clément nous confie qu'il est nécessaire de bien manger (en quantité raisonnable et des aliments naturels) et de bien dormir. Il nous raconte une journée-typique d'entraînement: tout d'abord, il se lève vers 8h-8h30, il prend un petit déjeuner important puis il effectue des exercices de mobilité et d'étirements. A 9h30, il enfourche son vélo pour une durée de 5h qui représente environ une distance de 150 km. Ensuite, il prend un repas et une collation puis essaie de faire une sieste suivie d'une séance d'assouplissement pour détendre ses muscles. Il finit la journée par un repas et une bonne nuit de sommeil. Bref, comme il le dit sa journée c'est manger-vélo-dormir. Le plus dur pour lui, dans son métier, est le fait de se déplacer en permanence et être loin de chez lui. Il nous explique que depuis le début de l'année 2024, il n'est resté qu'un tiers de son temps à son domicile. Malgré toutes ces contraintes, il vit de sa passion "Le vélo". Il n'est qu'au début de sa carrière et nous lui souhaitons le meilleur. L'école continuera de le suivre dans ses exploits.

Les élèves de CM1/CM2 de l'école Marin Marie de Fougerolles du plessis