

DÉCEMBRE

Votre bulletin d'information mensuel



Fin d'année musclée !

Cette année se termine comme elle a démarré, sur les chapeaux de roues ! Ce sont des records personnels et des records du club qui viennent introduire ce mois de décembre.

Reflet des mois précédents, décembre n'est que meilleur et laisse présager de belles choses pour 2023.

Bonne lecture !

LES SUJETS

LES FEMMES À L'HONNEUR

COMPÉTITIONS EN SALLE

COLIN BALBINO

CROSS ST ONEN

CALENDRIER DE JANVIER

Les femmes à l'honneur



Fraichement arrivée dans le club, **Marjolaine** écrit déjà son nom sur la page des records du club, avec la meilleure perf sur marathon.

Profil atypique, Marjolaine n'a jamais été licenciée dans un club, n'a pas eu d'entraîneur, ne s'entraîne pas sur piste, court à l'envie, et pourtant elle fait partie aujourd'hui des meilleures Françaises sur la distance.

Le 4 décembre, lors du célèbre marathon de Valence, elle s'est emparé du **record de Bretagne** et finit **2e Française en 2h33'26**.

Vous n'avez pas tous droit à un article dans l'équipe, Marjolaine a fait la Une !

Fleur est maintenant une habituée de la newsletter, on ne l'arrête plus!

Le 11 décembre, Fleur était sélectionnée en équipe de France pour les championnats d'Europe de cross à Turin, en Italie. Elle termine à la 42e place.

"Ça me donne envie de progresser pour faire beaucoup mieux", les mots de Fleur, un peu déçue après sa course.



Compétitions en salle



La nouveauté de cette saison: le 4x200m en salle devient le 4x1 tour.

L'équipe des cadettes, c'est-à-dire, Anne, Fiona, Élisa et Zorah, a établi le record du club !

Aujourd'hui, c'est 1'51''74 qui est à battre.

Toujours en salle, sur le challenge Mario Gatti (compétition spéciale marche athlétique), Sara s'est révélée.

Sara s'entraîne dans le groupe de marche du samedi matin depuis le mois d'octobre. Elle fait du 3000m marche et s'est déjà emparée du record du club minime en 18'46.



Colin Balbino



En dehors des cross et des courses sur route, la saison hivernale est lancée également en salle.

Colin, sprinteur sur 400m et 400m haies, commence sa saison sur une chouette lancée

C'est 2 compétitions, 2 records personnels, 2 records du club.

En effet, le 4 décembre, Colin réalise 51''11 sur 400m en salle, synonyme de record du club. Pas moins de 2 semaines après, il récidive, et cette fois c'est **50''85** qui sera à battre.

Nous lui avons posé quelques questions pour que vous appreniez à le connaître.

Que ressens-tu après avoir battu deux fois de suite ton record personnel et record du club ?

CB: Je suis content d'avoir enfin pu réussir à passer ce palier, mais surtout conscient que ce niveau de performance est celui que j'aurais dû avoir en junior. Je ne fais que rattraper un retard qui m'a été imposé par une blessure la saison dernière.

Comment vois-tu la suite de la saison ?

CB: En ce qui concerne la suite de la saison, j'espère passer sous la barre des 50'' sur 400m, ou au moins m'en rapprocher le plus possible. Si je veux performer sur 400m haies cet été, il est indispensable de prendre en vitesse sur la distance sans les haies.



Cross de St Onen

Le 18, le club se portait support des championnats de Bretagne de cross court et c'est à St Onen que la bataille a eu lieu.

Et quelle bataille ! Un terrain gelé le matin, et un véritable bain de boue l'après-midi.

C'est dans la boue qu'**Alexis Guéroc termine 2e** au terme d'un beau combat. L'équipe des seniors hommes conserve son titre de **champions de Bretagne pour la 4ème fois**, et à domicile !

Chez les femmes, **Orlane Michel prend une magnifique 22e place** qui confirme sa belle forme du moment.

Ce cross faisait également office de cross du club et présentait plusieurs courses.

Le matin, c'est **Mathieu Hubert** qui s'est imposé sur le cross long, il permet à l'équipe de monter sur la plus haute marche du podium.

Chez les juniors, **Illona Argentais** s'offre une belle 3e place pour débiter l'hiver !

C'est sans oublier de citer nos chers bénévoles sans qui cette manifestation n'aurait pas été possible. Merci à tous ceux qui nous ont aidés à mettre ce cross en place, à ceux qui ont bravé le froid pour que cette organisation soit belle et possible !

Calendrier Janvier 2023

Semaine 1 – du 02/01 au 08/01

- Dim. 08/01 : Champ. Dep. Cross – Liffré

Semaine 2 – du 09/01 au 15/01

- Sam. 14/01 : Champ. Dep. Pentathlon BE – Rennes
- Dim. 15/01 : Champ. BZH Lancers Longs – Lamballe
- Sam. et Dim. 14-15/01 : Champ. BZH en salle CA+ – Saint Briec

Semaine 3 – du 16/01 au 22/01

- Dim. 22/01 : Les Métropolitaines – Saint Grégoire
- Dim. 22/01 : Trail du clocher Tors – Québriac

Semaine 4 – du 23/01 au 29/01

- Sam. 28/01 : Champ. Dep. en salle BE/MI – Rennes
- Dim. 29/01 : Champ. Dep. Lancers Longs – Rennes
- Dim. 29/01 : Tout Betton Court – Betton
- Sam. et Dim. 28-29/01 : Pré-France en salle – Val de Reuil



Groupama

Pour toute question concernant les entraînements et les compétitions, n'hésitez pas à contacter Alan : alan.legrand@eapb.fr



Pour toute autre question, écrivez à : contact@eapb.fr