

JANVIER

Votre bulletin d'information mensuel



Meilleurs voeux à tous!

La nouvelle année est là et la newsletter aussi !

2022 a été fructueux, 2023 sera synonyme d'exploit !

Bonne lecture !

LES SUJETS

ALEXIS GUÉROC

CROSS DÉPARTEMENTAL

BZH EN SALLE

UN PETIT TOUR CHEZ LES
JEUNES

LE JUSTE LANCER

LES RETOMBÉES DU
CALENDRIER DE L'AVENT

2023, ON S'ORGANISE

CALENDRIER DE FÉVRIER

Alexis Guéroc



Lors du meeting de la Tempus Run League le 7 janvier dernier, Alexis Guéroc, déjà détenteur du record du club sur 3000m en salle, améliore sa propre marque. 8'14''02 sera donc le nouveau chrono à battre.

Il met à jour également le record du 1500m en salle qui lui appartenait déjà, en 3'52''74, se rapprochant gentiment des 1000 points (986 points).

Cross départemental



Le 8 janvier avaient lieu les championnats départementaux de cross à Liffré.

Liffré c'est 5 victoires individuelles et 1 victoire d'équipe !

Comme à leur habitude, nos verts ont réussi à montrer le meilleur d'eux-même.

Commençons par la course des benjamines où Emma Dayot s'impose. Une deuxième femme n'a pas laissé le choix à ses concurrentes : Fleur Templier l'emporte sans se poser la moindre question avec près d'1'30 d'avance sur la 2ème.

Juste avant son retour aux États-Unis, Laure Bertrand décide de remettre les pendules à l'heure et s'offre le titre au terme d'une belle bataille sur le cross long.

C'est une bonne manière de reprendre confiance après des blessures. Bon retour chez les Américains, et souhaitons lui bon courage pour la saison estivale qui démarre dès le mois de mars !

L'équipe femme monte sur le 3e marche du podium.





Un autre qui n'a pas laissé ses concurrents choisir, c'est Charles Delys. Il est champion départemental devant ses 2 compères Pierre-Henri Guéguen et Pierre Riaux. Le vert était décidément la couleur de la journée avec un podium 100% EAPB !

L'équipe des Master monte sur la plus haute marche du podium, de bonne augure pour la suite de la saison mais surtout pour l'objectif principal : les championnats de France de cross à Carhaix.

Chez les jeunes, Mathieu Balbino, Cadet, termine 3e tout comme Alexis Guéroc, sur le cross élite homme. Très belle place au lendemain du 3000m en salle et face à 2 concurrents de taille. L'équipe sénior homme devient vice-championne départementale.

Championnats de Bretagne en salle



Les championnats de Bretagne en salle ont eu lieu le week-end du 14 et 15 janvier à St Briec. L'EAPB était le 5e club le plus représenté dans la région en nombre d'engagés.

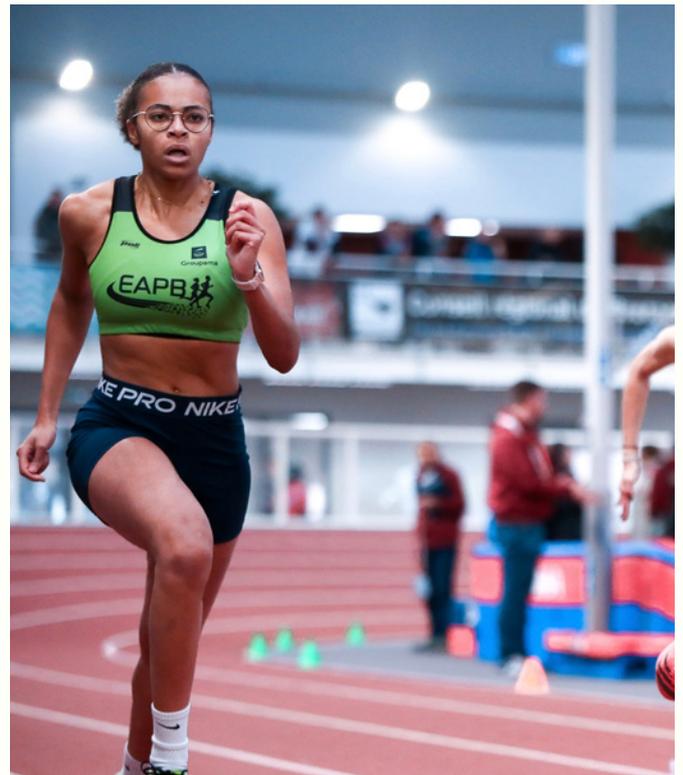
La récolte a été fructueuse ! Un week-end incroyable point de vue médailles. Les jeunes générations arrivent en force et c'est beau à voir.

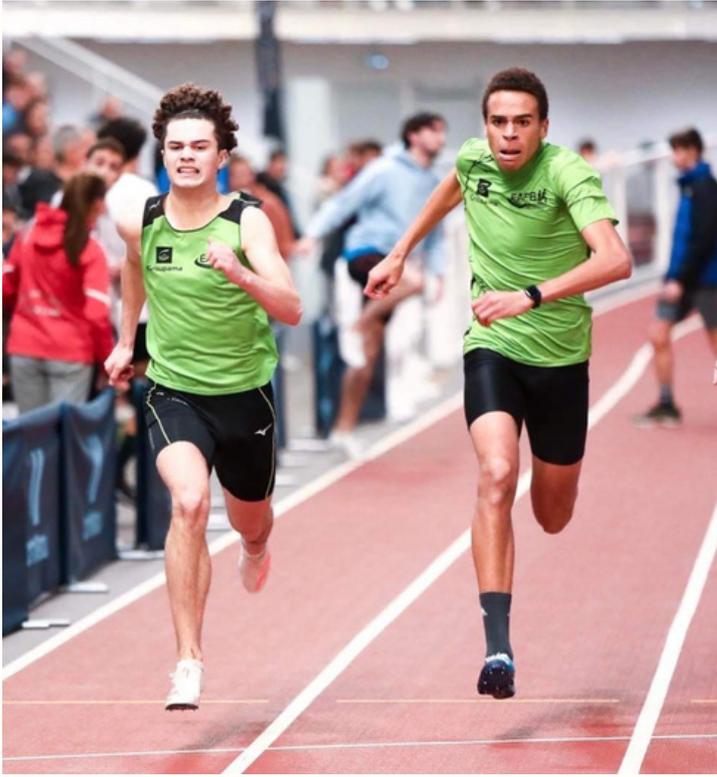
C'est un total de 16 médailles dont 5 titres de champion régional.

Notons que 2 records du club cadette sont tombés ce week-end, sur le 60m et le 200m, tous les deux détenus par Camille Ramaré.

Le 60m a été battu par Zorah Somm en 8"10 et le 200m par Anne Edzoa Mve en 27"35.

Fleur Templier, Zorah Somm, Pierre-Auguste Barre et Antoine Edzoa Mve, s'offrent tous les 4 la plus belle des médailles, chacun dans leur discipline respective.





Mention spéciale à Pierre-Auguste Barre qui ramène 2 médailles d'or à la maison.

Pierre-Auguste était engagé sur 2 épreuves et pari réussi, il remporte les 2 (saut en longueur et 200m).

Il efface des tablettes le record du club cadet de la longueur en salle détenu par Briac Piel avec un saut à 6m67 !

Son compagnon d'entraînement, Antoine Edzoa Mve, lui efface son propre record club au triple saut avec 13m22 et la médaille d'or en supplément.

Charles Delys ne s'arrête pas. Après son titre de champion départemental de cross, il participe au championnat en salle sur 3000m. Et comme il ne fait pas les choses à moitié, il s'offre la 2e place et le record de Bretagne en Master.



Un petit tour chez les jeunes



Comme chaque année, les poussins ont rencontré les clubs du groupe Ouest à Chavagne. 25 de nos pioupious ont fait le déplacement ! Ateliers d'initiation au lancer, sprint et saut leur ont permis de se challenger.

Nos poussins se sont bien amusés, bien débrouillés. Un grand merci à leurs supers coachs !



Le samedi 21 janvier, Fleur a partagé son expérience auprès des jeunes Benjamin et Minime. La matinée s'est articulée autour d'une séance et d'une présentation de son parcours. Les jeunes ont apprécié le moment passé avec une athlète de l'équipe de France ! Qui plus est, Fleur devient vice championne de France UNSS de cross quelques jours plus tard.

Le juste lancer



Marie Chebassier, la jeune junior en pleine progression.

Marie a touché à plusieurs épreuves comme le sprint et le saut, mais c'est vers le lancer de poids qu'elle s'est finalement dirigée. Spécialisée depuis peu, Marie s'améliore au fil du temps. Elle vient de battre son record personnel au poids en s'approchant des 10m avec un poids de 4kg (9m88).

Outre le temps qu'elle consacre à ses entraînements, Marie est une athlète engagée qui donne aussi de son temps libre pour juger sur les compétitions. Il est important pour un club d'avoir des juges. Sans juge, le club ne peut pas participer aux compétitions ou il doit payer des pénalités.

Faites comme Marie, entraînez-vous et engagez-vous !

Les retombées du calendrier de l'avent

Nous vous proposons un calendrier de l'Avent. Le but est de répondre à un maximum de bonnes réponses.

A la fin de ce calendrier, nous retiendrons les 3 meilleurs sur le jeu. Il y a des cadeaux en jeux. Alors à vous de jouer !

Vous avez aimé le calendrier de l'Avent, on vous en dit plus !

Le calendrier de l'Avent a été une réussite, vous avez apprécié, vous avez joué le jeu et ça nous a fait plaisir ! Cette dynamique nous donne envie de continuer, alors nous recommencerons l'année prochaine.

Le calendrier de l'Avent, c'est environ 300 joueurs. C'est une moyenne de 200 réponses quotidienne. C'était beaucoup de travail quand vous aviez tous la bonne réponse mais c'était chouette de voir votre investissement ! MERCI.

Nos 5 finalistes ont été récompensés par des accessoires sportifs POLI.

Révisez bien votre culture dès maintenant ! Nous voulons voir de la bataille !

2023, on s'organise !

Cross

Cette année, les championnats PréFrance et France de cross ont lieu en Bretagne. Pour l'occasion, les Verts sont encore plus motivés pour y aller en force.

Les athlètes espèrent être soutenus par de nombreux supporters. Le club a donc réservé un car pour chacun de ces déplacements.

Vous pourrez bientôt y réserver votre place. **Notez les dates : 19/02 à Brest et 12/03 à Carhaix !**

Interclubs

La saison hivernale bat encore son plein mais il est déjà temps de penser à la saison estivale et surtout à l'évènement fédérateur des clubs : les interclubs ! Pendant 2 week-ends de Mai, les clubs s'affrontent sur une trentaine d'épreuves et l'athlétisme devient un réel sport d'équipe !

Comme l'année dernière, nous espérons qu'un tour sera organisé à Montfort. Et surtout, nous espérons pouvoir aligner 2 équipes les plus complètes possibles.

Pour préparer au mieux cette compétition, en plus du stage, 3 soirées (entraînement + galette-saucisse) seront organisées pour les athlètes (Cadet et plus) : 13 avril, 20 avril et 11 mai.

La fête des interclubs aura lieu les 7 mai et 21 mai. Là aussi, il faut noter ça dans votre agenda !

Calendrier Février 2023

Semaine 5 – du 30/01 au 05/02

- Sam. 04/02 : Meeting St Brieuc Athlétisme - St Brieuc
- Dim. 05/02 : Champ. BZH Cross - St Marc le Blanc
- Sam. et Dim. 04-05/02 : Trail du Glazig - Plourhan

Semaine 6 – du 06/02 au 12/02

- Sam. 11/02 : Meeting Haut Niveau - Rennes
- Dim. 12/02 : Ultra Tour des Cotes d'Armor - Lannion
- Sam. et Dim. 11-12/02 : Champ. France U23 & Nationaux en salle - Miramas

Semaine 7 – du 13/02 au 19/02

- Dim. 19/02 : PréFrance de cross - Brest
- Sam. et Dim. 18-19/02 : Championnats de France Elite en salle - Aubière

Semaine 8 – du 20/02 au 26/02

- Sam. et Dim. 25-26/02 : Championnats de France U18&U20 - Lyon



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