MARS

Votre bulletin d'information mensuel



Planète Mars

Des médailles, des performances de haut vol, des surprises....

Le club est sur un petit nuage.

Une fin de saison hivernale qui laisse présager une magnifique saison estivale. LES SUJETS

LE BRONZE À UN GRAIN DE SABLE

LE SEMI-MARATHON À L'HONNEUR

CHAMPIONNAT DE BRETAGNE MINIMES

LA GRAND-MESSE DE CARHAIX

BERTILLE PESLERBE

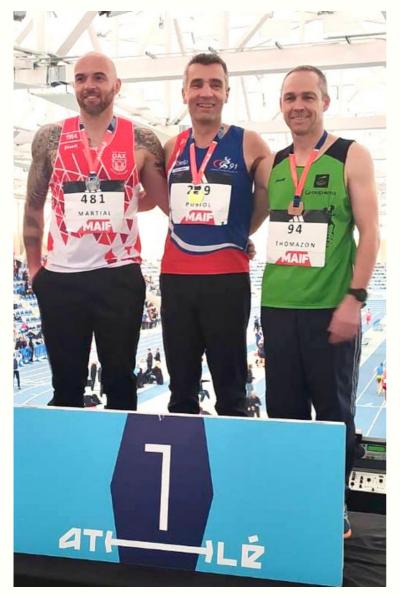
ÉVÈNEMENTS À VENIR

RÉSULTATS EN BREF

CALENDRIER D'AVRIL

Bonne lecture!

Le bronze à un grain de sable



Les 4 et 5 mars avait lieu les championnats de France Masters en salle.

Sylvain Thomazon était notre seul représentant, et quelle représentation!

Il s'est aligné sur le 60m, le saut en hauteur et le saut en longueur.

Sylvain ne parvient pas à accéder à la finale sur le 60m, termine 4ème (au nombre d'essais) à la hauteur mais décroche une belle médaille de bronze au saut en longueur.

Il nous déclare "j'ai passé un excellent week-end avec une superbe ambiance" et reprend direct le chemin des entraînements pour faire encore mieux cet été!

Le semi-marathon à l'honneur

Semi-marathon de Paris, Marjolaine Nicolas profite de ce moment pour confirmer. Elle écrase le record du club, mais ça ne lui suffisait pas, elle efface également l'ancien record de Bretagne : 1h13''20. Impressionnante prestation, elle termine 2e Française.

Semi-marathon de St Gilles, Jonathan Durand fait forte impression en allant chercher la victoire avec un nouveau record personnel, 1h08''58.

Il y allait pour se rassurer en vue du marathon de Paris. Chose faite, étape validée, il retourne à l'entrainement pour Paris.





Championnat de Bretagne - minimes



Nous avions 9 athlètes engagés pour les championnats de Bretagne minimes en salle à St Brieuc.

Sara Andler Do Monte devient championne de Bretagne du 3000m marche avec un nouveau record en 17'35''12.

Cléo Graille s'empare du titre à la perche, en franchissant une barre à 3m. La seule à passer cette barre sur le concours, elle bat son record personnel. Avec une barre à la même hauteur, ce qui est également son record personnel, Titouan Poulain devient vice champion de Bretagne.

9 athlètes, 3 médailles dont 2 titres... un beau déplacement pour les jeunes!

La grand-messe de Carhaix

Évènement tant attendu. Les championnats de France de cross. Le 12 mars à Carhaix, ce n'était pas les Vielles Charrues mais le festival du cross! Grâce à des prestations de haut vol, le club se classe 3e Français avec une récolte de 3 médailles.

Des spectateurs, un temps breton, c'est tout ce qu'il fallait pour nos verts pour faire le spectacle.

Depuis le mois de septembre, ils en parlaient. Le 12 mars, ils l'ont fait. L'équipe des Master a décroché le Graal. L'Or. Et c'est à cet instant que le festival a commencé !

« Concrétisation d'un projet entre copains » nous confie Charles Delys





Après une 4e place l'année dernière sur le championnat de France de cross aux Mureaux, elle ne voulait pas revivre ça. Fleur s'est employée pour s'offrir une belle 2e place au terme d'une course dense et dure! Elle est vice-championne de France et ça c'est beau!

« Un championnat exigeant, plein de rebondissements et avec une ambiance de fou que je ne suis pas prête d'oublier », Fleur Templier.

La surprise tout droit venue des États-Unis, c'est Laure Bertrand. Loin de l'ambiance du cross breton qui lui manquait, elle ne pouvait pas louper la grand-messe. Elle ne savait pas où elle en était par rapport à son entrainement et le niveau français, mais aucun doute, elle est toujours la meilleure de sa catégorie. terminant 13e 1e SUL cross long féminin. Laure s'offre le titre de championne de France Espoir pour sa première année chez les grandes.



Nos supporters ont du talent

Et comme à chaque fois, nos champions ont besoin de supporters. Ces derniers ont mis les moyens, ils ont donné de la voix! Du vert partout à travers le parcours, des drapeaux et même des pancartes.



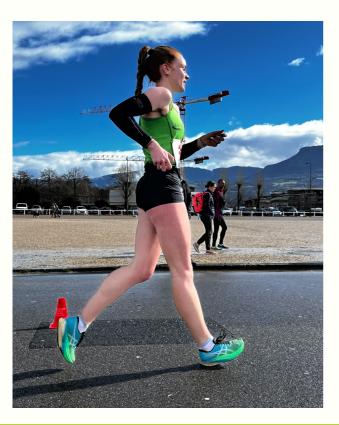
Mention spéciale à Florian Briantais (fan de la Fédération Française de la Loose) qui a promené sa pancarte toute la journée! Vivre pour les caméras, Florian deviendra une star.

Bertille Peslerbe

Le dimanche 12 Mars, il n'y avait pas que le cross. Aixles-Bains recevait les championnats de France de 20km marche. Notre athlète phare de la discipline y participait. Et quelle participation!

En effet, Bertille Peslerbe n'a pas fait le déplacement pour rien. Accompagnée de son coach, Stéphane Delys, c'est une Bertille en pleine forme qui prenait le départ de cette épreuve! « Résilience et performance », dixit Stéphane Delys.

Elle termine 6ème des championnats, avec un nouveau record perso (4' de mieux !!!), assorti du nouveau record du club et du nouveau record du département.





Et comme il reste un peu de place dans la liste des belles réussites, nous pouvons ajouter que pour couronner le tout, le chrono est de niveau N1: 1h45'29"!

Bertille rejoint donc le club très fermé des athlètes de niveau N1 à l'EAPB, avec Laure et Marjolaine. Le club compte donc maintenant 3 athlètes à ce niveau... 3 femmes!

Évènements à venir



Qui dit printemps, dit saison estivale et donc INTERCLUBS! Nous le savons tous, c'est notre moment préféré, alors juste pour vous, on a organisé 3 entraînements cohésion. Il est important pour nous de réunir tout le monde et de créer une dynamique à travers les interclubs.

Ces entrainements cohésion auront lieu :

- Jeudi 6 avril
- Jeudi 20 avril
- · Jeudi 11 mai

Nous vous donnons rendez-vous à 18h45 au stade de Montfort. Après ces 3 séances clés, c'est galette saucisse, nous vous attendons nombreux et nombreuses!



LA course mythique du club, la course du Muguet qui a lieu le 1er Mai, est en pleine préparation.

Plusieurs distances vous sont proposées:

- 15km entre Iffendic et Montfort
- 5km
- 2,5km pour les benjamins / minimes
- 600m pour les poussins

Qui succèdera à Jonathan Durand et Nathacha Pestel sur le 15km? Venez les défier.

Si vous ne courez pas, vous avez tout de même votre place dans l'organisation. En effet, aucune course ne se déroule sans bénévole. **Nous avons besoin de vous!**Pour partager la fête de l'intérieur et donner de votre temps sur une petite matinée, n'hésitez pas à prendre contact avec Alain Martel : martel.davy@wanadoo.fr

Résultats en bref



4 de nos minimes étaient sélectionnés pour participer au match interligues en salle à Rennes les 18 et 19 mars. Titouan Poulain (perche), Sara Andler Do Monte (marche), Cléo Graille (perche et 4*1 tour) et Norah Arribart (50m haies).



Le 18 mars Yvan Bernard participait à l'écotrail de Paris sur le 45km.

Yvan termine 11e et 1er de sa catégorie en 3h35. Nous lui souhaitons bonne chance pour la suite de la saison de trail.



Le même week-end, les 10km de Quimper. Un parcours très roulant, en descente, auquel 4 de nos athlètes ont pris part.

À noter quand même le 29'29 de Thibaut Hocquette et le 30'21 de Pierre Riaux qui clôturent d'une belle manière leur saison de cross.

Calendrier Avril 2023

Semaine 13 – du 27/03 au 02/04

• Sam. 01/04 : Trail de l'Aber Wrach

• Dim. 02/04 : Marathon de Paris

• Dim. 02/04 : Trail de l'Abbaye - Montfort

Dim. 02/04 : Semi-marathon - Liffré

Semaine 14 - du 03/04 au 09/04

Semaine 15 - du 10/04 au 16/04

Jeu. 13/04: Run'INSA Orange - Rennes

• Dim. 16/04: Urban trail - Rennes

• Sam. et Dim. 15 et 16/04 : Champ. Dep. Epreuves combinées - St Brieuc

Semaine 16 - du 17/04 au 23/04

• Vend. 21/04 : Corrida nocturne - Pacé

Sam. 22/04 : Champ. France 10000m - Pacé

Sam. 22/04: Bretagne Ultra Trail - Clohars Carnoet

Semaine 17 - de 24/04 au 30/04

· Semaine entière : Stage EAPB - Concarneau

Dim. 30/04 : Les Foulées d'Acigné

Dim. 30/04 : Finale Challenge Mario Gatti - St Marc le Blanc



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



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