

AVRIL

Votre bulletin d'information mensuel



Ce n'est pas un poisson

"En Avril ne te découvre pas d'un fil", et pourtant...

Nos verts sont sur tous les fronts, ils ont mouillé le maillot, ils ont montré que dans leur spécialité, y'a pas à dire, ils sont à l'aise.

Bonne lecture !

LES SUJETS

MARATHON DE PARIS

MIUT MADÈRE

PÉLAGIE OLIVIER

LES MASTERS NE S'ARRENTENT PAS

LE STAGE CLUB

LES INTERCLUBS APPROCHENT

RÉSULTATS EN BREF

CALENDRIER DE MAI

Marathon de Paris

Il était déjà détenteur du record du club depuis 1 an, il avale les kilomètres sans aucun soucis et avec beaucoup de plaisir, la distance ne lui fait pas peur, nous avons nommé... Jonathan Durand !

Roi du marathon au club, il vient de raser sa propre marque en inscrivant un 2h22'55" impressionnant. Au terme d'une grosse partie de course en cavalier seul, et malgré le vent, Jonathan a réussi le Pari(s).

1 an après son ancien record, décidément la capitale lui réussit.

Sur la distance mythique et au même endroit, nous avons plusieurs de nos athlètes. Soulignons la très belle performance également d'Aurélie Cochet, qui pour sa première participation signe un joli chrono en 3h42. Un défi entre copines après une opération de la cheville, Aurélie s'est lancée avec le cœur dans cette aventure. Sa préparation a débuté sur des bases de 4h, sans trop de notions, avec de la persévérance et beaucoup d'envie, le sub-4h était à sa portée.

Félicitations à tous nos finishers verts, c'est un plaisir de voir cet engouement sur une telle distance !



MIUT - Madère



Cet ultra trail traverse l'île de Madère de bout en bout, des montagnes, la mer, des paysages incroyables ! C'est sûrement toutes ces belles choses qui ont incité Pélagie et Ludovic à faire ces 115km...

Vous allez certainement vous dire qu'il sont complètement fous (ils le sont) mais c'est fait avec passion et beaucoup de préparation. Pélagie et Ludovic sont heureux d'avoir terminé cette course.



Après 21h03 de course, Pélagie se retrouve à descendre les escaliers à l'envers, quelle idée... Quant à Ludovic, ses 20h07 lui ont donné beaucoup de fierté. Chapeau bas à tous les 2 pour cette aventure de dingue.

Si cet ultra-trail est impressionnant, le MIUT n'a pas empêché les autres amoureux du trail de se faire plaisir. Avec au menu, un 85km, 60km, 42km et 16km. Il y avait de quoi s'amuser. Félicitations à tous nos participants verts.

Pélagie Olivier

"Le MIUT pourquoi ce Trail ?

Tout d'abord un projet avec les amis, un projet de faire un Trail et partir ensemble en vacances, allier le sport et les apéros.

Il y avait bien entendu la Réunion mais avant cela je trouvais qu'il était nécessaire de franchir l'étape MIUT, aujourd'hui on me dit que finalement la Réunion n'est pas si dure... Mais voilà, j'avais entendu parler de ce trail, difficile, mais aussi magnifique. La destination inspire. Le Covid nous a retardés, mais au final la prépa n'aura été que meilleure.

J'ai proposé cette aventure aux Traileurs du Club dont JP Coach, la famille Sancho et mon compagnon d'entraînement Ludo.

On va chercher les points ITRA qui vont bien (impossible de s'inscrire sans billet d'entrée) et nous voilà dans l'aventure ! Pris au jeu, 30 à partir et 10 coureurs au total sur l'ensemble des courses.

Avec JP, Ludo et moi-même préparons le plan en février 2023, et démarrons ce cumul de kilomètres et de dénivelé positif au mieux, au total 13 semaines de travail. Les séances sont longues, difficiles mais avec le soutien des copains et copines du club, ça passe.

Total D+ : 27400m Total Km : 1055km

Nous avons aussi organisé avec JP deux stages-club Trail, un week-end à Guerledan et un second à Mont Dore au Sancy. Quel plaisir de partager sa propre prépa avec tous !

Nous sommes en Avril, les derniers gros blocs d'entraînements sont passés, pas de blessure.

La prévision : sur le papier, 19h ! Mais dans les faits petit décalage sur le parcours à prendre en compte, prévision révisée 20h.





L'histoire sera réellement la même que sur le papier pour Ludo, un bon rythme jusqu'à la fin, nos routes se sont séparées au km 80 quand mon genou a dit stop ! La blessure en course ne m'est jamais arrivée, mais nous ne sommes pas des machines. Grâce à un autre coureur « Mon dossard 170 » qui me prête une genouillère, je peux aller au bout de mon effort, pas sans mal mais ligne franchie. Ludo 91^e au scratch et 9^e de sa catégorie en 20h08. Moi, 133^e au scratch et 16^e chez les femmes en 21h03.

C'est une belle histoire à mes yeux, une belle aventure de plus avec Ludo, de nouvelles péripéties, des souvenirs avec les amis, pour moi mais aussi pour eux, un tel plaisir de terminer avec les jeunes athlètes de l'EAPB mes 5 derniers kilomètres.

Une fois de plus un grand merci au club, au coach JP, à Cyrille et Guy pour l'assistance 21h non stop, à Ludo qui me supporte tous ces kilomètres avant et pendant, aux Vergéens sans vous tous, ce projet n'avait pas de sens !

Maintenant prochain Objectif ??? A suivre ...

Pélagie"

Les masters ne s'arrêtent pas



Vous avez l'habitude de le voir tous les mois, mais il n'a pas décidé de s'arrêter.

Charles s'est lancé sur les 25 tours de piste.

Samedi 22 avril avaient lieu les championnats de France de 10000m à Pacé. Avec un chrono de 31'27''50, Charles efface son propre record du club et s'empare de la 3ème place chez les masters. Félicitations Charles !

Nombre de nos athlètes étaient présents à Pacé ce week-end-là entre le 5km, le 10km et le championnat de France de 10000m.

Le vendredi soir, sur le 10km, Marjolaine Nicolas s'offre la victoire en 33'57. Sur le 5km, Pierre Riaux s'empare du record du club en signant un 15'07 !

Le stage club

Notre fameux stage club a lieu chaque année lors des vacances de Pâques. Cette année, le stage se déroulait à Concarneau, soleil breton et bord de mer, quoi de mieux pour s'entraîner que de telles conditions ?



Notre fameux stage club a lieu chaque année lors des vacances de Pâques. Cette année, le stage se déroulait à Concarneau, soleil breton et bord de mer, quoi de mieux pour s'entraîner que de telles conditions ?

Pour le millésime 2023, le stage a réuni une trentaine d'athlètes, essentiellement des catégories Minime et Cadet. Au menu, marche, lancer, saut, sprint et demi-fond. Bref, toutes les spécialités de l'athlé étaient représentées pour progresser et préparer les compétitions.



Comme toujours pour les événements organisés par le club, nos bénévoles sont indispensables au bon déroulement du stage. En effet, les jeunes sont non seulement encadrés lors des entraînements mais ils sont aussi nourris, et bien nourris, par les "petits" plats préparés par notre douzaine d'irréductibles.



Les interclubs approchent

Les interclubs marquent une étape majeure dans la vie du club et le lancement de la saison estivale pour tous nos athlètes. Les athlètes cherchent toujours la meilleure perf mais cette fois-ci, l'objectif est de hisser le club au meilleur classement possible.

Le premier tour des Interclubs a lieu à Montfort, chez nous, à la piste, à domicile. Pour que la journée se déroule bien, il faut des athlètes certes, mais il faut aussi des supporters et des bénévoles. Nous avons besoin de vous pour que la journée se passe comme sur des roulettes. Au service à la buvette ou sur la piste à aider nos juges, vous êtes tous les bienvenus. Pas forcément toute la journée, mais si tout le monde donne un petit peu de son temps, les roulements se feront facilement.

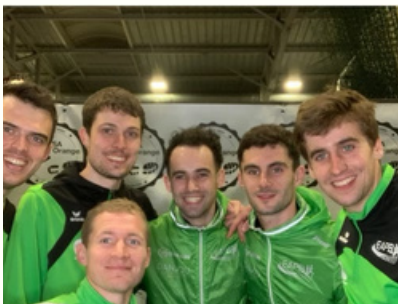
On compte sur vous !



Résultats en bref



Orlane Michel, après sa première expérience sur semi-marathon en 1h22'23, s'offre la victoire sur le 19km du Tiken Trail. Orlane est retenue en équipe de Bretagne pour participer au trail de Guerledan au mois de juin.



La mythique "Run'Insa" avait lieu le jeudi 13 avril. Course en équipe de 6 maximum, sur un parcours de 1200m, en relais, le but est de faire le plus de kilomètres possible en 2 heures.



L'EAPB avait 4 équipes engagées. Au classement général, l'EAPB remporte la course, les autres équipes font 2e, 4e et 6e.



Le dimanche 30 Avril, c'était la finale du challenge Mario Gatti, 3 de nos marcheuses ont fait le déplacement. Et quel déplacement ! 3 marcheuses, 3 records personnels ! Le travail paye.

Calendrier Mai 2023

Semaine 18 – du 01/05 au 07/05

- Lun. 01/05 : Course du Muguet - Iffendic/Montfort
- Sam. et Dim. 06 et 07/05 : TKAL - Médréac
- Dim. 07/05 : Champ. France des clubs 1er Tour - Montfort (= les Interclubs !)

Semaine 19 – du 08/05 au 14/05

- Lun. 08/05 : Relais d'Irodouer
- Sam. 13/05 : Equip'Athlé Minimes - St Malo
- Sam. 13/05 : Rencontre EA/PO Groupe Ouest - Montfort
- Sam. et Dim. 13 et 14/05 : Champ. BZH Epreuves Combinées - Concarneau
- Dim. 14/05 : Relais Nature 30 ans de Montfort Communauté

Semaine 20 – du 15/05 au 21/05

- Dim. 21/05 : Champ. France des clubs Finales - Montfort (?)

Semaine 21 – du 22/05 au 28/05

- Ven. 26/05 : Course Nature des 4 routes - Iffendic
- Sam. et Dim. 27 et 28/05 : Champ. Dep. CA+ - Redon
- Sam. et Dim. 27 et 28/05 : Challenge National Equip'Athlé Minimes - Dreux

Semaine 22 - de 29/05 au 04/06

- Sam. 03/06 : Coupe d'Europe de 10 000m - Pacé
- Sam. 03/06 : Meeting Demi-fond - Pacé



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