

NOVEMBRE

Votre bulletin d'information mensuel



Temps fade mais maillot brillant

Maillot brillant et métaux scintillants.

Malgré le temps maussade du mois de Novembre, le maillot lui, est mis en lumière.

Nous vous laissons découvrir les aventures du mois de novembre. Les jeunes et les moins jeunes, sont en forme et sur tous les terrains.

Bonne lecture.

LES SUJETS

LES 35 ANS DU CLUB

CHAMPIONNAT DE FRANCE EKIDEN

DE L'AUTRE CÔTÉ DE L'ATLANTIQUE

BZH DE CROSS COURT

RÉSULTATS EN BREF

MEETING DE LANCERS LONGS

RENCONTRE DES POUSSINS

LES BE/MI À RENNES

JEUNES JUGES EN FORMATION

STAGE D'AVRIL

CALENDRIER DE DÉCEMBRE

Les 35 ans du club



Nous vous avons harcelés de mails, nous vous avons répété sans cesse la fameuse date du 11 novembre 2023. Nous avons fait au mieux pour vous, pour vous plaire, pour vous organiser un évènement qui nous ressemble et qui vous ressemble. Nous avons fait en sorte de faire un évènement que vous retiendrez.

C'est la raison pour laquelle, l'EAPB vous dit MERCI. Merci d'avoir répondu présents aux 35 ans du club, merci à vous d'avoir participé à la fête.

Merci à tous d'avoir rendu cet anniversaire inoubliable. Merci au bureau et aux commissions d'avoir permis et créé cette soirée chaleureuse.





Championnat de France Ékiden



Dimanche 18 novembre, 2 équipes de demi-fond se sont déplacées jusqu'à Marseille pour participer au championnat de France d'Ékiden. Une équipe de master composée de Damien Tessier, Charles Delys, Stéphane Cochet, Pierre-Henry Guéguen, Jérémie Nattes et Pierre Riaux. La seconde équipe, les séniors, était composée de Thibaut Hocquette, Alexis Guéroc, Jonathan Durand, Alexandre Rio, Quentin Olivier et Nohé Le Guillou.

Le plan, sur papier, c'était minimum une médaille sur 2 et pourquoi pas un record de France. Je vous le donne en mille. Ils l'ont annoncé, ils l'ont fait.

Nos Masters ont du talent, à chaque sortie, une médaille.



Les masters ont rentabilisé leur voyage. Une médaille d'or et un record de France. Comment faire mieux ? 2h16'04 inscrit sur le tableau des records. Nos séniors quant à eux se classe 6ème en 2h09'40.

De l'autre côté de l'Atlantique



Depuis fin Août, Fleur Templier a fait ses bagages pour aller voir ce qu'il se passe de l'autre côté de l'Atlantique. C'est à Portland qu'elle a commencé sa nouvelle aventure.

Pas de maillot vert, mais elle continue de briller.

Nous avons interrogé Fleur sur cette folle aventure, nous vous laissons découvrir ce qu'il en est.

“Après avoir fini mes bonnes 3 semaines de repos post Track saison, j'ai repris avec mon nouveau groupe. Honnêtement le début était très compliqué, l'adaptation au nouvel environnement, c'est fatigant et j'avais aucun repère.

C'était d'autant moins évident de reprendre l'entraînement avec un groupe de filles super costaud qui, elles pour le coup, étaient au top de leur forme. Heureusement, je me suis bien adaptée aux nouveaux entraînements grâce au coach qui nous laisse quand même pas mal de liberté dans l'organisation de la semaine (il ne me force pas à faire 130 bornes).

Au niveau de la saison de cross, j'ai pris énormément de plaisir à courir pour une équipe, sans attente de victoires, j'ai tout donné à chaque fois et c'était très plaisant d'aller vite en cross sur des parcours totalement différents des cross européens. Surtout que j'ai eu de la chance car la plupart de mes cross étaient en Californie donc c'était vraiment sympa.

NOVEMBRE 2023

Malheureusement on ne s'est pas qualifié aux Nationaux, petite déception pour ma part, j'avais vraiment envie d'y aller. Ma saison de cross a été très courte, de plus je regrette de ne pas être rentrée pour tenter le cross de sélection en France...

Heureusement, il me reste un 3000 à Boston le 2 décembre qui devrait être très compétitif donc j'ai hâte et envie de trèèèèèèèèèèè bien faire !

Autre que l'aspect sportif, j'adore le système américain. Pour s'entraîner et étudier, c'est juste parfait, je n'ai pas beaucoup d'heures de cours et franchement ça a beau être en anglais, c'est vraiment beaucoup plus facile qu'en France donc pas mal.

Pour conclure, je ne regrette pas du tout mon choix, je vis de très belles aventures et je sens que ça peut m'apporter beaucoup pour la suite mais j'avoue que mes copains commencent à me manquer.”



Vous l'avez compris, Fleur s'éclate là-bas. Nous avons plus qu'à lui souhaiter le meilleur pour la suite de saison et beaucoup de réussite !

Résultats en bref



Les 10km des quais de Bordeaux

Dimanche 5 novembre, c'est à Bordeaux que 3 de nos demi-fondeurs se sont rendus pour tenter de réaliser leur meilleur chrono.

Quentin Olivier réalise 30'11 malgré des conditions dantesques. Derrière nous retrouvons Thibaut Hoquette en 31'08 et Alexandre Piedvache en 32'09.

10km de Ducey

Le même week-end devait se dérouler le fameux et l'unique Taulé Morlaix. À cause des intempéries, l'organisation a annulé les courses. Pas de problème pour les plus mordus, ils ont trouvé un autre 10km pour mesurer leur forme du moment. C'est à Ducey que 3 de nos séniors ont fait le déplacement. Alexandre Rio s'impose en 31'18.

Marathon de Deauville

Le même week-end se déroulait le marathon de Deauville, sur lequel 3 de nos athlètes étaient engagés. Mention spéciale à Samuel Rouault qui bat son record et termine en 2h44'44 ! Sur le semi-marathon, Alban Cogrel en 1h15'00.

Challenge Mario Gatti

Dimanche 12 novembre, la première manche du challenge Mario Gatti avait lieu à Fougères. 2 jeunes marcheuses ont montré le maillot, Louise Biche sur le 1000m benjamine et Sara Andler Do Monte sur le 3000m minimes.



BZH de cross court



Dimanche 26 novembre avait lieu le traditionnel championnat de Bretagne de cross court sur le mythique parcours de cross : Carhaix ! Tout ces éléments en disent long...

Les séniors hommes conservent leur couronne, ils sont encore une fois sacrés champions de Bretagne par équipe. Pour la 6ème fois ! Le club devient alors le plus titré en Bretagne depuis 20 ans. L'EAPB classe 4 athlètes dans le top 10. Mention spéciale à Quentin Olivier, qui, au terme d'une course folle en rebondissements, décroche une 2ème place en individuel. Quelle prestation, chapeau.

Notons également la magnifique performance de Melen Dreuslin. Il termine 11e, avec une détermination et une envie débordante de battre son idole, Charles Delys. Chose faite, Charles est 6è de l'équipe en prenant la 18ème place. Très belle prestation de nos séniors!

Chez les femmes, c'est un réel plaisir de voir autant de vert dans la course. Pour la première fois depuis quelques années, l'EAPB a une équipe complète sur un cross court et ce, grâce au mélange des générations. En effet, nos petites jeunes qui passent espoir cette année, courent désormais dans la course des grandes. C'est le cas de Illona Argentais, fraîchement espoir, qui termine 29ème dans une course relevée, c'est la première de l'équipe. L'équipe prend la 8ème place et se qualifie pour la demie-finale des championnats de France qui auront lieu à Saint-James le 18/02.





Le dimanche matin, sur la course populaire, nous avons quelques athlètes de l'EAPB également. Nous retrouvons 2 lauréats de la course, Pierre Riaux qui l'emporte chez les hommes et Anais Duval chez les femmes. Ils avaient correctement lancé la journée, le vert déjà au sommet du podium.



Maréva Delys a fait forte impression en terminant 2ème à 1 seconde de la première, au terme d'une belle bagarre sur la course benjamine.

La veille, le samedi 25, le club avait 4 équipes d'engagées sur les relais. La première équipe toute catégorie était composée de Illona Argentais, Charles Delys, Chloé Pocinho et Cédric Dayot. Ils se classent 8ème.

Chez les U20, l'équipe était composée de Camille Goncalves, Manec Bruneau, Maelle Breteau et Elian Bougeard. Ils terminent 5ème de leur catégorie. Félicitations à tous les participants de ce week-end !



Meeting des lanceurs longs



Le dimanche 19 novembre, à la maison, avait lieu le meeting des lanceurs longs. 12 de nos lanceurs et lanceuses étaient engagés.

À noter, le beau lancer de Anne-Laure Barre qui remporte le concours de disque toutes catégories confondues avec un jet à 45m52.

Nous félicitons les lanceurs pour ce beau début de saison et remercions nos bénévoles qui étaient présents.

Rencontre des poussins



Le samedi 25 novembre, à la piste, nous avons accueilli 110 jeunes poussins pour la rencontre du groupe Ouest. C'est sous le soleil que ces poussins ont pu s'amuser sur les 8 ateliers proposés avant de finir par le traditionnel relais d'ambiance. Merci à tous les encadrants, bénévoles et parents qui ont permis d'offrir cette belle matinée aux enfants.

Les BE/MI à Rennes



À l'occasion d'un meeting en salle à Rennes le 25 Novembre, le club avait engagé 48 jeunes athlètes pour participer à leur première compétition en salle de l'année. C'est une belle représentation du club qui fait plaisir aux encadrants. Malgré de longues attentes dans certaines disciplines, les jeunes ont passé un bon moment, quelques perf personnelles... Bref une belle journée !

Jeunes Juges en formation

Nous vous le rappelons souvent, une compétition n'est pas possible sans juges, garants du bon déroulement des épreuves et de la validité des performances.

Le 4 Novembre Léa Denoual a suivi la formation Jeune Juge à St Brieuc et le 25 Novembre, Jade Coquio, Anna Bruneau et Mathilde Jarril Crosse ont fait de même à Rennes. Elles ont validé leur partie théorique et doivent maintenant passer à la pratique (Jade a aussi terminé cette étape, elle est donc Jeune Juge !).

Merci à elles pour leur investissement dans le club. Merci également aux assistants juges Chloé et Axel Cochet qui ont donné un coup de main aux officiels le 25 novembre.

Quelqu'un sur cette photo n'est plus tout-à-fait jeune juge. Saurez-vous l'identifier...



STAGE D'AVRIL

Pendant les vacances d'Avril, le club organise son traditionnel stage de préparation des interclubs. Cette année, nouveauté : les athlètes et encadrants seront logés et nourris en pension complète à l'auberge de jeunesse de Concarneau. Tout le monde pourra donc profiter de la piste d'athlétisme à 2 pas de la mer et des jeux sur la plage.

Comme tous les ans, ce stage sera encadré par des entraîneurs qualifiés (Amandine et évidemment plusieurs bénévoles) qui vont assurer les entraînements mais également le bon déroulement des temps extra-sportifs.

Pour faciliter notre organisation, merci de vous inscrire en cliquant [ici](#) (ou en vous référant au mail d'Amandine pour la paperasse !)

Rappel des tarifs :

1-Formule complète du samedi 20 au mercredi 24 Avril-150€

2-Week-end du samedi 20 au dimanche 21 Avril-60€

3-Semaine du lundi 22 au mercredi 24 Avril-90€



Calendrier Décembre 2023

Semaine 48 – du 27/11 au 03/12

- Dim. 03/12 : Marathon de Valence
- Sam. et Dim. 02 et 03/12 : Champ. Dep. d'Epreuves combinées en salle - Rennes

Semaine 49 – du 04/12 au 10/12

- Sam. 09/12 : Equip'Athlé BE/MI - Rennes
- Dim. 10/12 : Challenge Mario Gatti - Rennes
- Dim. 10/12 : Meeting CA+ - Rennes

Semaine 50 – du 11/12 au 17/12

- Dim. 17/12 : Meeting Lancers Longs - Rennes
- Dim. 17/12 : Cross - Fougères
- Sam. et Dim. 16 et 17/12 : Champ. BZH d'Epreuves combinées - Rennes

Semaine 51 – du 18/12 au 24/12

Semaine 52 – du 24/12 au 31/12

- Jeu. à Dim. 28 au 31/12 : stage CA+ - Montfort et alentours



Groupama

Pour toute question concernant les entraînements et les compétitions, n'hésitez pas à contacter Amandine : amandine.hergas@eapb.fr



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