

OCTOBRE

Votre bulletin d'information mensuel



Le maillot vert est partout

Le maillot vert a brillé un peu partout ce mois-ci. Sur route, sur piste, sur trail !

Nos athlètes ont su répondre présents à chaque occasion. Les résultats sont à la hauteur des espérances.

Sacré mois d'octobre, tout le monde peut être fier !

Nous avons déjà hâte de voir ce que nous réserve le mois de Novembre.

Bonne lecture !

LES SUJETS

TOUT RENNES COURT

ÉQUIP'ATHLÉ

MATCH INTERNATIONAL 10KM
U23

INTERCLUBS JEUNES

LES TEMPLIERS

SYLVAIN THOMAZON

MARATHON VERT

FRANCE DE 5KM

35 ANS DU CLUB

CALENDRIER DE NOVEMBRE

Tout Rennes court



A l'occasion de Tout Rennes Court, nombre de nos bonhommes verts ont accroché un dossard pour ce début de saison. L'occasion de se faire plaisir sur les différents formats.

Au départ du semi-marathon, 18 d'entre eux ont répondu présents, des habitués de la distance comme des novices. Notons le 1h10'30 de Jonathan Durand qui est en pleine préparation marathon. Son chrono lui permet de se classer 3ème de sa toute nouvelle catégorie : M0 ! Un peu derrière, nous retrouvons Paul Lambart en 1h12'55 et Sébastien Deslandes (M2) en 1h13'31.

Chez les femmes, la belle prestation du jour, c'est Orlane Michel, qui continue de briller en ce début de saison. Elle devient vice championne de Bretagne du semi-marathon : 1h22'31, s'il vous plait.

Quelques minutes derrière, Bertille Peslerbe la marcheuse a décidé de courir. Pour sa première participation, elle termine en 1h29'34.

À 11h30 au départ du 10km, nous avons 37 maillots verts prêts à en découdre, hommes et femmes confondus.

Dans cette course, l'EAPB arrive à classer 6 hommes dans les 12 premiers en moins de 32 minutes. Ainsi, Quentin Olivier, le leader du jour, se place 2ème en 30'51, Alexis Guéroc échappe de peu au podium avec 31'25. Ensuite nous retrouvons Thibaut Hoquette 6e en 31'33, Romain Fercoq (pour sa première licence) est 7ème en 31'40, Alexandre Rio 10ème en 31'50 et Charles Delys (toujours bien en forme), 12ème en 31'55. Chapeau les gars, c'est ce qu'on appelle une belle rentrée scolaire.

Chez les femmes, Chloé Pochinho, pour son premier 10km, monte sur la 3ème marche du podium chez les espoirs, en 42'08.



OCTOBRE 2023

Un peu plus tard dans la journée, nous retrouvons Nohé Le Guillou et Quentin Pocinho, tous les 2 sélectionnés en équipe de Bretagne pour le match interligue Sobhi Sport sur 10km. Pour leur course de rentrée, les gars s'en sortent relativement bien. Nohé termine à la 4ème place de la course en 31'34 et Quentin Pocinho, légèrement en deçà de ses attentes, boucle son 10km en 33'55. Belle course, belle bagarre, bravo !

Sur le 5km, pour sa première en maillot vert, j'ai nommé Alice Coloigner. Malgré un départ de course avec une chute et la perte d'une chaussure, Alice a réussi à se remobiliser et termine en 19'26.

Pour clore cette journée de running, la jeunesse à l'honneur et la génétique en avant. Sur le 2km des benjamins, Maréva Delys se hisse sur le 3ème marche du podium, quant à Axel Cochet, il termine 6ème chez les garçons.

Sur le 4km, notons la belle 6ème place de Chloé Cochet en 16'44.



Challenge Équip'Athlé minimes



Cette compétition est une sorte d'interclub pour les catégories jeunes pour lancer ce début de saison. Les athlètes BE/MI du club ont répondu en nombre à l'appel. C'est beau des gradins en vert !

Notons quelques belles performances : Sara Andler do Monte à la marche signe un excellent temps de 16'55''12 sur le 3000m.

Sur 1000m, la jeune minime Emma Dayot réalise son deuxième meilleur temps et boucle les deux tours et demi en 3'12''08. Pauline Leturgeon efface les obstacles du 80m Haies en un temps canon de 13''56.

Au lancer de poids, le benjamin, Milo Bonnant-Vallée explose son record personnel et propulse la sphère de 3kg à 9m88.

Et enfin, du côté de la longueur, on relève la belle performance de Maxence Alix avec un saut à 5m48. Il échoue à seulement 5cm de son record personnel malgré les 2m/s de vent de face lors de sa prise d'élan.

Match international U23



Dimanche 15 octobre, Laure Bertrand s'est rendue à Trieste pour sa seconde sélection en équipe de France. Elle était sélectionnée pour le match international U23 sur le 10km.

Notre jeune prodige qui vient de se lancer dans une année pleine de challenge en rentrant en médecine, a porté avec honneur le maillot bleu.

Laure termine 2ème de la course en 35'42, à 1' de son record personnel. À la vue du parcours exigeant, l'objectif était plutôt le classement que le chrono. Et c'est chose faite. Le podium étant 100% Français, l'équipe de France féminine l'emporte devant l'Italie et la Suisse.

Laure se satisfait de ce résultat et se réjouit de l'expérience acquise dans ce genre d'évènement. Ce n'est que du bonus pour la suite.

Félicitations à elle !



Interclub jeunes

Le week-end du 22 octobre était intense pour le club. Nous étions sur tous les fronts. Mais c'est de Saran dont nous allons vous parler ici. Nos jeunes U18/U20 ont fait le déplacement pour la finale Nationale 2 des Interclubs Avenir. C'est la première année que nous emmenons une équipe de jeunes aussi loin dans la compétition.



Ce déplacement était important pour eux comme pour les encadrants. D'un côté, les athlètes jouaient pour une place sur le podium et de l'autre, les résultats devaient confirmer la décision des encadrants de participer à ces interclubs.

Aux termes de cette journée, avec 11956 points, l'équipe se classe 5ème. Très beau parcours, mais sûrement un peu de déception de ne pas accéder au podium (moins de 350pts des 3e !). Nos jeunes ont tout donné tout au long de la journée !

De ce week-end, il faut surtout retenir la bonne ambiance dans le groupe qui traduit une complicité et un esprit d'équipe qu'on retrouve au sein du club en général.

Notons que les relais 4x200m effacent des tablettes les anciens records du club. Chez les garçons, le relais était composé de Luigi, Pierre-Auguste, Soren et Antoine. Ils signent un 1'33"06 (ancien record à 1'38"69). Chez les filles, Zorah, Fiona, Elisa et Anne bouclent leur relais en 1'51"19 (ancien record à 1'54"17).

En individuel, Antoine marque la journée avec la meilleure performance. Son triple saut à 13m82 rapporte 830 points à l'équipe.

Magnifique prestation de nos 21 jeunes. Maintenant place à la suite de la saison avec l'arrivée des compétitions en salle et les cross pour certains.

Festival des Templiers



Même jour mais cette fois-ci, à Millau !

Vous commencez à le connaître ! Notre spécialiste du trail, Yvan Bernard a encore frappé fort en ce mois d'octobre !

Blessé cet été, Yvan n'a pas pu s'exprimer comme il le souhaitait. Alors le samedi 21, Yvan avait à coeur de prendre sa revanche.

Chose faite et plutôt bien faite, Yvan s'impose dans sa catégorie (M3-M4) et termine 28ème au scratch sur la Boffi Fifty qui est une course de 46,5km avec 2400m de dénivelé positif !

Yvan est satisfait de sa course qu'il a faite en gestion. Cela lui a permis de retrouver des bonnes sensations sur un parcours très engagé comme celui des templiers même s'il est obligé de jouer avec des crampes dans les derniers kilomètres.

“C'est toujours un plaisir d'être présent à cet évènement incontournable du trail français, au milieu de paysages magnifiques et en compagnie de la team EAPB trail.”



Sylvain Thomazon



Sur le même week-end, un athlète vert faisait le déplacement à St Renan pour participer au championnat de France d'épreuves combinées dans des conditions météo typiquement finistériennes. Il nous raconte le chemin pour en arriver là.

“Je suis Sylvain Thomazon, j'ai eu 50 ans cette année et je suis en pleine forme ! J'ai toujours fait du sport. Après 40 ans de football, j'ai commencé l'athlétisme (mes 2 années d'UNSS au collège m'ont marqué) en 2019, juste avant le COVID empêchant entraînements réguliers et compétitions... Autant dire que les premières années étaient sans gros objectifs...

Je suis donc dans le club depuis 2019 et je remercie vivement tous les coachs pour leur implication et leurs précieux conseils. Je fais 4 entraînements par semaine, cela me permet de progresser et de battre régulièrement mes records en compétition !

Cette année 2023 a été riche en émotions :

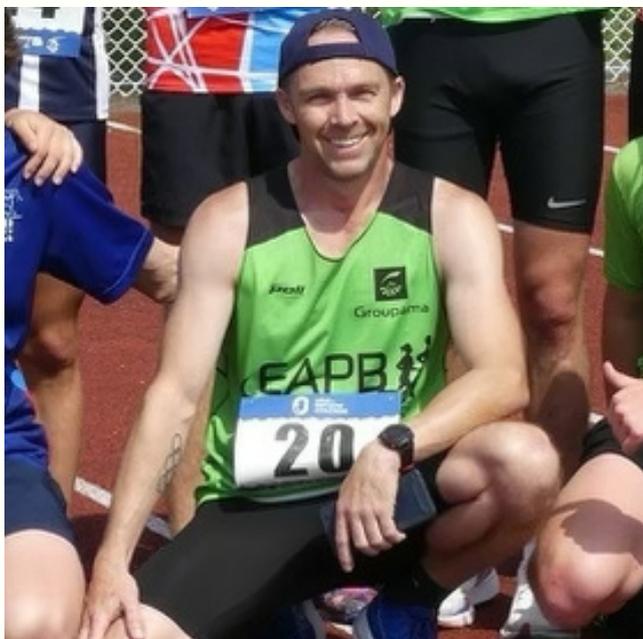
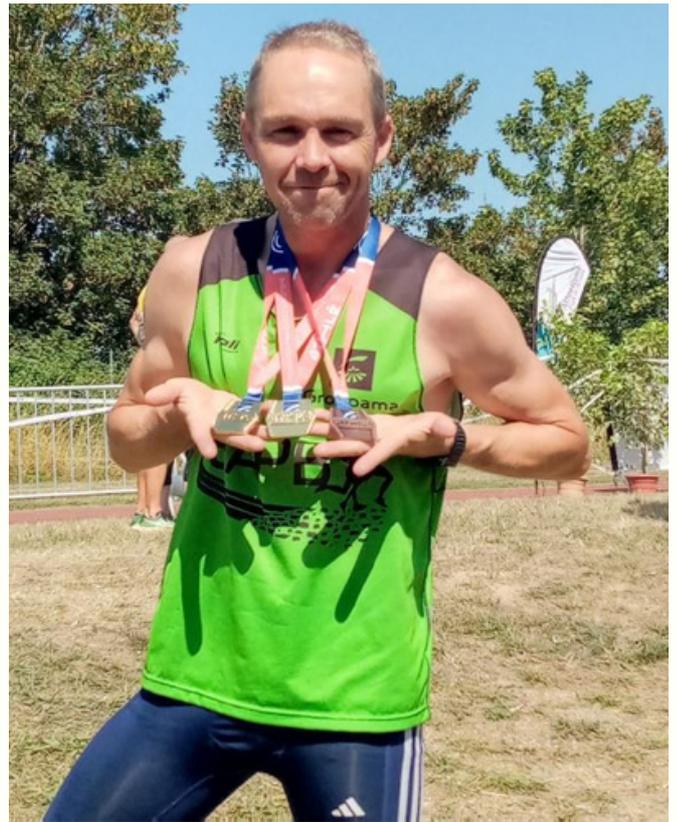
- Championnat de France Masters en salle au mois de mars à Miramas et 1ère médaille en bronze au saut en longueur.
- En juin dernier, championnat de France Masters sur piste à Laval et champion de France à la longueur, champion de France au 100m haies, et 3eme à la hauteur.
- Depuis le mois d'avril et une envie soudaine, un défi, accompagner Alan et Hugo pour faire mon 1er décathlon à St Brieuc pour le championnat départemental, suivi d'un 2nd en mai à Concarneau pour le championnat de Bretagne. Aujourd'hui, je reviens de Saint Renan (21-22/10) et mon 1er championnat de France Masters d'épreuves combinées. J'ai fait le décathlon catégorie M50 et je suis devenu champion de France 6 mois après avoir commencé cette discipline si diversifiée !

OCTOBRE 2023

Je commence donc ma 5eme année d'athlétisme à l'EAPB, mes 4 entraînements hebdomadaires me permettent d'améliorer mes performances et les résultats sont toujours là...

Un sacré bilan, 3 médailles d'or, 2 médailles de bronze aux championnats de France en 2023 !

Je passe tellement de bons moments, que ce soit aux entraînements avec tous les athlètes ou en compétition, je retiendrais une mention spéciale pour mon 1er titre de champion de France au saut en longueur en juin dernier à Laval avec un RP lors de mon dernier saut pour le titre, c'est inoubliable tellement c'est beau !



Il n'y a pas d'âge pour commencer l'athlétisme, physiquement je suis en pleine forme, je suis toujours en mode compétition, rien ne m'arrête, cela me fait un bien fou !!

Mon prochain grand objectif sera le championnat de France Masters en salle à Lyon début mars 2024.

Et plus tard, je souhaiterais participer à au moins un championnat d'Europe et/ou un championnat du Monde.”

Marathon Vert - Rennes



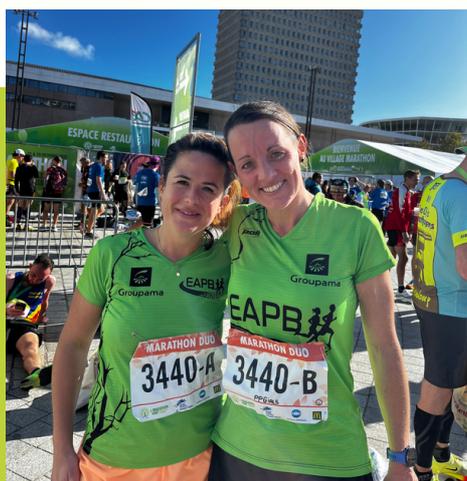
Dimanche 22 octobre, c'est à Rennes que nos athlètes sont entrés en scène. 58 maillots verts ont déambulé dans les rues de Rennes entre samedi et dimanche. Cette grande manifestation propose deux courses le samedi soir sur 5 et 10km. Le lendemain, c'est le marathon. Sur cette distance, on peut s'inscrire seul, à deux ou bien en équipe.

Sur le 10km, notons la performance de Quentin Olivier qui est en grande forme en ce moment puisqu'il signe un 29'59 dans une course de très haut niveau !

Mention spéciale pour Jonathan Durand et Mathieu Hubert qui, au lendemain du 10km, sont volontaires pour être meneurs d'allure pour le marathon en 3h. Infatigable !

Notre président Jean-François Templier était engagé sur le marathon qu'il boucle en 3h02'37 et marque un nouveau record personnel !

Le club se réjouit de voir autant de maillots verts sur des grands événements comme celui-ci, alors félicitations à toutes et à tous.



Championnat de France de 5km

Pour clore le résumé d'un week-end où le sport était clairement à l'honneur, parlons maintenant de la 3ème édition du championnat de France de 5km. Quinze de nos verts ont fait le déplacement.

Déplacement rentable !



Dimanche 22 octobre, une partie du groupe demi-fond s'est rendue à Saint Omer. Il y a des records qui sont tombés mais surtout beaucoup de satisfaction au sein de ce groupe de jeunes (et moins jeunes) prometteurs.

À noter, 3 records du club ont été effacés :

- Alexis Guéroc prend le record du club toute catégorie en signant un 14'22, propre, net. Grâce à ça, il s'offre une belle 18ème place dans ce championnat.
- Nohé Le Guillou dans la catégorie Espoir, fait tomber son ancien record du club à 14'28. Le nom ne change pas mais le chrono, si.
- Mathieu Balbino en Junior, note un nouveau record de la catégorie : 15'57 !

L'équipe des Masters, composée de Charles Delys, Pierre Riaux, Jérémie Nattes (pour son grand retour) et Damien Tessier, se classe 3ème, ils repartent avec le métal bronzé. L'équipe des Senior quant à elle, termine à la 7ème place à 28 petites secondes du podium.

Bravo les gars, c'est une belle prestation !



Fêtons les 35 ans du club

Cette année, l'EAPB fête ses 35 ans ! Pour célébrer l'évènement comme il se doit, nous vous avons concocté une super soirée.

Apéro, repas (tajine de poulet ou lasagnes de légumes), dessert, vin (ou boissons sans alcool) pour prendre des forces avant 3 heures de concert qui décoiffe assurées par le groupe Génération !

Cette soirée aura lieu le **11 novembre 2023 à la salle de Bédée** qui aura été décorée pour l'occasion (gageons que le vert sera la couleur dominante...).



Pour s'inscrire (et c'est obligatoire), cliquez ci-dessous.

Pour faciliter la gestion des inscriptions, nous utilisons la plateforme HelloAsso. La plateforme va vous demander un don en plus de l'inscription (ce don n'est pas pour le club mais pour la plateforme), vous pouvez cliquer sur Modifier, puis sur "je ne souhaite pas soutenir HelloAsso" et vous n'aurez pas de supplément.

Je m'inscris !
35 ANS DE
L'EAPB

Calendrier Novembre 2023

Semaine 44 – du 30/10 au 05/11

- Sam. 04/11 : Formation Jeunes Juges - Saint Brieuc
- Dim. 05/11 : St Pol/Taulé - Morlaix
- Dim. 05/11 : 10km des Quais de Bordeaux

Semaine 45 – du 06/11 au 12/11

- Sam. 11/11 : Anniversaire EAPB - Bédée
- Dim. 12/11 : Challenge Mario Gatti - Fougères

Semaine 46 – du 13/11 au 19/11

- Sam. 18/11 : Meeting en salle CA+ - Rennes
- Dim. 19/11 : Championnat de France Ekiden - Marseille
- Dim. 19/11 : Meeting Lancers longs - Montfort-sur-Meu(?)

Semaine 47 – du 20/11 au 26/11

- Sam. 25/11 : Rencontre Poussins - Montfort-sur-Meu
- Sam. 25/11 : Formation Jeunes Juges - Rennes
- Sam. 25/11 : Meeting en salle BE/MI - Rennes
- Sam. et Dim. 25 et 26/11 : Festival du cross - Carhaix



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