

DÉCEMBRE 2023

DÉCEMBRE

Votre bulletin d'information mensuel



Dernière ligne droite de 2023

Côté actu, pas de trêve hivernale pour nos athlètes, vous allez voir qu'ils scintillent autant que les guirlandes dans votre sapin !

Voilà aussi venu le temps du petit bilan annuel sur les événements phares. Place également aux différents remerciements.

En vous souhaitant une bonne lecture

LES SUJETS

UN RECORD DE FRANCE

MARATHON DE VALENCE

JONATHAN DURAND

ANAIS DUVAL

CHALLENGE MARIO GATTI

TOUR HIVERNAL EQUIP'ATHLÉ

C'EST L'HEURE DU BILAN

CALENDRIER DE JANVIER

Un record de France



Est ce le retour de Fleur Templier dans chacune des newsletter ? Le mois dernier, elle nous faisait un débrief de sa saison de cross aux États-Unis, elle nous disait également qu'elle avait les crocs pour son premier 3000 en salle.

En disant ça, on ne s'attendait pas à un tel résultat.

9'21''14

C'est le nouveau record de France établi par Fleur dans la catégorie U20 en salle.

Pour ce meeting, Fleur avait peur parce que ses dernières semaines ne ressemblaient pas à un entraînement optimal. Elle est tombée malade et n'a pas pu s'exprimer comme elle le souhaitait à l'entraînement.

Mais qu'importe, vu le résultat. En s'engageant sur ce 3000m indoor, Fleur avait le moins bon temps de sa série, c'est dire la densité dans les meetings outre-atlantiques. Elle s'est laissée porter jusqu'à la ligne d'arrivée. Non pas qu'elle ait subi la course, bien au contraire. Mais Fleur nous explique que c'était facile de suivre le train mené par les filles devant.

Suite à cette très belle prestation, Fleur sait qu'elle a une marge de progression et qu'elle peut aller plus vite.

Retenez bien, la dernière fois qu'elle a annoncé quelque chose, elle l'a fait....

Marathon de Valence



Tant attendu par nos marathoniens, le 3 décembre 2023 était la date en rouge dans leur calendrier. Il y a eu des préparations difficiles, des préparations sans embûche, des nouveaux objectifs, des découvertes, des niveaux différents, etc. Mais peu importe, leur point commun à tous était de relever le défi, 42km195 au bout. En chiffre, c'est 9 maillots verts qui ont fait le déplacement, 4 d'entre-eux ont fracassé leur record, 1 athlète découvrait la distance mythique, et aussi 4 maillots vert qui sont passés sous la barre des 2h30.

Au total, c'est 9 athlètes comblés par les sensations et les émotions du marathon. Malgré les difficultés, la satisfaction de franchir la ligne est toujours décuplée, alors rien que pour ça, félicitations à tous.

Nous parlerons forcément de Jonathan, petit prince du marathon qui, une fois de plus, efface des tablettes son record personnel et le record du club. **2h20'01** est la nouvelle cible des amoureux de la distance. Bon courage ! Nous ne pouvons pas faire un mot sur chacun des athlètes, ça serait trop long. Mais nous voudrions souligner la performance de Romain Fercoq, nouvel arrivant au club depuis le mois de septembre, jamais licencié auparavant, premier marathon, 2h24'56. Quelqu'un a quelque chose à dire ?

La troisième personne qu'on soulignera, c'est Sébastien Dayot qui a fait preuve d'une force mentale exceptionnelle. 10 semaines de préparation, d'entraînements intensifs, pour que la veille, il ne soit même pas sûr de prendre le départ. Sébastien a une elongation au mollet qui l'oblige à remettre l'objectif à plus tard. Finalement, il prend le départ et termine en 2h44'53. Il s'est bien battu contre lui-même, le chrono n'est que partie remise.



On vous a donné envie de faire du marathon ? Attendez un peu. On ne vous a pas dit que Jordan a vomi sur les derniers kilomètres, on ne vous parle pas des crampes, on ne vous parle pas du mur du 30e qui n'est finalement pas un mythe, on ne vous parle pas de la difficulté dans les escaliers dans les heures (ou jours) qui suivent, etc. Si vous avez toujours envie, Jean-Paul Couëtil se réjouira de vous accueillir au sein de son groupe marathon, parce qu'un bon plan d'entraînement permet quand même de limiter au max ces désagréments. Merci à lui de créer des monstres !

Comme nous savons que vous aimez autant les records que les coulisses, nous vous laissons découvrir une prépa marathon racontée par notre recordman, sur la page suivante...

Jonathan Durand

“La saison débute avec le semi Cancale - St Malo, pour connaître l'état de forme. Il y a du boulot...

La prépa a commencé début septembre avec 4 semaines où j'ai augmenté le volume (100km/semaine). Le véritable plan marathon commence début octobre pour 9 semaines. Je fais aussi le semi de Tout Rennes Court, il y a du mieux. Les courses s'enchainent avec le 10km du Marathon Vert. Le lendemain, je fais le Marathon Vert en tant que meneur d'allure, belle expérience à refaire.

Ensuite j'arrive au cœur de la prépa, les sorties et le travail d'allure marathon deviennent plus longues. Dans l'ensemble, j'arrive à tenir l'allure légèrement plus vite que lors de mon dernier marathon 3'20/km (2h21). Un mois avant le marathon, je pars en stage à Monte Gordo (Portugal) pour 2 semaines. Le but étant clairement de faire du volume, de pouvoir doubler. La 1ère semaine, je fais 188 km avec presque 2 entrainements tous les jours. La 2ème semaine est plus calme avec 120km et une seule séance par jour.

Dans l'ensemble, ça s'est plutôt bien passé à part une ou 2 séances où je n'ai pas réussi à tenir l'allure mais le volume a toujours été fait. En moyenne durant cette prépa, j'aurai fait 120 km/semaine.

Jour J, nous y voilà. Je pars du 2ème SAS juste derrière les élites. Le départ est un peu compliqué, beaucoup de monde. A partir du 3ème km, j'arrive à être dans un groupe et à la bonne allure. Les kilomètres s'enchainent et les sensations sont vraiment bonnes. Je passe au semi en 1h10 et 22", temps de passage parfait comme prévu. La suite se déroule parfaitement, je ne fais que doubler même si j'appréhende la fin de course et de ne pas réussir à tenir le rythme. Je fais le 2ème semi en 1h09 et 39".

Déjà hâte de préparer le prochain : Valence 2024.”



Anaïs Duval

Vous ne la connaissez peut-être pas encore, et pourtant depuis son arrivée en septembre chez nous, Anaïs ne cesse de briller. Elle a commencé par une victoire sur le 52km du trail de Brocéliande, enchainé par une victoire sur le cross populaire de Carhaix et termine l'année par une victoire sur le 54km du Menestrial. En clair, Anaïs c'est un petit gabarit pour beaucoup de victoires. Nous vous laissons la découvrir.



“Je m'appelle Anaïs, j'ai 27 ans et je suis actuellement en reprise d'études à Rennes, après avoir habité à Quimper et Lille, et avoir vécu toute mon enfance à Lamballe, dans le 22.

J'ai commencé le sport en salle et quelques footings fin 2017. Issue d'une famille de sportifs passionnés (cyclisme, trail), j'ai été inscrite sur mes premières petites courses natures et trails (de 5km à 25km), courant 2018.

Puis, en 2019, à Lille, j'ai pris ma 1ère licence FFA et j'ai suivi le club sur quelques courses sur route, de l'Ekiden au marathon.

En octobre 2021, je m'inscris sur les 80km de l'UTMJ dans le Jura. Puis, en 2022, après une année compliquée (grosses blessures musculaires aux mollets durant 6 mois) sur les 65km des Templiers. Je pense que cette course et cette 3ème place ont été la bascule.

Après une belle préparation à Font Romeu, au printemps, je gagne un maratrail avec 2000m de D+ dans les Vosges, et décroche une 2ème place au match interceltique à Guerlédan, à mon plus grand étonnement.

DÉCEMBRE 2023

En septembre 2023, j'avais pour objectif les Championnats de Bretagne de trail long à Brocéliande. Je réussis à atteindre la 3ème marche du podium et, de la moins belle des façons, la médaille de Championne de Bretagne. Ce titre m'a offert malgré tout une belle opportunité : celle de rallonger la saison en me présentant sur le **Grand Menestrial**. Ce trail que je redoutais tant depuis mes débuts en courses à pied. Par le chantier que l'on m'a décrit, par les 3 heures de nuit en début de course, par le froid, la boue, l'humidité... J'y suis allée, sans vraiment le préparer, comme un « test ».

Rassurée d'être accompagnée, j'ai pu apprécier les 20 premiers km. Sur la fin de la nuit, j'ai subi le mode veille de ma frontale... Je me suis perdue, je suis tombée, mais j'ai réussi à rejoindre le 1er ravito où se trouvaient mon petit frère et mon père. Le milieu de course s'est avéré un peu compliqué mentalement, je me trouvais déjà fatiguée musculairement, je me disais pas assez entraînée pour y arriver, mais pourtant je continuais à bien avancer. A courir en montée, à marcher énergiquement quand c'est trop raide, à envoyer en descente. Malgré les traversées d'eaux glaciales et la boue bien présente. Mon frère a réussi à faire beaucoup de points de passage, à me supporter et à me motiver, à me « forcer » à jouer la gagne.



Km42, je relance, mentalement et physiquement, ça va mille fois mieux. Mon corps m'épate. J'arrive à reprendre la tête chez les femmes, puis à dérouler jusqu'à la mare de boue finale et la ligne d'arrivée... Où je fonds en larmes, ne réalisant pas que j'ai terminé et que j'ai terminé en 1ère position... J'ai encore du mal à réaliser... Mais, je suis surmotivée pour continuer à m'entraîner et à accrocher des dossards sur du long. L'objectif aussi sera de prendre un peu plus de confiance en moi et d'accepter de vouloir jouer devant et de pouvoir gagner.

Mais avant tout cela, direction la saison de cross avec une nouvelle équipe de filles et un beau maillot vert !!”

Challenge Mario Gatti



Le dimanche 10 décembre, nos marcheuses sont entrées en lice pour leur première sortie en salle de la saison.

Louise Biche, en benjamine, sur le 2000m termine 3ème en 13'17"29.

Sur le 3000m toute catégorie, nous retrouvons Rose-Marie Métairie, Catherine Ramaré et Bertille Peslerbe.

Catherine Ramaré bat son record personnel en salle. Dans la 2ème course, Bertille Peslerbe fera de même à s'adjugeant un record perso (à 11 petites secondes du record club) et surtout une performance de niveau N1, pour la 3ème fois en 2023 ! Visiblement, le travail d'endurance commençait depuis le début de la saison porte ses fruits même sur des distances assez courtes pour des marcheuses.

Tour hivernal équip'athlé



Le 9 décembre avait lieu le tour hivernal Equip'athlé. Le club avait engagé 39 athlètes dans une équipe de BE et 2 équipes MI qui se classent 4^e sur 10 pour les plus jeunes et 3^e et 8^e sur 10 pour les autres.

Nous ne pouvons pas citer tout le monde même si tous les athlètes participent à la réussite de l'équipe mais nous noterons quand même quelques top 5.

Chez les BEF, Lou Ancelle au 50m Haies, Blanche Lhoste au 50m et au poids et Ninon Paul-Tessier à la longueur. Chez les BEM, Milo Bonnant-Vallée réalise une très belle performance en reportant le triathlon avec une 4^e place (sur 17 courses !!!) au 50m et une 1^{ère} place au 50m Haies comme au poids.

Chez les MIF, Raphaëlle Fouchet prend la 4^e place sur 13 courses de 50m, tout comme Maxence Alix chez les MIM qui termine également 2^e au 50m Haies et 1^{er} à la longueur. Il se classe 3^e du triathlon.

Voilà des jeunes que nous allons surveiller !

C'est l'heure du bilan...

Année sportive riche en émotions, 2023 pour l'EAPB en 2023, c'est 8 podiums nationaux, 2 records de France, quelques nouveaux records du club, beaucoup de records personnels, des participations à plusieurs championnats de France, des titres de champions de Bretagne, beaucoup de kilomètres parcourus...

Outre les performances sportives, saluons également les performances humaines : plus de 400 bénévoles lorsqu'on réunit toutes les manifestations organisées par le club, 15 juges dont 4 nouvelles jeunes juges, et également les entraîneurs depuis toujours ou tout nouveau !. Car l'EAPB c'est le sport, le plaisir, les performances et l'entente, mais nous oublions trop souvent les personnes qui permettent tout ça. Alors en cette fin d'année, nous tenons à remercier tous les bénévoles où qu'on les trouve, à la buvette, sur le terrain, au secrétariat pendant les compétitions, etc. Nous remercions toutes les personnes qui donnent de leur temps quand nous en avons le plus besoin.

Nous allons prendre le risque immense de citer quelques personnes... Commençons par le président, Jean-François Templier, qui fait un travail énorme pour nous tous, athlètes et bénévoles, qui assure le bon fonctionnement du club et qui favorise les échanges. Merci Virginie, pour tout le travail que tu fais dans l'ombre, les mails envoyés à tous les licenciés, les rappels, les appels à bénévoles, la communication, merci à toi qui gère tout ce qui est compliqué à faire. Merci aux vice-présidents, Catherine, Charles, Fred et Nathalie. Merci aux membres du CA et des différentes commissions. Merci à tous les coachs (Amandine, JP, Charles, Marie-Chantal, Dédé, Yvan, Ludo, Olivier, Stéphane, Alan, Yanis, Marie, Micka, Pélagie, Gaëlle et tous les autres...). Merci à vous qui êtes dévoués pour les entraînements des différentes catégories et spécialités. Merci Danielle et Chrystèle pour la gestion des licences. Merci à Bertille qui permet de suivre la vie du club, qui anime l'image du club et la communication (cette newsletter... tous les mois !). Merci aussi infiniment à toutes les personnes pas citées mais néanmoins essentielles. Merci à nos partenaires privés - Groupama Loire Bretagne, Danjou Peinture, Evagri, Sport 2000 - et institutionnels - Montfort Communauté, les communes du pays de Brocéliande au sens très large, le Conseil général - de permettre la réalisation de nos projet et le soutien de nos athlètes.

Pour finir, merci à nos athlètes pour leur travail et leurs performances.

Merci à tous d'avoir participé de près ou de loin aux différents projets du club, grâce à vous tous, le club s'épanouit et ne fait que grandir.

Calendrier Janvier 2024

Semaine 01 – du 01/01 au 07/01

- Sam. 06/01 : Champ. Dep. en salle MI - Rennes
- Sam. et Dim. 06 et 07/01 : Champ. Dep. en salle CA+ - Rennes

Semaine 02 – du 08/01 au 14/01

- Sam. 13/01 : Meeting Lancers Longs - Rennes
- Dim. 14/01 : Champ. Dep. Cross - St Onen la Chapelle

Semaine 03 – du 15/01 au 21/01

- Sam. et Dim. 20 et 21/01 : Champ. BZH en salle CA+ - Rennes

Semaine 04 – du 22/01 au 28/01

- Sam. 27/01 : Champ. Dep. Lancers Longs - Monfort sur Meu
- Dim. 28/01 : Champ. BZH Cross - Merdrignac
- Sam. et Dim. 27 et 28/01 : Pré-France en salle Epreuves Combinées - Rennes



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