

JANVIER

Votre bulletin d'information mensuel



Nouvelle année, nouveaux objectifs

Cette nouvelle année, nous vous la souhaitons belle, merveilleuse, meilleure que la précédente, remplie de résultats, de bonheur mais surtout de santé et de plaisir.

En 2023, pour le club et nos athlètes, l'année a été bonne, nous espérons que 2024 n'en soit que plus belle.

La première newsletter de 2024 est lancée, les résultats sont là. Nous avons déjà hâte de voir la suite.

En vous souhaitant une bonne lecture.

LES SUJETS

DÉPARTEMENTAUX DE CROSS

CÔTÉ LANCERS

BZH EN SALLE

PARLONS RECORD

RÉGIONAUX DE CROSS

ACTUS VERTES EN BREF

MARCHE NORDIQUE

CALENDRIER DE FÉVRIER

Départementaux de cross



Encore une belle fête à la maison à l'occasion des championnats départementaux de cross ! La récolte a été brillante malgré la météo. Pour commencer chez les poussines, Maë Danet se classe 2ème et lance cette belle journée. Dans la foulée, chez les Minimes c'est Emma Dayot qui s'empare de l'argent.



Suite à cela, les courses et les médailles se sont enchaînées ! Sans réelle surprise, nos masters ont encore brillé. Charles Delys s'impose devant Pierre-Henry Guéguen et Pierre Riaux. Podium vert ! De plus, la 9ème place de Damien Tessier permet de classer l'équipe en haut du podium.



Un peu plus tard, chez les femmes, grand spectacle ! La championne de France de cross junior et espoir qui est rentrée des États-Unis depuis cette année, s'est imposée sur ce parcours qui était fait pour elle. Laure Bertrand remporte le titre devant la marathonnienne Marjolaine Nicolas qui faisait son baptême sur cross. Et quel baptême ! C'est également la première année depuis très longtemps que les séniors femmes peuvent aligner une telle équipe ! Un réel plaisir de les voir toutes plus motivées les unes que les autres. L'équipe 1 se classe 2ème derrière le stade Rennais.



Les femmes ont montré ce qu'elles valaient, elles ont aussi montré aux séniors hommes la marche à suivre ! Et c'est au terme d'une course à rebondissements, que Alexis Guéroc s'impose sur un terrain qu'il connaissait par coeur puisqu'il le préparait depuis des semaines avec ses copains. Dans la dernière bosse, à moins de 200m de l'arrivée, Alexis place une attaque face à laquelle Gwen Duval ne peut répondre. Il a montré que c'était son terrain de jeu, ce qui le met en confiance pour la suite de la saison.



Derrière, l'équipe se hisse sur la plus haute marche du podium à seulement 1 point des concurrents du HBA, grâce à Pol Lebot qui se classe 4ème (et 2ème sénior), Quentin Olivier 7ème et Luc Michel (3e espoir).

Les prestations du jour ont été bonnes, le spectacle a été apprécié. Cela ne peut être que de bonne augure pour la suite de la saison. Certains enchaîneront avec le 10km international de St Grégoire et le championnat de Bretagne de cross. Sur ces régionaux, certains remettront leur titre en jeux, en individuel ou bien en équipe.

Affaire à suivre...

Étant donné que le club était organisateur de l'évènement avec le comité départemental, nos bénévoles ont encore prêté mains fortes. Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont permis la bonne mise en place et le bon fonctionnement de ce championnat départemental. Que vous ayez mis les piquets sur le parcours, que vous ayez servi bière et vin chaud, que vous ayez vendu les tickets pour la buvette ou bien que vous étiez au retrait des dossards, vous nous avez tous été d'une grande aide.

Alors merci à tous, merci à tout ceux qui ont participé ! Vous êtes au top !



Côté lancers

Meeting de lancers longs

Le samedi 13 décembre, les lanceuses de l'EAPB sont allées affronter le froid à Concarneau en préparation des championnats départementaux. Valentine Besnard qui débute dans les lancers a établi ses premiers records perso au javelot et au disque. Sara Andler Do Monte améliore son record au poids et la coach de tout ce petit monde bat le record du club au lancer de marteau avec un jet à 44m32. Cette performance a effacé un début de compétition difficile avec des contre-performances au disque et au poids. Les conditions météo, 0° affiché au thermomètre, n'étaient vraiment pas favorables à la pratique

Hugo Rombeaux, blessé, n'a pu participer à la compétition mais il a accompagné son groupe d'entraînement pour juger.



Championnat départemental de lancers longs

Le samedi 27 janvier, le club organisait les championnats départementaux de lancers longs, sous une météo très clémente pour ne pas dire très belle.

La journée s'est partagée en deux parties, la première avec les benjamins minimes, et la seconde avec les plus vieux.



Les jeunes ont très bien commencé la journée avec deux titres chez les benjamins, tous deux remportés par Milo Bonnant-Vallée. Le premier au marteau avec un jet à 20m74, qui est une performance de très bon augure pour la suite puisque Milo a découvert cette discipline seulement mercredi dernier. Le deuxième au javelot avec un jet à 22m80, concours dans lequel son camarade de club Victor Marc se place quatrième. Dans la catégorie benjamin, le club était également représenté au disque par Mae Deshaies, Awen Le Bian et Victor Marc.

Côté minimes, Alice Gauthier décroche la médaille d'argent au lancer de disque avec un jet à 19m02, performance au-delà des minima pour les championnats régionaux.

La deuxième représentante minime du club est Sara Andler Do Monte au lancer de marteau, qui malheureusement n'a pas réussi à valider un seul jet malgré une belle progression technique de ses lancers. Elle saura prendre sa revanche aux championnats régionaux qui auront lieu à Vannes le 11 février. Les deux filles étaient accompagnées par Clément Loichot qui a également lancé le marteau.

Côté espoirs, le club était représenté par deux athlètes : Clarisse Guinard qui a lancé le disque à 19m57 et Hugo Rombeaux revenant de blessure, qui remporte deux médailles d'argent, une première au disque avec un 23m46 améliorant ainsi son record personnel et la seconde au javelot avec un jet à 29m23.

Pour les séniors, le lanceur de poids du club, Régis Baconnais s'est essayé au lancer de marteau. Dans cette discipline, le titre se jouait entre Nolwenn Le Stum et Anne-Laure BARRE, et ce fut Anne-Laure qui remporta le duel. Cette dernière a également remporté les concours de javelot et disque avec un jet à 43m40 au disque.

Au total, cette journée se clôt avec 9 médailles pour le club dont 5 en or.

BZH en salle

Le club avait engagé 21 athlètes. Sur ses 21 athlètes, nous avons eu 2 titres de champions de Bretagne, 4 médailles d'argent et 2 médailles de bronze.

Les championnats de Bretagne en salle se sont déroulés sur 2 jours dans la salle Robert Poirier à Rennes. C'est un week-end que nos athlètes attendent et préparent afin de mettre en avant leur travail qui se reflète dans leurs résultats.



Dans les titrés, nous comptons Bertille Peslerbe sur le 3000m marche, qui bat son record personnel, 14'09, à 3 secondes du record du club détenu par Servane Udin. Elle se classe N1 pour la 2ème fois de la saison.

La seconde médaille d'or est attribuée à Romain Pochart, jeune potentiel du club en saut en hauteur. Il éclate son ancien record personnel de 1m79 en montant la barre à 1m91, ce qui lui vaut le titre de champion de Bretagne chez les cadets. En plus de cette performance, Romain a enchaîné avec le 60m haies et le 200m.

Pour les vices champions régionaux, nous retrouvons Anne-Laure Barre, spécialiste des lancers. Elle obtient sa médaille grâce à un jet à 11m98. Ensuite, chez les cadets, Titouan Poulain montre sa progression et ses bonnes jambes du jour en mettant 45cm à son ancien record. Il passe donc de 3m35 à 3m80 à la perche ! Quel saut !

Côté demi-fond, c'est Elian Bougeard qui fait parler de lui sur le 800m avec 2'01"46 non loin de son record personnel.

Pour terminer avec les médailles d'argent, c'est notre salarié Amandine Hergas, au saut en longueur qui décroche la médaille grâce à un saut à 4m80.





Côté bronze, chez les sprinteurs, au terme d'une très belle course, Anne Edzoa-MVE bat son record en série du 60m en réalisant 8''06, puis elle l'abaisse encore en finale à 8''03 ce qui lui permet de décrocher sa place sur le podium chez les juniors !

Pour terminer, l'athlète du week-end, c'est Pierre-Auguste Barré. À la longueur, il se hisse sur la 3ème marche du podium chez les juniors grâce à un saut à 6m23. Malgré une absence de médaille sur 200m, ce jeune talent réalise en série 22''85, puis en finale 22''77. En clair, Pierre-Auguste assomme 2 fois dans la même journée son record personnel ainsi que le record du club.

Félicitations à tous les participants !



Parlons records



Vous commencez à avoir l'habitude, Fleur Templier a encore frappé. De l'autre côté de l'atlantique, la jeune junior est en grande forme. Quelques semaines après avoir chopé le record de France U20 sur 3000m en salle, elle a décidé de ne pas s'arrêter là. À Seattle, Fleur a couru le mile en salle. Pour sa première expérience sur cette distance, elle passe en 4'46''89. Ce record, elle ne le prend pas à n'importe qui puisque l'ancienne détentrice était Liv Westphal en 4'50''00.

Deux semaines après, elle récidive, en améliorant son propre record de France, avec un monumental 4'40''80, enregistrant par la même occasion la 4ème performance européenne de la saison !

Félicitations Fleur, que te réserves la suite de cette saison brillante ?



Du côté de St Grégoire, le 21 janvier, lors du 10km à label international, c'est Alexis Guéroc qui a montré qui était le patron.

29'52 c'est le nouveau record du club du 10km. Alexis est le premier athlète de l'EAPB à passer sous les 30' sur un parcours non favorable.

Nous lui souhaitons le meilleur pour la suite, entre la saison de cross et le 3000m en salle.

Régionaux de cross



Le 28 janvier, à Merdrignac, c'était les "championnats du monde de Bretagne" pour les plus connaisseurs d'entre vous. Soit le championnat de Bretagne le plus attendu de l'année par les plus mordus de cross country. Le club comptait une centaine d'engagés pour 93 classés. Certains n'ont pas franchi la ligne, sûrement en raison du parcours très exigeant proposé ce dimanche...

Vous commencez à avoir l'habitude, nos crossman se déplacent rarement pour rien. Ils aiment la bataille, ils ont ça dans le sang. C'est une très belle récolte de 3 médailles d'or, 2 médailles d'argent et 4 médailles de bronze.



La première médaille de la journée c'est le bronze pour Emma Dayot chez les minimes filles. Elle monte sur le 3ème marche du podium avec une récompense supplémentaire. Avec sa copine d'entraînements, Chloé Cochet, elles sont sélectionnées en équipe de Bretagne pour participer au championnat de France de cross le 10 mars prochain avec la ligue. Félicitations les filles, vous commencez bien l'année !



On continue la journée avec le sourire, notamment chez les masters. Charles Delys devient champion de Bretagne au terme d'une belle bagarre avec son copain d'entraînement Pierre-Henry Guéguen qui réalise une magnifique course, lui permettant de rapporter la breloque en argent. Grâce à leurs médailles respectives et au bon classement des copains derrière, l'équipe décroche une fois de plus l'or. L'équipe composée de Charles, Pierre-Henry, Paul, Pierre, Damien

et Sébastien sera à surveiller de près au championnat de France. Pour la suite des médailles, malgré un parcours exigeant et un niveau hors du commun en Bretagne, Alexis Guéroc réussit à se hisser sur la 3ème marche du podium. Travail, technique et mental auront été ses 3 alliés durant ces 9190m dans la boue.

“Je suis déçu de ne pas avoir réussi à jouer devant mais Benoit et Maël étaient d'un niveau supérieur. Content tout de même de confirmer la première place de St Onen puis ma 3ème place dans cette course relevée. Maintenant, en avant pour la suite, sur le cross court.”



JANVIER 2024

Dans la même course, 2 autres médailles. Ce sont celles de nos M0 qui s'en sortent très bien. En terminant 30ème et 36ème Cédric Dayot et Mathieu Hubert montent respectivement sur la 2ème et la 3ème marche du podium.

Le classement des 6 premiers séniors du club permet à l'équipe de rapporter la médaille de bronze.



Quoi de mieux qu'un titre pour terminer la journée ?

Dans la course élite femme, Laure Bertrand avec détermination et le sourire, parvient à décrocher le bronze au scratch et l'or en espoir. Tout cela c'est sans vous parler des 2 chutes majestueuses qu'elle a faites... Sa force et son expérience en cross ne la trahissent pas.

Notons que l'équipe des séniors femmes termine 4ème. Une première depuis très longtemps. Depuis le début de la saison de cross, une équipe se dessine avec des ambitions qui grandissent au fur et à mesure des courses. L'objectif sera de qualifier une équipe féminine au championnat de France de cross. Nous leur souhaitons bon courage !

C'est un honneur pour le club de voir autant de motivés, de participants portant le maillot vert. Nous sommes heureux de voir que chaque année, tout le monde progresse et les esprits d'équipe se forment. Tout cet engouement, nous le devons à nos entraîneurs qui suivent et poussent nos jeunes, qui montrent le bon chemin. Chacun à son niveau mais toujours avec plaisir et détermination. Soyez fiers de vous.

Un dernier mot pour féliciter tous les verts qui ont pris le départ, qui se sont battus, qui malgré eux n'ont pas pu terminer la course. Le cross est l'école de la vie et nous savons que vous en sortirez tous grandis. Bravo à tous.



Actus vertes en bref

Les Métropolitaine de St Grégoire n'accueillait que le maillot vert d'Alexis. En tout, 64 athlètes étaient alignés : 51 sur le 10km et 13 sur le 7,5km. De nombreux groupes d'entraînement de l'EAPB étaient représentés mais gageons que la bataille pour la médaille de la bonne ambiance s'est livrée entre le "groupe de Dédé" et le groupe Sport Santé de Gaëlle (emmené par la coach elle-même) !



On pense déjà aux vacances d'hiver et pour nos jeunes, au stage de perfectionnement proposé par Montfort Communauté et encadré par Amandine (28 et 29 février). Pensez à inscrire vos enfants licenciés à l'EAPB via le portail de la communauté de communes, à partir du 5 février.



Marche nordique

Impossible de finir cette newsletter sans mettre en lumière la nouveauté 2024 : LA MARCHE NORDIQUE !

Régulièrement demandée depuis quelques années, nous avons décidé de pallier à ce manque. Gaëlle, coach Sport Santé, toujours partante pour un nouveau challenge, a donc suivi une formation de la FFA. La voilà prête, bâtons aux mains, pour vous accompagner dans cette pratique avec enthousiasme et dynamisme !

Pourquoi faire de la marche nordique ?

- c'est une activité recommandée pour tous, ses bienfaits sur le corps et le mental ne sont plus à prouver.
- c'est la marche la plus complète avec 80% des chaînes musculaires sollicitées grâce à l'usage des bâtons qui augmentent l'engagement du haut du corps.
- c'est une séance tout-en-un : endurance cardio-vasculaire, renforcement musculaire, coordination, travail technique, équilibre...

NOUVEAUTE

MARCHÉ NORDIQUE

LUNDI 14H
JEUDI 10H

ATHLÉ

Si vous êtes intéressés, venez nombreux découvrir la marche nordique. Si vous avez besoin de plus de renseignements, n'hésitez pas à aller voir Gaëlle le lundi à 14h ou le jeudi à 10h au parc de l'étang de la cane à Montfort.

Calendrier Février 2024

Semaine 05 – du 29/01 au 04/02

- Sam. 03/02 : Champ. Dep. en salle BE - Rennes
- Sam. 03/02 : Meeting Tempo Run League / BZH 3000m en salle - Rennes
- Dim. 04/02 : Tout Betton Court - Betton

Semaine 06 – du 05/02 au 11/02

- Dim. 11/02 : Champ. BZH Lancers Longs - Vannes
- Sam. et Dim. 10 et 11/02 : Pré-France en salle - Rennes

Semaine 07 – du 12/02 au 18/02

- Sam. 17/02 : Intrail Muros - Saint Malo
- Sam. 17/02 : Champ. BZH MI en salle - St Brieuc
- Sam. et Dim. 17 et 18/02 : Champ. France Elites en salle - Miramas
- Sam. et Dim. 17 et 18/02 : Pré-France Epreuves Combinées en salle - Rennes
- Dim. 18/02 : Demi-Finales des Champ. France de Cross - St James

Semaine 08 – du 19/02 au 25/02

- Sam. 24/02 : Champ. Dep. Pentathlon BE - Rennes
- Sam. et Dim. 24 et 25/02 : Champ. France U18/U20 en salle - Nantes

Semaine 09 – du 26/02 au 03/03

- Vend. à Dim. 01 au 03/03 : Champ. France MA en salle - Lyon
- Sam. et Dim. 02 et 03/03 : Champ. France U23/Nat. en salle - St Brieuc
- Sam. et Dim. 02 et 03/03 : Champ. France Epreuves Combinées et Marche en salle - Miramas



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