

# FÉVRIER

*Votre bulletin d'information mensuel*



## Février déjà très fructueux

Ce mois de Février recense beaucoup de podiums et valide des billets pour la suite.

La bonne nouvelle, c'est que le maillot vert brille encore une fois sous toutes les formes et sur tous les terrains. Que ce soit la salle, les terrains boueux, le trail, la route ou encore les aires de lancer, tout le monde répond présent.

De mois en mois c'est de mieux en mieux, le club se réjouit de l'engouement de chacun pour les compétitions.

En vous souhaitant une bonne lecture.

### LES SUJETS

TEMPO RUN LEAGUE

DÉPARTEMENTAUX BENJAMINS

TRAIL DU GLAZIG

ANNE EDZOA MVE

10KM DE BETTON

BZH DE LANCERS

BZH MINIMES

LES POUSSINS À LIFFRÉ

PRÉ-FRANCE DE CROSS

CHAMPIONNAT DE FRANCE  
U18/U20

LES RECORDS DU CLUB DU MOIS

CALENDRIER DE MARS

# Tempo Run League



Le club servait de club support pour cette organisation.

Nous avons fourni les juges : merci à Nicolas Durocher (chef course), Anne-Sophie Letexier (chef pistolet), Virginie Durier (secrétariat de compétition) et Serge Fourreau juge arbitre.

Merci aux bénévoles qui ont tenu la buvette et les dossards. Difficile de tous les nommer mais il faut mettre en avant la présence exceptionnelle de Pierre Riaux, l'homme multi-tâche de la journée.

Niveau compétition, c'est devenu une étape incontournable du calendrier, ouverte essentiellement au demi-fond, un nombre incroyable de séries allant du 400 jusqu'au 3000m. De plus, c'était le support des championnats de Bretagne du 3000m.

La Tempo Run League en chiffre:

- 300 perf enregistrées
- 62% de records personnels
- 41 perfs à plus de 1000 points à la table hongroise
- Des courses de haut niveau

Sur le championnat de Bretagne du 3000m, nous comptons 9 athlètes dont Alexis Guéroc qui devient champion de Bretagne avec un nouveau record du club et Nohé Le Guillou en bronze chez les espoirs avec lui aussi un nouveau record personnel.

## Départementaux Benjamins



Le samedi 3 février, avaient lieu le championnat départemental Benjamin dans la salle Robert Poirier à Rennes. Le maillot vert a brillé sur les épaules de 20 de nos jeunes athlètes.

La récolte est belle avec 7 médailles : 3 en Or, 3 en Argent et 1 en Bronze. Ca classe le club à la 2ème place au tableau des médailles.

Chez les filles, Lou Ancelle remporte le titre sur le 50m Haies et la longueur. Blanche Lhoste se classe 2ème au lancer de poids.

Chez les garçons, Milo Bonnant-Vallée s'offre un camaïeu de médailles : il attrape le bronze sur le 50m plat, l'argent sur le lancer de poids et l'or sur le 50m Haies. Nathael Aubert, quant à lui, franchit 1m32 à la hauteur et se pare d'argent.

Lors des compétitions, les jeunes s'alignent sur 3 épreuves sur lesquelles chaque résultat rapporte des points et à la fin, il y a un classement au triathlon.

Les filles réussissent à classer 3 jeunes dans le Top15 (sur plus de 100 BEF) et les garçons s'affichent en haut du podium en la personne de Milo !

Ce dernier récidive lors du championnat départemental de Pentathlon Benjamin, en s'arrogeant de nouveau l'or. Décidément, cette couleur lui va bien !



# Trail du Glazig



Le trail n'est pas la discipline la plus souvent mise en lumière, et pourtant les résultats de nos traileurs méritent d'être exposés au grand jour.

Le trail du Glazig est un évènement incontournable car c'est la première étape du Ouest Trail Tour. Mais vous me direz, qu'est ce que le Ouest Trail Tour ? C'est un défi au coeur de la Bretagne, réunissant 7 courses mythiques avec l'objectif de se retrouver au classement de cet OTT en participant à au moins 4 courses du défi supérieures à 30km.

Sur ce trail, c'est une quinzaine de maillots verts qui se sont élancés ! 3 sur le 19km, 1 sur le 9km, 9 sur le 56km.

Chacun a pu profiter des sentiers bien gras dans les terres et du GR34 avec ses vues splendides sur l'océan.

À noter le podium de Sarah Anne sur le défi 19+30km, elle monte sur la 3ème marche !

Mathieu Hubert que vous connaissez sûrement plus sur des courses sur route, en cross ou bien en triathlon, s'est aligné sur le 56km. Il termine à une très belle 4ème place en sachant que sur le podium, ce sont des spécialistes du trail et surtout de ce genre de distance. Félicitations ! Ensuite, sur le 30km, un autre spécialiste du triathlon, c'est Benjamin Raffard, lui aussi plus habitué aux courses sur route, prend une très belle 5ème place.

Sur le 56km, nous retrouvons également Florian Sourdin à la 21ème place et Baptiste Danet 23ème.

Félicitations à tous les participants !



## Anne Edzoa MVE et Charles Pennec

Vous avez déjà entendu ce nom, depuis quelques années maintenant, Anne fait partie du groupe sprint de Jean-Baptiste Ramaré et Charles Pennec. Cette année, Anne est junior et cette saison elle affole tous les chronos. Nous vous laissons la découvrir.



Depuis le début de la saison hivernale, Anne bat chacun de ses records à chacune de ses sorties. Sur 60m et 200m. Pour faire simple, elle a commencé sa saison sur 60m avec 8"17 début janvier, pour faire 7"78 un mois après, synonyme de performance N3, de record du club et de qualification au championnat de France en salle. Faisons une pause, c'est une performance qui essouffle.

Sur le 200m même schéma. Début janvier, 26"68, un mois après, 25"92. Record personnel et record du club.

Anne s'entraîne 4 fois par semaine, dont 2 fois avec la section athlétisme de son lycée (St Martin). Elle ne fait pas les choses à moitié, elle a tout raflé. À force d'heures d'entraînement, de détermination et de persévérance, Anne décroche sa première qualification en championnat de France.

Depuis cette année, Anne est entraînée au club par Charles Pennec. Et pour autant, ce dernier avait déjà vu en elle un vrai potentiel il y a 3 ans de ça. Vous connaissez certainement son nom d'ailleurs, vous l'avez même probablement déjà croisé. Pour ceux qui ne le connaissent pas, Charles fait partie du groupe qui est à l'origine de la création du club, rien que ça. Si nous retraçons son parcours, Charles est entraîneur et formateur depuis près de 45 ans. Il est coordinateur sportif au département d'Ille et Vilaine depuis son arrivée en 1986. Lorsqu'il est arrivé, il a commencé par entraîner les marathoniens d'Iffendic et de Montfort, comme Pierre Delys, Yves Fauchoux, Jean-Paul Couetil, etc.

FÉVRIER 2024

Avant d'être entraîneur, Charles était athlète. Il touchait à tout. *"J'étais bon partout et bon nulle part à la fois"*.

Ensuite, il s'est dirigé vers l'entraînement par passion et curiosité. Il avait envie de se perfectionner sur les aspects techniques, ce grâce à Claude Prouff qui l'a pris sous son aile. Charles lui servait de cobaye. Par exemple, ils ont expérimenté tous les 2 l'excentrique en musculation. Suite à ça, Charles a passé très tôt ses diplômes (BEA et DE2). Il a été entraîneur au stade Rennais pour le javelot, et de fil en aiguille, il est arrivé chez nous.

Il est arrivé à l'EAPB dans un premier temps dans le cadre de sa profession pour former les encadrants, les salariés, ou encore pour des projets club. Il y a environ 10 ans, Charles a pris Jean-Baptiste Ramaré sous son aile, il le considère aujourd'hui comme son "poisson pilote". Lors de son entrée en STAPS, Jean-Baptiste a eu besoin de Charles pour le former comme il le faisait déjà au club. Plus tard, Charles est devenu son entraîneur et la suite vous la connaissez. Aujourd'hui Charles s'occupe du groupe sprint.

*"Un bon entraîneur est quelqu'un qui a l'oeil"*

Selon Charles, les clés de la réussite sont tout d'abord l'**assiduité** et la **régularité**. Il trouve intéressant de travailler avec des athlètes qui s'investissent, sans parler de haute performance, simplement quelqu'un qui se donne les moyens de réussir. C'est ce qu'il apprécie particulièrement chez Anne. Il avait vu son potentiel lorsqu'elle est arrivée au club, mais le fait de voir l'investissement de Anne le conforte dans son idée. La qualification au championnat de France hivernal n'est qu'un amuse bouche, il l'espère. L'objectif serait de retrouver Anne sur 100m et 200m en championnat de France cet été. Cette qualification n'était qu'un bonus cet hiver et confirme ses progrès et sa forme du moment.

## 10km de Betton



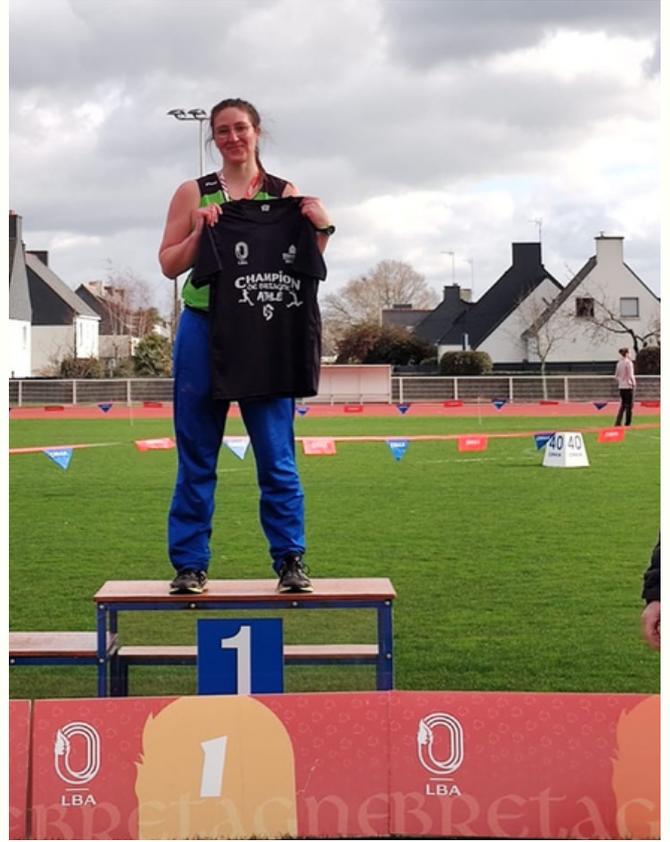
Vous les avez déjà sûrement croisées ou même juste entendues ?! Ce groupe de gonzesses avec des rires communicatifs et beaucoup de bonne humeur !

Elles se sont lancées il y a un peu plus d'un an maintenant avec des objectifs différents, mais beaucoup se rapprochent du marathon. En attendant, patiemment, la distance mythique, ce groupe de gazelles se teste sur différentes distances. Entraînées par Jean-Paul, elles ne font que progresser. Le dimanche 4 février, elles se sont testées sur le 10km de Betton. Un dimanche matin à la fraiche mais qu'importe, les sourires réchauffent.

Une paire de baskets, un bon programme d'entraînement, beaucoup de bonne humeur, c'est leur recette parfaite pour faire tomber un maximum de record personnel.

C'est ça qu'on aime voir au club, les sourires, le plaisir de pratiquer, qui amène forcément ambiance et performance. Restez comme vous êtes !

## BZH de lancers



Le week-end du 11 février se déroulaient les championnats de Bretagne de lancers longs à Vannes, compétition à laquelle le club était représenté par 4 athlètes, dont 3 minimes filles.

Au disque minimes, le club comptait deux représentantes. Anna Bruneau a décroché une place de finaliste en terminant 5<sup>e</sup> avec un jet à 23m47. Elle était accompagnée d'Alice Gauthier qui prend la dixième place avec un jet à 19m80. Ce sont des performances très encourageantes pour des minimes de première année. La troisième minime, Sara Andler Do Monte, a lancé le marteau. Elle a réussi à prendre sa revanche sur les championnats départementaux en propulsant son engin à 34m28, synonyme de record personnel et de médaille de bronze. Les trois jeunes filles étaient accompagnées par Anne-Laure Barre qui devient championne de Bretagne au lancer de disque avec un 41m67 (performance N4). Elle s'alignait également sur les concours de lancer de marteau où elle décroche la médaille d'argent avec 39m56, ainsi que sur le concours de javelot où elle était la seule représentante sénior.

## BZH minimes

Le samedi 17 février, c'était au tour des minimes d'entrer en scène. Douze de nos minimes ont fait le déplacement à la salle Maryvonne Dupureur de St Brieuc.



Il y avait des engagés sur le 50m, le 50m haies, la longueur, la hauteur, la marche et le poids. Il y a eu de belles performances encourageantes pour la suite, dont des records personnels. Mais aussi 2 médailles.

Sur le 3000m marche, Sara devient championne de Bretagne minime avec un nouveau record personnel en 16'29"19.

Pour la seconde médaille c'est Maxence Alix qui devient vice-champion de Bretagne du 50m haies. Et lui aussi avec un nouveau record personnel sur la discipline, en 7"01.



Récemment diplômées Jeunes Juges Départementales, Anna Bruneau, Léa Denoual et Jade Coquio ont poursuivi leur formation lors des BZH pour devenir Jeunes Juges Régionales (Saut pour Anna et Jade, Courses pour Léa). Elles ont brillamment réussi l'examen écrit et ont commencé la pratique pendant l'après-midi. Merci à elles pour leur investissement !

## Les poussins à Liffré



Le samedi 17 février, un weekend de cross démarrait bien chez les verts. En effet, nos poussins alignaient 4 équipes au relais cross de Liffré. L'équipe mixte composée de Maé, Ewan, Audrey-Ann et Liam termine 3e. Félicitations à tous les participants pour ce bel après-midi de cross.



## Pré-France de cross



Le dimanche 18 février, c'était la demie finale des championnats de France de cross. Nos crossman avaient à coeur de chacun décrocher leur billet pour les championnats de France qui auront lieu à Cap Découverte dans le Tarn les 9 et 10 mars prochain. La journée a été remplie de surprises.



Le terrain est gras, la météo n'est pas clémente, et pourtant nos verts ont su montrer ce qu'ils valaient. La première course de la journée, c'est nos supers masters. Les premiers à tester le parcours. Au terme d'une course très difficile, Charles Delys termine 2e et l'équipe remporte encore une fois le titre. Croyez-nous, les guerriers montreront les dents dans le sud !

Côté cross court, l'objectif était simple. Qualifier l'équipe évidemment et remporter le titre. Chose faite, l'équipe composée d'Alexis Guéroc, Melen Dreuslin, Quentin Olivier, Cédric Dayot, Thibaut Hocquette et Nohé Le Guillou, a répondu présente. Alexis Guéroc termine 2ème. Ils attendent avec impatience la baston à Cap Découverte, où l'objectif sera encore une fois le collectif.





Sur le cross long, l'équipe termine 2ème et se qualifie haut la main ! Grâce à une superbe prestation de Pol Lebot qui a fait un vrai départ crossman, ce qui lui a permis d'aller jouer avec les premiers. Cette course lui offre une magnifique 7ème place. Dans sa barque, il emmène l'espoir Luc Michel, 28ème, Mathieu Hubert, 3ème M0. C'est un tir groupé pour compléter l'équipe, avec Jonathan Durand, Hugo Legrand et Benoit Legendre.

Notons que Quentin Pocinho ne fait pas partie de l'équipe mais se qualifie individuellement en espoir.



Chez les femmes, la reine c'est Laure Bertrand. Elle avait à coeur de tenir tête à Marion Legoff, sa grande concurrente lors des BZH. Chose faite, Laure remporte la course avec 10 secondes d'avance sur la 2ème. L'espoir est en forme et peut espérer une belle récompense au championnat de France.

L'objectif de la saison était de qualifier l'équipe des séniors femmes pour la grande messe, mais quelques jours avant, ça s'annonçait compliqué avec l'abandon de Marjolaine Nicolas et d'Anaïs Duval. Les filles n'ont pas dit leur dernier mot puisqu'elles décrochent toutes ensemble la qualification. C'est un travail qui dure depuis les départementaux de cross. Félicitations à toutes celles qui y ont contribué.



Chez les jeunes, 5 d'entre eux participeront au championnat de France de cross. En cadette, c'est Philomène Bruneau qui représentera le club. En cadet, ils seront 2, Enzo Beaudot et Elian Bougeard. Chez les juniors filles, c'est Maelle Breteau et Clara Sancho qui porteront fièrement les couleurs du club.



Nous avons également 2 minimes filles qui participeront à la fête mais sous les couleurs de la ligue de Bretagne : Emma Dayot et Chloé Cochet qui avaient déjà validé leur sélection lors de championnats de Bretagne de cross.

L'an dernier, le club avait déjà battu le record du nombre de personnes qualifiées. Cette année c'est encore un record. Nous comptons 54 qualifiés lors des inters-régionaux, 36 d'entre eux prendront le départ des championnats de France de cross. Sur ces 36, nous emmenons 4 équipes complètes :

- Cross court masculin
- Cross long masculin
- Masters masculin
- Cross long féminin

Le club se réjouit de ces résultats et nous avons déjà hâte de vous écrire l'article des championnats de France de cross dans la prochaine newsletter. Félicitations à tous ceux qui se qualifient ! À ceux qui ne se qualifient pas, ce n'est que partie remise, ne doutez pas de vous, le terrain était particulièrement exigeant.

# Championnats de France U18/U20

Les 24 et 25 février dernier, c'étaient les championnats de France cadets et juniors en salle à Nantes. Le club comptait 2 jeunes athlètes sur les lieux ! Notre sprinteuse junior qui affole tous les chronos du moment, Anne était alignée sur le 60m. En cadet, nous retrouvons Elian Bougeard sur le 800m.



Le jeune élève du pôle Espoir athlétisme du lycée Sévigné effectue une belle saison hivernale pour sa première année chez les cadets. D'abord sur cross, Elian participera au championnat de France de cross UGSEL puis FFA. Ensuite en salle, après seulement 2 courses, il s'est qualifié pour les championnats de France à Nantes. Elian ne se qualifie malheureusement pas en finale. Il termine 7ème de sa série en 2'00''74. Félicitations Élian pour cette première expérience en salle ! Et bon courage pour la suite !

Concernant Anne, elle termine 8ème de sa série en 7''94. Malheureusement, elle n'accède pas non plus à la finale. Elle était très stressée avant et pendant sa course. Charles nous explique qu'elle s'en sort très bien dans sa course et qu'elle n'a rien lâché.

Nous espérons vous voir tous les 2 cet été sur les championnats de France estivaux !

## Les records du club du mois



La newsletter portera bientôt son nom. Petit gabarit mais grand résultat. Fleur Templier s'offre un record personnel, un record du club, un record de France U20 sur 3000m en salle. Rien que ça. 9'13''19 est une performance N1. Pour l'anecdote, avec ce chrono, Fleur est à 4 centième du record de France absolu de Marie-Pierre Duros effectué en 1986. C'est très fort.



Le 3 février lors de la Tempo Run League, c'est Alexis Guéroc qui efface son propre record du club du 3000m en salle. Il est en forme cet hiver et il confirme sur toutes les courses auxquelles il participe.

8'12''11 sera la nouvelle référence à battre la saison prochaine !



La belle surprise de cette saison hivernale, c'est Anne Edzoa MVE ! Comme vous avez pu le lire plus haut, Anne s'est qualifiée aux championnats de France et a écrasé 2 anciens records du club. Elle s'empare du record du club sur 60m en 7''78 et du 200m en 25''92.



Du côté des lanceurs, c'est Anne-Laure Barre qui a montré qu'elle était en devenant championne de Bretagne du lancer du disque avec un jet à 41m67, nouveau record du club !

# Calendrier Mars 2024

## Semaine 09 – du 26/02 au 03/03

- Sam. 02/03 : Les Foulées St Gilloise - St Gilles
- Dim. 03/03 : Semi-marathon de Paris
- 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

## Semaine 10 – du 04/03 au 10/03

- Vend. à Dim. 08 au 10/03 : Champ. France de cross-country - Cap Découverte

## Semaine 11 – du 11/03 au 17/03

- Sam. 16/03 : Rencontre Groupe Ouest PO - Rennes
- Dim. 17/03 : Champ. France de marche sur route - Fontenay le Conte
- Dim. 17/03 : Les 10km de Lille
- Dim. 17/03 : Champ. BZH Semi-marathon - Quimper
- Sam. et Dim. 16 et 17/03 : La Rennaise - Rennes

## Semaine 12 – du 18/03 au 24/03

- Dim. 24/03 : 3ème manche Challenge Mario Gatti - St Brieuc
- Dim. 24/03 : Champ. BZH 5km - Landerneau

## Semaine 13 – du 25/03 au 31/03

- Sam. 30/03 : Journée départementale PO - Rennes



Groupama

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



Pour toute autre question, écrivez à : [contact@eapb.fr](mailto:contact@eapb.fr)