

AVRIL

Votre bulletin d'information mensuel



En avril, ne te découvre pas d'un fil

Même si le soleil commence à pointer le bout de son nez, nos athlètes ne sortent pas tellement ce mois-ci. ils peaufinent leur préparation estivale de la meilleure des manières.

Le moment fort de ce mois est marqué par le premier tour des interclubs, la compétition qui lance la saison estivale.

Nous vous laissons découvrir les aventures du mois d'avril, la vie au sein du club.

En vous souhaitant une bonne lecture.

LES SUJETS

DÉPARTEMENTAUX D'ÉPREUVES COMBINÉES

MARATHON DE PARIS

LES POUSSINS À ROBERT POIRIER

CÔTÉ TRAIL

LES NOUVELLES VESTES DU CLUB

RENNES URBAN TRAIL

LES ÉQUIP'ATHLÉ BE/MI

BAPTÊME DE 5000M

CHAMPIONNAT DE BRETAGNE DE 10KM

LE STAGE CLUB

1ER TOUR INTERCLUB

CALENDRIER DE MAI

PARTENAIRES

Championnat départemental d'épreuves combinées

Le week-end du 6 et 7 avril, se déroulait le championnat départemental d'épreuves combinées. Ce sont 6 athlètes du club - Valentine Besnard, Amandine Hergas, Anne-Laure Barre, Luigi Barbé, Romain Pochart et Hugo Rombeaux - qui ont fait le déplacement jusqu'à Dinan pour faire, sur deux jours, 7 épreuves pour les femmes et 10 épreuves pour les hommes.



Beaucoup de records personnels ont été signés ce week-end notamment pour Hugo, Romain et Valentine. Malgré les conditions météo un peu capricieuses.

Ces championnats se terminèrent avec 4 médailles pour le club ! Le titre chez les juniors femmes pour Valentine, celui chez les séniors femmes pour Amandine. Anne-Laure prend la deuxième place chez les séniors. Hugo termine vice-champion départemental chez les espoirs. Luigi se classe quatrième de sa catégorie.

Tout au long de ce week-end, nos deux séniors ont pris plaisir à retrouver des sensations sur des épreuves qu'elles n'avaient plus l'habitude de faire, et le travail a porté ces fruits pour les plus jeunes.

Pour résumer ce week-end, nous pouvons retenir : superbe ambiance, plaisir de chacun, pluie et retard.



Marathon de Paris

Le célèbre marathon de Paris a attrapé le coeur de beaucoup d'athlètes du club. Avec Jean-Paul Couëtil à leur côté, nos marathoniens et marathoniennes attendaient cette date avec impatience. Baptême pour certains, le marathon réserve toujours des surprises, belles ou moins belles, mais laisse place aux émotions pendant 42,195km.



Du côté des femmes, c'est Aurélie Cochet qui était la meneuse du projet. Elle a découvert le marathon à Paris en 2023, elle en est tombée complètement amoureuse, elle a donc retenté l'expérience cette année en motivant ses copines ! Le plus de cette année, Aurélie était l'ambassadrice de Schneider Électric, le partenaire officiel du marathon de Paris.

Aurélien a embarqué avec elle dans l'aventure, Claire Delaroche, Morgane Quémerais et Charlotte Baudrier. Toutes les 4 avec des ambitions chronométriques différentes mais avec deux envies identiques : franchir la ligne d'arrivée et prendre du plaisir.

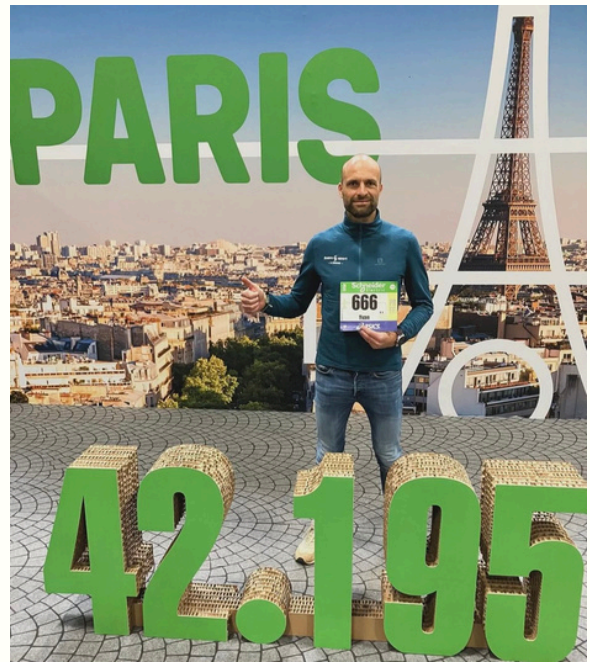
L'excellente surprise de cette année, c'est Claire Delaroche ! Elle s'entraîne depuis plusieurs années et elle commence à pointer le bout de son nez. Depuis l'an dernier, elle ne cesse de progresser. Pour son premier marathon, Claire claque 3h15'07. Quelques minutes derrière, c'est Charlotte en 3h26'50, elle aussi sur son baptême. Ensuite, nous retrouvons Aurélien qui bat son record personnel en 3h32'01 malgré une petite défaillance au passage au semi-marathon. Et pour finir, Morgane en 3h57'05, moins de 4h, elle aussi pour sa première sur la distance. Félicitations les filles, vous en inspirez plus d'une !





Du côté des hommes, Louis-Marie Kerrand que vous avez aperçu lors du semi-marathon de St Gilles, s'est grandement illustré sur le marathon de Paris. 2h21'28 devient son nouveau record personnel. Bon à savoir, il a longtemps été sur les traces du record du club. Ce n'est que partie remise. Ensuite, nous retrouvons Malik Habis en 2h34'44 et Anthony Tricard en 2h39'44. Quelques minutes derrière, un traileur du club qui voulait améliorer sa vitesse et préparer les courses de longues distances pour ses objectifs de cet été, Yvan Bernard. 2h55'21, un chrono en dessous de ses espérances, mais comme on le disait, le marathon n'est pas un long fleuve tranquille.

Ce sont 13 athlètes du club qui ont participé au marathon de Paris. Tous sous les bons conseils de Jean-Paul Couëtil, spécialiste de la préparation marathon.



Les poussins à Robert Poirier



Tous les mois, une rencontre pour les Poussins ! Et en Avril, c'était la traditionnelle rencontre-découverte de la magnifique salle Robert Poirier à Rennes. Pendant quelques heures, nos très jeunes athlètes se sont confrontés aux autres clubs, dans les pas de leurs aînés. Poids, sprint, longueur, hauteur et cerise sur le gâteau, une session d'endurance pour terminer en beauté.



Côté trail

Un mois d'avril qui commence sur les chapeaux de roue ! A domicile les verts ont brillé au Trail de l'Abbaye avec un podium à la clé pour Quentin Pocinho, Laure Bertrand et Solenn Le Caer ! Bravo pour vos performances !



Plusieurs athlètes du club se sont retrouvés dans le finistère pour parcourir le Trail de l'Aber Wrac'h, une des manches de l' OTT Ouest Trail Tour. Une chouette aventure entre terre et mer. Félicitations à Anaïs Duval et Antoine Corpel qui repartent avec la médaille !

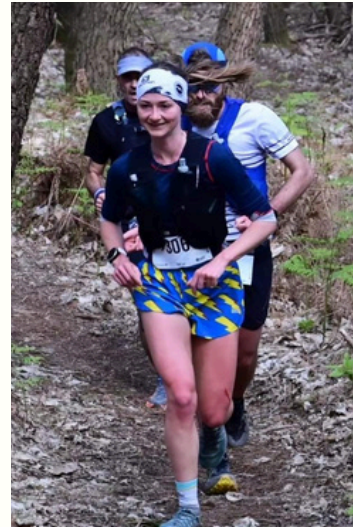


Du vert aussi sur un des trails historiques bretons : Sophie Ollivier-Henry monte sur la 3^e marche du podium au Trail des Guettes d'Hillion. Félicitations !

Bravo à tous les traileurs du mois d'avril pour vos engagements sur les différentes courses ! Place aux défis du mois de Mai.

AVRIL 2024

Félicitations à Orlane Michel pour sa 2eme place au 19km et Anaïs Duval pour la 2eme place également au Tiken trail 50km !



Le 27 et 28 avril, 2 solides du groupe trail ont traversé l'île de Madère. Florian Sourdin et Sébastien Deslandes. Félicitations à tous les 2!



AVRIL 2024

Les nouvelles vestes du club



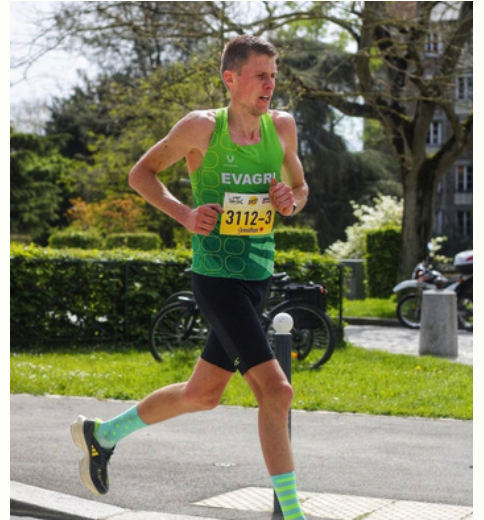
Grâce aux nouveaux partenaires, le Crédit Mutuel de Bretagne et Breizh Interim, le club a offert de nouvelles vestes aux bénévoles, membres du bureau, juges, encadrants et à nos athlètes faisant partie de la grille de haut niveau du club.

Les vestes sont en vente sur la boutique du club pour tout ceux qui souhaitent se la procurer pour 86€.

Vous ne manquerez pas de les voir sur la piste dans les semaines à venir !

Rennes Urban Trail

Le 14 avril se déroulait l'urban trail de Rennes. C'est un évènement qui regroupe plusieurs format de courses dans le centre ville de Rennes en passant dans des bâtiments emblématiques de la ville. L'occasion pour nos athlètes de s'illustrer à domicile dans différentes catégories. Il y a également un challenge entreprise, sur lequel Nohé Le Guillou, Jonathan Durand et Charles Delys terminent 2ème.



Nos 3 demi-fondeurs ont couru sous les couleurs de "Évagri", le spécialiste de la nutrition animale, un de nos partenaires. Un chouette moment de partage pour mettre en lumière un partenaire. Merci à tous les 3 !

Les équip'athlé BE/MI

Le samedi 20 avril, ce sont nos Benjamins et Minimes qui s'alignaient par équipe dans cette compétition qui est l'équivalent des Interclubs pour les jeunes. Pour promouvoir et développer la pratique de l'athlétisme, les clubs engagent des équipes mixtes composées de garçons et de filles, chaque athlète concourt dans différentes disciplines et rapporte des points en fonction de ses performances.

Les épreuves proposées lors des équip'athlé couvrent généralement l'ensemble des disciplines de l'athlétisme. Parmi les épreuves les plus courantes, on retrouve par exemple :

- **Courses** : 50 ou 80 m, 200m haies, 1000 ou 2000m, marche...
- **Sauts** : saut en longueur, saut en hauteur...
- **Lancers** : lancer de poids, lancer de javelot, lancer de disque...

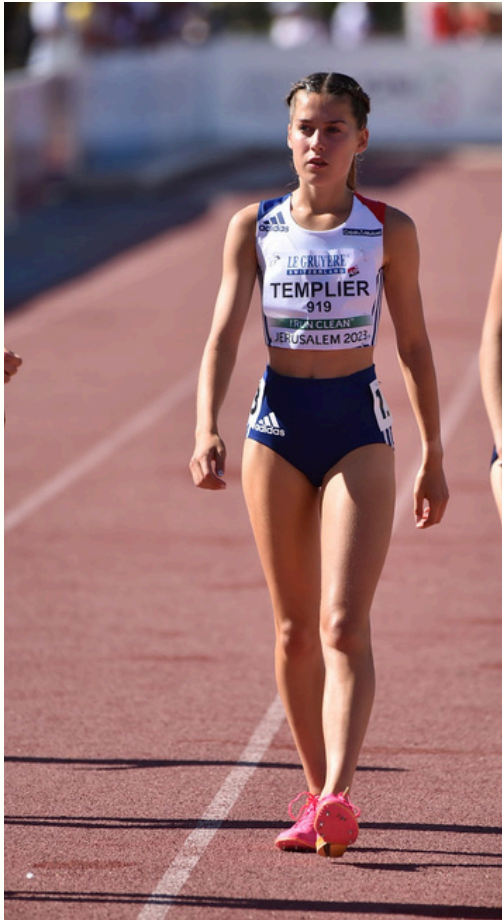
À la fin de la compétition, les points de chaque équipe sont cumulés pour déterminer le classement final.

Une cinquantaine de jeunes pousses vertes étaient sur le stade pour représenter le club en Benjamin et en Minime. Chez les plus grands, l'objectif était de qualifier une équipe pour participer à la finale nationale à Dreux les 25 et 26 Mai prochain. Malheureusement, en l'absence d'un élément phare du groupe, nos jeunes n'ont pas réussi à se qualifier. Les équipes 1 chez les BE comme les MI se classent 5^è de la compétition.

Quelques belles perf sont à retenir : Milo Bonnant-Vallée (BE) remporte 2 épreuves et termine 2^è sur l'autre ; avec ses 28m40 au lancer de disque, Alice Gauthier (MI) gagne le concours et se place 35^è ex aequo au bilan français et 6^e MI 1^{ère} année ; Emma Dayot (MI) termine 2^{ème} du 1000m ; Marvine Mvondo (MI) gagne le 80m le 100m haies et le disque. Toutefois, l'important est que tout le monde a donné son maximum pour l'équipe !



Baptême de 5000m



Vous commencez à avoir l'habitude, mais à chaque fois qu'elle sort, elle impressionne. Fleur Templier a encore frappé. Sur son premier 5000m, Fleur avait des ambitions de taille. Un résultat pas à la hauteur de ses attentes mais une performance N1 tout de même, et les minimas en poche pour les championnats du monde Junior.

Fleur nous raconte son expérience.

“Pour être honnête, ce premier 5000m était une horrible expérience. C'était dur, je n'ai pas apprécié la course. J'avais envie d'abandonner tout du long. Les jambes ont commencé à être dures dès le premier 1500m... Mais j'ai tenu l'allure jusqu'aux 3000m puis j'ai explosé dans les 2 derniers kilomètres.

J'étais vraiment déçue à l'arrivée de mon 5000m parce que je voulais faire moins de 16' voire mieux.

J'étais sur les bases du record de France sur les 3 premiers kilomètres (15'50) mais je n'ai pas réussi à maintenir l'allure. J'étais très ambitieuse pour une première sur la distance et la barrière des 3km a fait mal.

Maintenant avec du recul, je suis quand même fière de ma performance, je n'ai pas lâché et ça reste proche de mon objectif. Avec un peu plus d'expérience et de préparation, la barrière des 16' ne devrait pas tarder à tomber. J'ai appris énormément, et c'est que du positif pour la suite. L'objectif de cette course était de tester le 5000m avant de passer espoir, c'est chose faite.”

Fleur, comme à son habitude, a tenté avec ses ambitions. Elle peut être fière de sa performance. Nous avons déjà hâte de voir le prochain 5000m.

Championnat de Bretagne 10km



Le samedi 20 avril, c'était le championnat de Bretagne de 10km et nous avons eu plusieurs athlètes sur le circuit, tout âge confondu. À noter que Thibaut Hocquette devient vice champion régionale en 31'30. Quelques minutes derrière lui, nous retrouvons Alexandre Piedvache en 32'26 puis Thomas Hocquette, 14e en 32'58.



LA performance de la journée revient à la plus jeune athlète du club qui a porté le maillot avec un dossard, mademoiselle Soline Piedvache. Cette petite puce de 18 mois a couru sa première course de 60m. Nous sommes toujours heureux de voir les maillots sur tout le monde !



Le stage club à Concarneau



Comme chaque année, le club organise le stage de printemps. Cette année, une trentaine de jeunes athlètes se sont réunis à Concarneau pour s'entraîner en groupe, sous le soleil afin de préparer au mieux la saison estivale et les échéances qui approchent vite.

Merci à nos jeunes d'avoir joué le jeu, et merci aux encadrants de leur réserver les meilleurs conseils tout au long du stage.



1er tour interclub

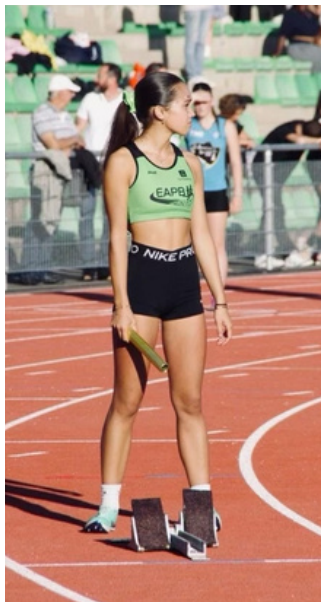


Le temps des interclubs est déjà arrivé ! Cette année, JO oblige, le calendrier des compétitions a été avancé. Le premier tour des interclubs s'est déroulé les samedi et dimanche 27 et 28 avril sur notre piste à Montfort. Malgré des conditions météo pas très clémentes (sur le samedi !), à la fin du week-end, l'équipe 1 du club totalise 45023 points.

Si nous détaillons la journée, les noms à retenir sont:

Zorah Somm

qui totalise le plus de points avec ses 2 épreuves. Elle ramène 1580 points en effaçant des tablettes le record du club à la longueur avec un saut à 5m20 (l'ancien record était à 5m03) !



Alexis Guéroc, sur le 3000m steeple est la personne qui marque le plus de point en une seule épreuve : 969 points avec un chrono non loin du record du club en 9'06''03.



Bertille Peslerbe, s'empare du record du club sur le 3000m marche. Performance N1, 13'59''45 et 937 points.



Le meilleur binôme de la journée, c'est **Alexis et Melen** sur le 3000m steeple, à 2 ils rapportent 1899 points, chapeau les gars !



Le 4x400m féminin, avec une équipe de filles qui n'ont rien à voir avec le 400m... (sauf une, Amandine), établissent le record du club ! Amandine, Norah, Bertille et Constance écrasent l'ancien record du club, 4'13''76 (l'ancien était à 4'15''74). Quelle performance !



Il y a également eu plusieurs records personnels et beaucoup de plaisir. Rendez-vous le 12 Mai à Tournlaville en Normandie pour jouer la poule de montée.

Calendrier Mai 2024

Semaine 18 – du 29/04 au 05/05

- Mercredi 01/05 : Course du Muguet - Montfort sur Meu
- Ven. 03/05 : Corrida de Pacé
- Sam. 04/05 : Championnat de France de 10000m - Pacé
- Dimanche 05/05 : Tkal - Médréac

Semaine 19 – du 06/05 au 12/05

- Dim. 12/05 : Second tour des interclubs - Fougère ou Tourlaville

Semaine 20 – du 13/04 au 19/05

- Vend. 17/05 : Meeting de Carquefou
- Dim. 18/05 : Meeting de Janzé
- Sam. et Dim. 18 et 19/05 : Champ. BZH d' épreuves combinées - Concarneau
- Sam. et Dim. 18 et 19/05 : Trail de Guerlédan

Semaine 21 – du 20/05 au 27/05

- Sam. et Dim. 25 et 26/05 : Finale nationale Equip'athlé - Dreux
- Sam. 26/05 : Meeting Patrick Chauvel - Pacé



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

Nos partenaires

La vie d'un club, c'est des entraînements, des compétitions, des déplacements, des victoires et des défaites... Bref beaucoup d'émotions mais aussi des besoins financiers. Nous tenons donc à remercier nos partenaires institutionnels et privés pour leur soutien.



Groupama



**Crédit Mutuel
de Bretagne**



**Breizh
Intérim**
Vous faciliter le travail



EVAGRI

DANJOU
PEINTURE



**AGIR ENSEMBLE
MONTFORT
COMMUNAUTÉ**



Ille & Vilaine
LE DEPARTEMENT

**brocëliande
communauté**



Communauté de communes
**Saint-Méen
Montauban**
DE LA VITALITÉ À PARTAGER