

# OCTOBRE

*Votre bulletin d'information mensuel*



## Octobre vert

C'est le début de l'automne, les feuilles des arbres changent de couleur mais le vert brille toujours autant sur les épaules de nos athlètes de tout âge !

Un peu de piste, beaucoup de route, pas mal de chemin et de dénivelé. Un bilan annuel (dont on est fier), les week-ends d'octobre ont été bien remplis.

En vous souhaitant une bonne lecture.

### LES SUJETS

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CLUB**

**INTERCLUBS JEUNES**

**TOUT RENNES COURT**

**LE TRAIL SE PORTE BIEN**

**LE MARATHON VERT**

**SEMI-MARATHON DE VALENCE**

**ÉQUIP'ATHLÉ BENJAMINS /  
MINIMES**

**INFORMATIONS IMPORTANTES**

**CALENDRIER**

**NOS PARTENAIRES**

## Assemblée générale du club

Chaque année, en début de saison, le club organise son assemblée générale afin de présenter les résultats de la saison écoulée dans tous les domaines, sportifs, administratifs et financiers. Cette année, le club se réjouit d'avoir attiré beaucoup de monde pour cet évènement, certes obligatoire mais néanmoins convivial. Ces moments d'échange sont très importants tant pour le club et ses dirigeants que pour les encadrants, les bénévoles, les athlètes et les parents d'athlètes.

Lors de l'AG, le club présente le bilan de chaque commission impliquée dans le bon déroulement de l'année passée. C'est également l'occasion de mettre en avant les résultats marquants de la saison, le moment idéal pour renforcer l'esprit collectif entre les membres, échanger sur différents points de vue.



L'assemblée générale est également un moment attendu par nos jeunes puisque le club récompense leur investissement : assiduité aux entraînements, présence et performance en compétition...

Nos 3 jeunes juges ont reçu la veste verte, témoin de leur engagement particulier dans la vie du club.

Bravo !



# Interclubs Jeunes



On vous a déjà parlé des interclubs, une compétition très attendue par les athlètes. Mais cette fois-ci, ce sont nos jeunes U18/U20 qui sont à l'honneur. Les interclubs jeunes sont souvent en début de saison, ce qui implique une préparation optimale assez tôt pour nos jeunes cadets-juniors. Pour ce 2ème tour, nos athlètes se sont déplacés à Tourlaville (comme un air de déjà vu).

Comme toujours, quelques belles perf, quelques contre-perf, mais toujours une super ambiance et une forte cohésion, c'est ça aussi l'esprit Interclub ! Côté sportif, l'équipe se classe 8ème en N2, en totalisant 12 253 points.



# Tout Rennes Court

## Chasse à la seconde place



Comme chaque année, Tout Rennes Court est un évènement qui attire un grand nombre de maillots verts sur les différentes lignes de départ tout au long de la journée. **69 c'est le nombre d'athlètes** de l'EAPB qui ont franchi la ligne d'arrivée.

La journée commence bien avec 2 podiums sur le semi-marathon. Chez les hommes, Alexis Guéroc se contentera de la seconde place alors qu'il a bataillé pour la victoire. Il coupe la ligne en 1h08'18. Côté femmes, Laure Bertrand termine également 2ème en 1h18'39. Tous les 2, novices sur la distance, ont su tirer leur épingle du jeu.

Cette année, un nouveau format était mis en place dans l'après-midi, c'était un match interclub. Le but était de faire des équipes de 4 athlètes par club. Chez les femmes, une équipe avec Louenn Lemeur, Orlane Michel, Constance Orain et Illona Argentais monte sur la 2ème marche du podium. Du côté des hommes, 2 équipes étaient engagées. La première équipe composée de Quentin Olivier, Melen Dreuslin, Thibault Hocquette et Hugo Legrand, monte elle aussi sur la seconde marche du podium.



Du côté de nos jeunes, ils sont tout aussi présents. Chez les benjamins, Axel Cochet termine lui aussi 2e

sur le 2km. Chez les filles, Maréva Delys, minime, sur le 4km monte sur la 3eme marche du podium.

Félicitations à toutes et à tous, c'était encore une belle réussite pour le club !

## Le trail se porte bien



Le dimanche 20 octobre, grandes réunions du trail aux 4 coins de la planète. Commençons par le Grand Festival des Templiers. Anaïs Duval, comme très souvent, fait forte impression. Dans ce trail renommé qui accueillait cette année le gratin du trail chez les féminines, elle parvient à se hisser à la 15e place (11ème française). Anaïs a parcouru les 80km en 9h01'07, pour sa première fois sur une telle distance. Grâce à une préparation optimale, Anaïs arrivait plus que prête sur cette épreuve. 9h pour 80km, 3400m de dénivelé positif... 9h, je ne sais pas si vous réalisez la performance.

A l'arrivée, elle retrouve un compagnon de club, David Bonin, qui a terminé sa course en 8h55'05. Bravo à tous les 2. Belle réussite sur ce chouette format.

Toute la planète trail avait un œil sur l'île de la Réunion le week end du 17 octobre, et à l'EAPB, nous avons suivi deux athlètes qui ont parcouru la Diagonale des Fous ! Sébastien Deslandes traverse l'île (175km et 10 000m D+) en 41h20 et Samuel Toutain en 48h04. Félicitations pour ces belles performances ! Là, on est carrément chez les aliens...





Deux fous à qui on a posé quelques questions pour se plonger dans l'ambiance :

**Comment se prépare-t-on à cette aventure ?**

**Sam:** *On fait confiance totalement à Oliv' (prépa + planif) pour amener le véhicule à bon port, après c'est au pilote de gérer (moi!). Et on écoute aussi les conseils des copains expérimentés, comme lolo M.*

**Seb :** *On ne peut pas se préparer, c'est un trail unique en son genre, prépa sur au moins 1 an avec plusieurs trails longs .*

**Qu'est ce qui a été le plus dur mentalement et/ou physiquement ?**

**Sam:** *La gestion du sommeil, l'envie de dormir quasi permanente les 2 nuits*

**Seb :** *Lutter contre le sommeil et les 10000D+*

**Quel moment a été le plus réjouissant ?**

**Sam :** *Finir à fond, remonter du monde et ressentir que les jambes vont bien, pas de bobos/douleurs après 175km d'effort, c'était ahurissant !*

**Seb :** *Le départ dans les premiers et le partage avec la foule, et l'arrivée au stade de la redoute.*

**Un conseil pour les futurs aventuriers de la Diag pour aller au bout de cette épreuve ?**

**Sam:** *Patience, humilité et être déterminé pour s'engager dans ce processus long...*

**Seb :** *Ne pas prendre cette course à la légère : être prêt physiquement et mentalement.*

**Un mot pour décrire cette traversée de l'île de la Réunion ?**

**Sam :** *follement déroutante 😊!*

**Seb :** *Inoubliable 😊*



OCTOBRE 2024

Retour en Bretagne où avait lieu la 6<sup>è</sup> épreuve du challenge **Ouest Trail Tour** dans la vallée du Scorff. Les verts ont été forts et ont fait preuve de courage face aux conditions météo... humide !?

Une dizaine d'athlètes du club étaient présents sur les différents formats de courses de 12 à 52km. Bravo à tous pour votre engagement et vos résultats.



A noter, deux jolis podiums pour les jeunes **Clara Sancho** qui arrive 2<sup>ème</sup> féminine et **Aaron Olivier** 2<sup>ème</sup> JUM sur le 12km. De bonne augure pour le challenge OTT jeunes. Félicitations !

## Le marathon vert

Le marathon vert, c'est un évènement sur un week-end entier ! La fête commence le samedi soir avec le 5 et le 10km nocturne. Celle qui ouvre le bal, c'est de nouveau **Laure Bertrand** qui remporte le 5km en 17'02 ! 2 autres podiums pour nos féminines : **Ilona Argentais** est 1ère Espoir en 18'22 et **Eve Le Floch** termine 1ère M0 en 18'53. Bravo les filles !

Côté du 10km, 28 athlètes et des records personnels ! Pour la plupart d'entre eux, ils ont enchaînés avec le marathon en duo ou en équipe le lendemain.

Le dimanche c'est le **marathon vert**. Sur cette course, vous avez le choix de faire le marathon en entier, en duo (donc chacun un semi) ou bien en équipe de 4.



LA performance de la journée c'est bien celle de **Mathieu Hubert**. Des semaines de préparation pour briller à la maison sous les yeux de ses proches, ses amis, son club, etc. Des semaines de préparation pour devenir champion de Bretagne de marathon en explosant son record personnel de 3', rien que ça ! Au terme d'une course intelligente, Mathieu se classe 3ème du général avec des coureurs de très haut niveau. Grâce à 2 de ses compères d'entraînement (Hugo Legrand et Quentin Olivier), il coupe la ligne en **2h22'39** et premier Breton. Quelle fierté !

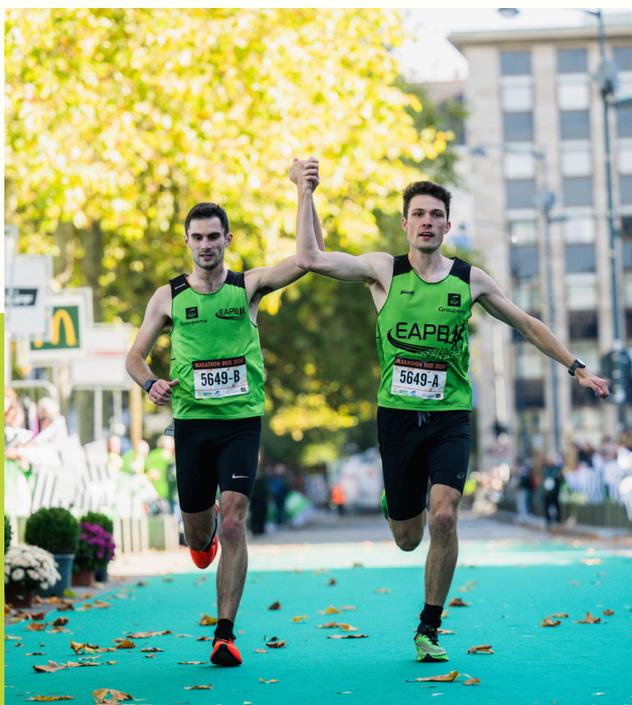
OCTOBRE 2024

Bon nombre de nos athlètes étaient présents sur ce marathon vert, 11 ont parcouru les 42km195. Nous avons également plusieurs équipes qui l'ont fait en relais ainsi que plusieurs binômes. Mixtes, féminins ou masculins.



Sur la plus haute marche du podium, nous retrouvons le binôme masculin de 2 athlètes en préparation marathon : **Cyril Quémerais** et **Romain Fercoq**. À eux 2, ils coupent la ligne en 2h24'12. Sur le même podium, mais en 3ème position, nous retrouvons la doublette **Hocquette, Thomas** et **Thibaut**, les 2 cousins, s'offrent un podium familial. La belle surprise chez les femmes, un relais de 4, s'empare de la 3ème place en 3h16'18 !

Nos jeunes (**Baptiste, Maël, Ann'Jo** et **Titouan**) toujours présents, remportent le relais en équipe étudiante, comme l'année dernière !

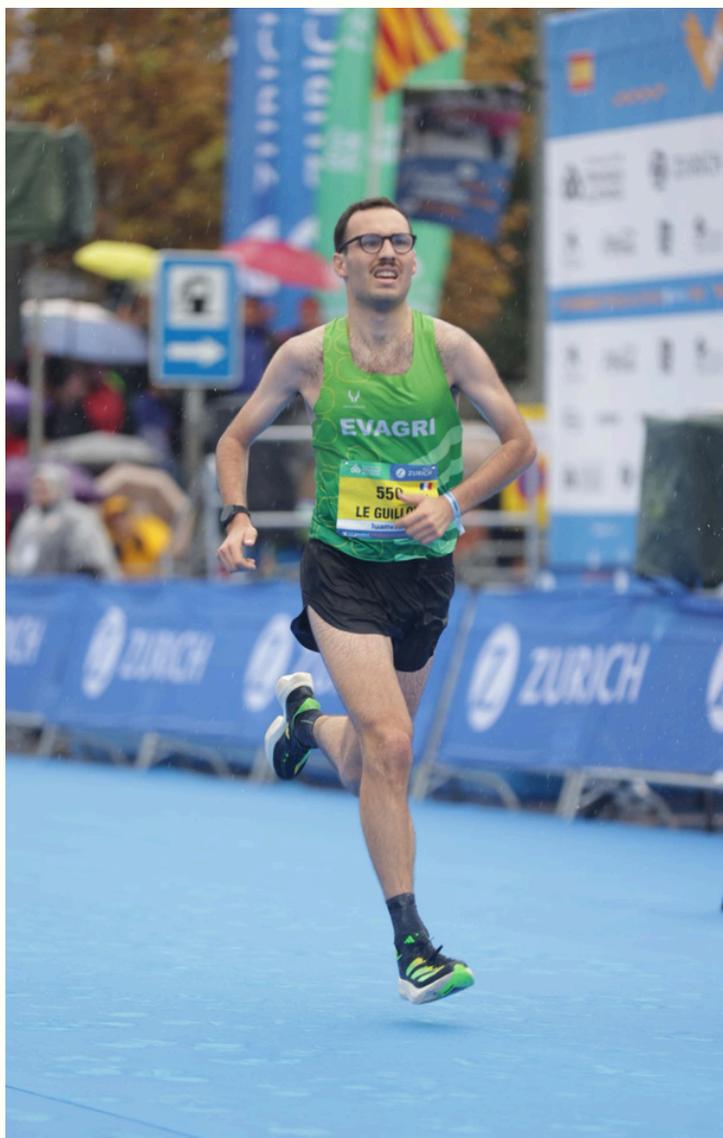


Félicitations à tous, nous avons vu du vert partout, du samedi au dimanche, beaucoup de sourires, dans une ambiance de folie !



## Semi-marathon de Valence

Le dernier week-end d'octobre, 3 de nos athlètes ont fait le déplacement à Valence, connu pour son célèbre marathon mais aussi son semi-marathon. Sur place, nous retrouvons Nohé Le Guillou, Jonathan Durand et Jordan Joliet.



Le déplacement valait le coup, puisque 2 d'entre eux reviennent avec un record personnel dont un record du club.

**Nohé Le Guillou** signe un nouveau record club en **1h06'43**, soit **3 minutes de moins que son ancien record personnel**. Et **2 minutes de mieux que l'ancien record du club** qui aura tenu 2 semaines (établi par Alexis Guéroc à Tout Rennes Court en 1h08'18).

Pour sa première fois sur la distance, **Jordan Joliet réalise 1h10'23**, un petit peu loin de ses attentes, mais ce n'est que partie remise. Ca reste une belle perf pour établir un record personnel !

**Jonathan Durand**, blessé et incertain à quelques jours du départ, signe un **1h09'26**.

Félicitations les garçons, ce sont 3 performances remarquables !



# Équip'athlé benjamins / minimes

Après une annulation la veille de la compétition mi-octobre par manque de juges, le tour automnal des Equip'Athlé BE/MI s'est tenu le samedi 26 octobre, à la piste de Montfort.

Nos benjamins terminent 3ème avec une équipe complète et investie dans la réussite de la compétition. Ca fait plaisir à voir ! N'oublions pas que pour bon nombre des jeunes présents, c'était la 1ère compétition officielle. Gageons que cette journée en appellera de nombreuses autres.

Les minimes montent sur la plus haute marche du podium malgré quelques trous dans l'équipe (vacances obligent). Les très belles performances d'athlètes et là encore, un bon investissement de tout le monde permettent de compenser les points perdus sur les 5 épreuves où il n'y avait pas de maillot vert. Nous perdons donc des points mais les athlètes présents remonte la barre en performant sur les autres épreuves.

À ce stade de l'année, il est important et tout aussi plaisant de voir nos jeunes être présents et engagés lorsque le club a besoin d'eux. C'est de bonne augure pour la suite de la saison !

Nous remercions les différents encadrants, juges et bénévoles qui étaient présent ce jour-là, encore une fois leur investissement était indispensable !

# Informations importantes

Chers lecteurs, athlètes, bénévoles, parents, entraîneurs, etc. Vous aimez recevoir la newsletter, vous aimez voir vos petites têtes sur nos réseaux, vous aimez les résultats mis en lumière, vous aimez suivre nos différentes aventures. Alors pour que cela continue et évolue, **nous avons besoin de vous**. Nous manquons cruellement d'informations et de photos. En effet, nous sommes passées quelques fois à côté de certaines communications, sans le vouloir et non pas par envie de ne pas communiquer mais tout simplement parce que nous recevons pas de photos et d'informations exploitables. Alors il est important pour nous que vous lisiez ce qui suit.

## *La commission communication* **vous donne les clés pour** **une communication réussie**

1. Prioriser les **photos de groupe** : au point de départ (pour être sûr d'avoir tout le monde), à l'arrivée ou au départ du lieu de compétition.

2. Choisir (de préférence) un **fond neutre**. Si les athlètes sont nombreux, penser à bien les grouper au maximum pour que la photo soit plus facile à utiliser !!!!!



3. Prendre l'athlète en statique **après son épreuve** (on a souvent le privilège d'avoir le grand sourire en prime !). Privilégier le **cadrage vertical** pour Insta !

4. Eviter le podium pris de loin et zoomé, avec des athlètes qui ne sont pas de chez nous.



5. Envoyer un **résumé de la compétition** avec les **résultats marquants** (records club, podium) à un membre de la commission communication (Virginie ou Bertille), avec les photos évidemment !

6. Envoyer si possible le **dimanche ou le lundi** (pour ne pas tarder à diffuser les résultats sur nos réseaux)



*Nous ne sommes pas des professionnels, mais de jolies photos **mettent en valeur notre club** et donnent envie de suivre nos aventures. Alors, si tout le monde suit ce mode de fonctionnement, les réseaux sociaux, la newsletter ainsi que le site internet seront nourris et enrichis des résultats de chaque groupe. Alors on compte sur votre motivation et votre mobilisation !*



# Calendrier Novembre 2024

## Semaine 44 - du 01/11 au 03/11

- Dim. 03/11 : Championnat de Bretagne d'Ekiden - St Malo

## Semaine 45 - du 04/11 au 10/11

- Dim. 10/11 : Meeting de lancers longs - Rennes
- Dim. 10/11 : Cross du Quimper Athlé - Quimper

## Semaine 46 - du 11/10 au 17/11

- Sam. 16/11 : Assemblée générale LBA - Ploufragan
- Sam. 16/11 : Meeting indoor - St Brieuc & Rennes
- Dim. 17/11 : Challenge Mario Gatti - Bannalec

## Semaine 47 - du 18/11 au 24/11

- Sam. et Dim. 23 et 24/11 : Festival du cross (BZH relais cross et BZH cross court) - Carhaix

## Semaine 48 - du 25/11 au 01/12

- Jeu. 28/11 : BZH universitaire - Rennes
- Sam. 30/11 : Meeting indoor BE/MI - Rennes
- Sam. 30/11 : Meeting indoor - St Brieuc
- Dim. 01/12 : Meeting de lancers longs - Rennes
- Dim. 01/12 : Cross des Picaous - St Marc le Blanc



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)

## 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.

