

NOVEMBRE

Votre bulletin d'information mensuel



Des performances pas frileuses

L'arrivée du froid pour ce mois de novembre n'a pas refroidi nos athlètes. Certains se sont exprimés comme ils le voulaient.

Une paire de gants, quelques couches superposées et on repart à l'entraînement. Rentrons dans le vif du sujet : il faut préparer la saison hivernale.

En vous souhaitant une bonne lecture.

LES SUJETS

EKIDEN À ST MALO

MEETING EN SALLE - RENNES

LA SAISON DE CROSS DE FLEUR

CHALLENGE MARIO GATTI

FESTIVAL DE CROSS À CARHAIX

MEETING BENJAMIN/MINIME

MARCHE NORDIQUE

PRÉPARATION CROSS DU CLUB

INFORMATIONS GROUPE TRAIL

INFORMATIONS IMPORTANTES

CALENDRIER

NOS PARTENAIRES

Ékiden à St Malo

Le premier week-end de novembre, nos coureurs de long ont décidé de lancer le mois d'une belle manière. C'est en se rendant au championnat de Bretagne d'Ékiden, que nos athlètes ont décidé de faire parler leur esprit collectif.

Le club a aligné 4 équipes sur cette compétition. La première équipe (et quel honneur) c'est une équipe mixte ! Et la fierté c'est que cette équipe composée de **Constance, Illona, Eve, Alexandre, Maël et Jean**, s'empare du **titre régional**. Pour leur première participation, ils rentrent avec la médaille d'or autour du cou et un chrono de **2h26'51** !



La 2ème équipe s'offre le métal argenté. Pour cette course collective, ils ont laissé la 1ère place au club de Quimper à qui ils cèdent le titre et le record de France. Mais nul doute qu'ils n'ont pas dit leur dernier mot. En effet, Pierre-Henry, David, Pierre, Stéphane, Sébastien et Fabien, se préparent pour leur partie préférée de l'année : les cross. Nous espérons les retrouver en pleine forme dans les labours ! Avec 2h17'52, nos masters montent quand même avec le sourire sur la seconde marche du podium.

La 3ème équipe concerne les séniors hommes. Ces messieurs prennent la 6ème place au classement général. Grâce aux performances de chacun d'entre eux, ils terminent cet Ékiden en 2h17'12. Pour terminer, la 4ème équipe ce sont nos masters femmes ! Ces femmes que vous voyez de plus en plus briller par leur sourire et leur motivation, se sont illustrées lors de l'Ékiden avec un chrono de 3h13'10. Félicitations à tous !



Meeting en salle - Rennes



Pour la première compétition en salle, 20 athlètes étaient présents dont quelques cadets et cadettes pour qui c'était la première compétition en salle chez les grands. La performance de cette journée, c'est Zorah Somm, la jeune junior et élève d'Alan qui fait un saut de rentrée à 5m08 à la longueur. Zorah prend ses marques, c'est de bonne augure pour la suite de la saison.

Nos jeunes sprinteurs, sauteurs et lanceurs se démarquent en inter-régional :

- Pauline Leturgeon, 9"84 sur 60m haies
- Pierre-Auguste Barre, 23"29 sur le 200m et 6m30 à la longueur
- Romain Pochart et son mètre 90 à la hauteur
- Amandine Hergas, 8"11 sur 60m

Il est important pour le club que tout le monde trouve sa place et donc nous nous réjouissons de voir tout le monde évoluer. Pour certains, la saison en salle démarre très bien !

La saison de cross de Fleur

Chez nous, la saison de cross va commencer, chez Fleur la saison de cross se termine tout juste. Ah ces Américains, jamais comme tout le monde !

De l'autre côté de l'Atlantique, les cross ont démarré en septembre, quelques temps après le retour de Fleur sur le territoire américain. Après une brève coupure suite aux championnats du monde, à peine de le temps de respirer, Fleur doit se remettre au travail. Aux USA, les cross ne ressemblent pas à ce que nous pouvons connaître ici : beaucoup moins de boue et beaucoup plus "roulant" ! C'est dans une excellente forme que Fleur termine la première course de la saison en deuxième place, en doublant une Kényane qui vaut moins de 9' sur 3000m (pour les connaisseurs, Fleur détient le



record de France junior, soit 9'11''97). Donc cette petite anecdote peut donner quelques indicateurs pour la suite. Cet excellent résultat permet à Fleur de se qualifier pour le tour régional du championnat universitaire de cross. Aux États-Unis, se qualifier au championnat régional est beaucoup plus compliqué qu'on ne le pense, au vu de la densité. Ce tour est très important car il est qualificatif pour le tour final.

Il se trouve que notre Fleur internationale termine 11ème. Elle est la première non-qualifiée de tout l'ouest des États-Unis (imaginez un peu la probabilité et le niveau de dingue). Fleur est frustrée forcément parce que cette course constituait son objectif hivernal, elle souhaitait s'offrir une jolie place au national. Elle essaye de digérer. Elle a fait une excellente course, elle court intelligemment et elle bat son record sur 6km (19'47). Son classement lui octroie les All-Region honors !

Elle n'a pas dit son dernier mot, car avant son retour en France, un 3000m en salle est prévu. Nous avons hâte de voir le résultat !

Félicitations pour ce que tu as fait, pour l'expérience engrangée et on est tous derrière toi pour la suite !

Challenge Mario Gatti



C'est sous le ciel bleu de Bannalec que nos marcheurs ont fait leur rentrée le dimanche 17 novembre. C'est le retour du traditionnel challenge Mario Gatti et à l'occasion de la première manche, tous nos marcheurs étaient présents.

20 000m, 5000m et 3000m c'était le menu de la journée. La compétition a commencé avec Sébastien et Bertille qui se sont lancés tous les 2 sur 50 tours de piste. Vous avez bien lu: **50 TOURS de piste** ! Un pari plutôt risqué pour ces marcheurs tous les 2 en reprise. Ils y allaient pour prendre leurs marques en vue du championnat au mois de mars.

Ensuite, Catherine et Marcelle se sont lancées toutes les 2 sur le 3000m et nos 2 super masters réalisent un chrono proche de leur marque de référence, alors pari réussi ! La dernière épreuve, le 5000m, voit nos 2 jeunes athlètes Sara la cadette et Rose-Marie la junior, s'élancer pour la première fois sur cette distance. Et quelle prestation ! Sara boucle son 5000m en 28'35 et Rose-Marie en 33'04. Félicitations à tous nos marcheurs, que la saison commence !

Festival du cross - Carhaix



Dimanche 26 novembre, lancement de la saison de cross en Bretagne en vraie terre de cross : le site de Kerampuilh à Carhaix ! Du mercredi au dimanche, la ligue de Bretagne d'athlétisme a organisé un Festival du cross avec des scolaires, des universitaires (enfin si la météo n'avait pas joué les trouble-fêtes), le grand public et les athlètes de tout niveau.

Chez les verts, l'ensemble de la délégation est entrée en scène le dimanche. La journée a plutôt bien démarré, le club marque 4 podiums sur les 4 premières courses.

Le dimanche matin, nos masters se sont lancés sur le cross populaire (5860m). Une belle bataille entre copains, Cédric Dayot remporte la course devant Charles Delys (3è).

Quelques minutes plus tard, les jeunes prouesses montrent de quoi ils sont capables. À commencer par Axel Cochet, en benjamin qui monte sur la 3ème marche du podium. Sa soeur, Chloé, chez les minimes, s'offre la médaille d'argent. Chez les cadets, pour sa première année d'athlétisme, Pablo Pocinho s'offre une magnifique 3ème place ! Les plus beaux sourires chez nos féminines. Et elles peuvent sourire ! Grâce à une prestation collective, les filles se qualifient par équipe pour les demies-finales des championnats de France de cross court en terminant 6ème. Eve Lefloch qui reprend confiance petit à petit, termine 29ème, Orlane 33e, Illona 45e, Sophie 54e et Constance 55e. Bravo les filles, que la saison commence !





La palme d'or de cette journée revient à Melen Dreuslin. Venu en tant que leader de l'équipe du cross court, avec le but de qualifier l'équipe pour la demie-finale du championnat de France de cross mais surtout pour conquérir le titre qu'ils avaient ramené l'année dernière. **Melen s'offre une prestigieuse 7ème place** (au scratch, 4e de sa catégorie chez les Bretons), longtemps à la bataille pour le podium. Dans une course relevée et avec des aménagements difficiles comme la fameuse marre, des bosses et beaucoup de boue. Malheureusement, l'équipe complétée par Thibaut Hocquette (31e), Hugo Legrand (54e) et Benjamin Tirel (59e) termine 7ème. Nous avons hâte de voir la suite de la saison, avec toutes les forces mobilisées.

Que la saison de cross commence !

Meeting Benjamin/Minime

1ère compétition en salle pour certains athlètes de ces catégories, le meeting était orienté vers des disciplines techniques : 50m haies ou 1000m, perche ou triple saut et lancer de poids (le classique en salle). Quarante jeunes ont répondu présents (23 BE et 17 MI).

Chez les BEF, Maé Danet remporte le 1000m pour sa 1ère année dans la catégorie. Sur cette distance, le club place 3 filles dans le top 15 ! Piquées au vif, les MIF ont sorti le grand jeu et ont terminé aux 3 premières places : Emma Dayot, Chloé Cochet (déjà 2ème sur le cross du festival) et Anna Bruneau. Chez les BEM, on retrouve encore un Cochet. Après sa 3ème place au festival du cross, Axel se place 2ème sur le 1000m en salle.

Visiblement à l'EAPB, les filles n'ont pas peur de balancer des objets puisque les BEF et les MIF sont 5 dans le top 15 du lancer de poids pour chaque catégorie. Un conseil : ne leur cherchez pas des noises...

Les coachs de triple saut ont intérêt à préparer les râtaux parce que les athlètes BE n'ont pas eu peur de se confronter à la cloche suivie d'une foulée suivie du saut final (avouez qu'il y a de quoi s'emmêler les pieds) et là encore, on en retrouve plusieurs dans le haut du classement, tout comme Denys Titus et Milo Bonnant-Vallée en MIM.

Tous les jeunes ont leur place dans cette newsletter, on va faire une toute petite mention spéciale pour Thomas Edzoa MVE (oui on sait, vous connaissez ce nom) qui termine dans le top 10 sur les 3 disciplines où il s'est aligné alors qu'il est Benjamin 1ère année.

Et une ENORME mention spéciale pour Marvine MVONDOOOOOO qui réalise 7''09 sur 50m Haies, c'est la meilleure perf française de la saison (qui débute tout juste), à 10 centièmes du record départemental !

C'était une belle compétition, un peu challenging car l'offre d'épreuves était orientée vers la technique. Bravo à tous les jeunes d'avoir relevé les défis !



La marche nordique

C'est la nouvelle activité du club depuis cette année. La marche nordique ouvre ses portes à qui le souhaite ! Supervisée par Amandine et Gaëlle, c'est un groupe motivé et dynamique qui affronte le froid et autres intempéries hivernales. Ouvert à tous les motivés, c'est le lundi après-midi, mercredi soir et jeudi matin. Il y a forcément un créneau qui vous convient si vous voulez vous joindre au groupe !

La marche nordique est une activité douce pour le corps, qui limite les impacts au sol mais qui travaille pour autant le cardio. C'est idéal pour les personnes qui ont des petits soucis d'articulations ou tout simplement qui ne veulent pas courir.

À la marche nordique, nos adhérents travaillent la technique avec des exercices de propulsion et de technique avec les bâtons. Les marcheurs travaillent en côte, font du renforcement musculaire et du biathlon également. Travailler avec des bâtons n'est pas si facile, alors nos 2 coaches mettent tout en oeuvre pour que cela le devienne.

Bien équipé pour affronter le froid et la nuit, le groupe arpente plusieurs terrains pour satisfaire tous les plaisirs.



Cross du club

Le **dimanche 15 décembre**, le club organise son traditionnel cross. Bénévoles, athlètes, supporters, nous vous attendons nombreux et nombreuses sur le terrain dorénavant mythique de St Onen La Chapelle.



15.12.24

**SAINT-ONEN
LA-CHAPELLE**



CROSS

DANJOU PEINTURE

ENTRÉE GRATUITE

13H : POF / POM
13H15 : BEF
13H30 : BEM / MIF

13H50 : MIM / CAF
14H15 : CAM / JUF
14H35 : ÉLITES F
15H10 : ÉLITES H / JUM



Informations groupe trail

Stages, défis en off, courses... le groupe EAPB TRAIL propose de se retrouver autour de 4 évènements à partager ensemble en 2025.

Stage à Guerlédan : 2 jours, hébergement type auberge, restauration du soir/ptit dej sur place. Entraînements spécifiques et sorties longues seront au programme.

Date : 8-9 mars 2025

Tour du Beaufortain (Savoie) : 110km environ en itinérance. De 3 à 5 jours en mode trail ou rando. Date : week-end de la Pentecôte **entre le 5 et 9 juin 2025**

Course La Montagn'hard , 20, 50, 70 ou 100km autour de Saint-Gervais (Haute-Savoie).

Date : 5 juillet.

Festival des Templiers , **du 16 au 18 octobre 2025** à Millau.

L'idée est de se retrouver autour d'une course commune, chaque personne devra procéder à son inscription. **L'hébergement et le transport pourront être organisés de façon commune.**



N'hésitez pas à faire savoir vos choix auprès de vos coach/entraîneurs, nous reviendrons vers vous pour vous préciser l'organisation des événements.

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 ne 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 Décembre 2024

Semaine 49 - du 02/12 au 08/12

- Sam. et Dim. 7 et 8/12 : Champ. Dep. d'épreuves combinées - Rennes

Semaine 50 - du 09/12 au 15/12

- Sam. 14/12 : Tour hivernal Equip'Athle - Rennes
- Sam. 14/12 : Meeting Lancers Longs - Rennes
- Dim. 15/12 : Meeting de l'AP Redon en salle - Rennes
- Dim. 15/12 : 2ème manche du challenge Mario Gatti - Rennes
- Dim. 15/12 : Cross de l'EAPB - St Onen La Chapelle

Semaine 51 - du 16/12 au 22/12

- Sam. 21/12 : Meeting du St Brieuc Athlétisme - St Brieuc

Semaine 52 - du 23/12 au 29/12



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.

