

DÉCEMBRE

Votre bulletin d'information mensuel



Faisons le bilan ensemble

L'année touche à sa fin et on peut dire que 2024 a été encore plus belle que les années précédentes. Parsemée d'embûches pour certains de nos athlètes, ils ont réussi à s'en sortir.

Tous ont montré de quoi ils étaient capables. Tous se sont donné les moyens de réussir.

Athlètes, bénévoles et partenaires seront mis à l'honneur dans cette newsletter à l'image de cette incroyable année.

En vous souhaitant une bonne lecture.

LES SUJETS

MARATHON DE VALENCE

MEETING DE LANCERS

STAGE MINIMES

ÉPREUVES COMBINÉES EN SALLE

ÉQUIP'ATHLÉ

LE TRAIL NE S'ENDORT PAS

L'AGENDA TRAIL

CROSS DU CLUB

ANNIVERSAIRE DE COACHING

C'EST L'HEURE DU BILAN

LE MOT DU PRÉSIDENT

CALENDRIER

NOS PARTENAIRES

Marathon de Valence

Malgré le drame vécu dans la ville de Valence, les Espagnols au coeur chaud ont décidé de maintenir leur célèbre marathon réunissant 35 000 coureurs. Ce marathon sera sous le signe de la solidarité avec les victimes des inondations.



9 petits maillots verts ont parcouru les rues de Valence. Cette année, Jonathan Durand le prince du marathon était absent. Gageons que certains avaient dans un petit coin de la tête le record du club. **Romain Fercoq** le premier, 2h22'06 signe un nouveau record personnel ! Pour un nouveau record, nous citons également **Guillaume Hamon**, qui a fait preuve de régularité et de maturité sur la distance en inscrivant un 2h22'54 à son palmarès. Quelques minutes derrière, le néo-marathonien, **Alexis Guéroc** en 2h28'00. Une préparation optimale, quasi parfaite, mais le manque d'expérience lui a joué des tours.

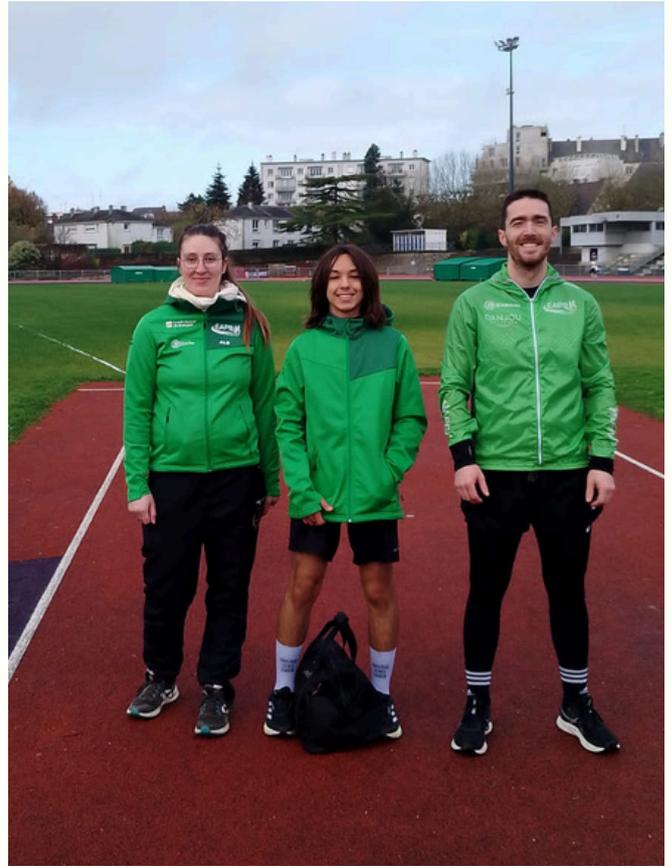
Quelques pépins sur la course, mais c'est le métier qui rentre ! Dans la catégorie des records personnels, nous comptons également Elouan Couvey, 2h36'30 contre 2h50'39 en 2023.

Félicitations à tous pour ce projet mené en équipe. Bravo pour l'expérience engrangée et surtout pour le travail effectué. Merci à vous de porter si loin et si bien notre beau maillot. Le club est fier.

Bonne récup à tous, on se retrouve en 2025 pour de nouvelles aventures !



Meeting de lancer



Le premier jour de mois, les lanceurs sont également entrés en scène sur la piste de Courtemanche, lors du meeting des lancers longs.

Nous retrouvons Milo, Thibault, Anne-Laure, Amandine en tant que lanceurs ainsi qu'Axel qui était présent en tant que jeune juge.

Notons qu'Amandine bat son record personnel au lancer de disque (1.0kg) avec un jet à 23m74. Le jeune talent Milo, bon dans toutes les épreuves, confirme sa bonne forme en lançant son javelot (600g) à 29m38 !

Nous remercions les 4 juges (Axel, Stéphanie, Laurent et Angelina) qui étaient sur place afin que nos lanceurs puissent concourir.

Stage minimes

Le week-end des 7 et 8 décembre, des minimes ont été récompensés de leur assiduité et de leurs performances, en se voyant invités à un stage de la Ligue de Bretagne d'Athlétisme.



Nous retrouvons ***Denys, Maréva, Lou, Alice, Anna, Chloé*** et ***Emma***. Ces jeunes sont invités dans les stages ligues afin de les aider à progresser en rencontrant d'autres entraîneurs et d'autres athlètes d'un niveau similaire.

Ces stages sont importants dans l'évolution et la progression des jeunes. Cela leur permet de comprendre le sens de l'entraînement, de voir de nouvelles choses et pour certains, d'avoir des déclics. Chaque stage est une opportunité. Nos minimes sont rentrés ravis.

Épreuves combinées en salle



Si le jeune duo prometteur, Marvine et Milo, n'était pas au stage organisé par la ligue de Bretagne, c'était bien sûr pour participer au championnat départemental d'épreuves combinées qui avait eu lieu le samedi 7 décembre dans la salle Robert Poirier à Rennes. Et quel choix judicieux puisque Marvine revient avec le titre et Milo avec la médaille d'argent !

Avec nos jeunes, 5 autres combinards se sont lancés en piste. Nous pouvons compter sur Sylvain Thomazon, Hugo Rombeaux, Yoann Perron, Valentine Besnard et Amandine Hergas.

Pour les femmes, les épreuves combinées regroupent le 60m haies, la hauteur, le poids, la longueur ainsi que le 800m. Pour les hommes cela comprend le 60m, la longueur, le poids, la hauteur, le 60m haies, la perche et le 1000m.

Côté résultats, Amandine et Yoann se classent tous les 2 troisième toutes catégories sur ce championnat départemental. Valentine, elle termine également 3ème, chez les espoirs. Sylvain l'emporte dans sa catégorie.

Félicitations à tous pour ce premier championnat de l'année en salle. Bonne chance pour la suite de la saison !

Équip'athlé



Le 14 décembre, benjamins et minimes se sont réunis à la salle Robert Poirier à Rennes pour le tour hivernal du challenge Equip'athlé. Les BE terminent 1er et les MI terminent 2ème en catégorie N2 !

Notons la perf de la doublette Cochet sur le 1000m avec Chloé en 3'13''22 et son frère Axel en 3'07''14. Du côté de la hauteur, Marvine a encore montré qu'il était le plus fort avec 1m80, il n'est que minime !

Nos jeunes travaillent bien à l'entraînement, c'est ainsi qu'ils se voient récompensés en cette fin d'année. Sur cette compétition, peu de coach étaient disponibles pour les accompagner, mais heureusement nos jeunes deviennent autonomes. Ils se sont montré exemplaires pour pouvoir afficher de tels résultats. Bravo à elles et à eux !

Le trail ne s'endort pas

Course incontournable des traileurs et dernière manche du challenge Ouest Trail Tour, le Menestrail à Moncontour a accueilli plus de **20 athlètes** de l'EAPB. Comme chaque année, la pluie, le vent, la boue et même l'orage étaient au rendez-vous. Les conditions météo n'ont pas démotivées **Laurent Persehaie** qui boucle les **100km et 3550m D+** de l'ultra Menestrail en **16h16**, un grand bravo car les barrières horaires étaient très serrées.



On note aussi les belles performances et podiums pour **Olivier Luce** 1er M3 sur la Cambrousse (33km et 1200m D+), **Yvan Bernard** 3e M3 et **Ann'Jo Olivier** 5e Espoir sur le Menestrail (25km et 800m D+), **Enzo Beaudot** 1er au scratch et **Clara Sancho** 3e Junior sur la Crapahute (15km et 400m D+). Sur le Courtil le super cross (8,5km), **Alban Cogrel** 1er M0 et **Jade Coquio** 1ere cadette.

On félicite **Johan Kapenkin**, **Baptiste Danet** et **Anthony Tricard** qui terminent le challenge OTT dans le top 20.

Félicitations encore et toujours à **Anaïs Duval** qui termine 1ère et sera attendue à la Transvulcania sur les Îles Canaries.



L'agenda trail

Dans la newsletter précédente, nous vous avons informé des différents regroupement trail, voici quelques précision pour les évènements à venir.

Le stage trail à Guerlédan aura lieu les **samedi 8 et dimanche 9 mars** avec au programme séance spécifique, renforcement musculaire, conférence préparation mentale (à confirmer), sortie longue ou randonnée, sans oublier la soirée conviviale.

Une vingtaine d'athlètes sont inscrits.

Trail en itinérance sur le Tour du Beaufortain (Savoie) **le week-end de la Pentecôte**. En 3 ou 5 jours, de 90 à 110km en mode sac à dos et hébergement en refuge.

Pour ces deux événements, si toi aussi tu veux y participer, n'hésites pas à le faire savoir auprès de ton coach.



Cross du club

Dimanche 15 décembre, le club organisait son cross annuel, sur le site de St Onen La Chapelle. Appelé également le cross Danjou Peinture, afin de remercier le partenaire des courses Elites qui nous a permis cette belle organisation.



Sur ce cross, nous pouvons dire que nos athlètes ont joué le jeu. Nous comptabilisons **123 maillots verts** ayant franchis la ligne d'arrivée ! Sur 7 courses organisées, nous recensons 7 victoires, 3 médailles d'argent et 3 médailles de bronze.

Côté victoire nous pouvons compter sur la doublette Cochet, Axel et Chloé (BE et MI), Pablo Pocinho (CA), Melen Dreuslin (SE), Fabien Beurel (MA), Ève LeFloch (M0) et Cédric Dayot (M0).

Pour la 2ème place, Maréva Delys (MI), Illona Argentais (ES) et Louis-Marie Kerrand (MA).

Concernant la médaille de bronze, c'est pour Mathieu Balbino (JU), Alexis Guéroc (SE) et Pierre-Henry Guéguen (MA).

De plus, qui de mieux sur le podium qu'une jeune internationale pour remettre les médailles ? Fleur Templier a fait des heureux à la remise des récompenses.

Pour que cet évènement ait lieu, il a fallu beaucoup de bénévoles que nous tenons à remercier, que cela soit pour la buvette, sur le parcours, pour la mise en place, pour le rangement, etc. Merci à tous !

Anniversaire de coaching

Début décembre, le groupe de coureurs de Plélan le grand a fêté les 20 ans de coaching de ce groupe par André Vincent alias Dédé.

Lors de ce pot après l'entraînement au foyer de Plélan, cela a été l'occasion de le remercier pour son investissement auprès des coureurs depuis 20 ans.

Dédé est toujours là sur la piste qu'il fasse beau, qu'il pleuve, qu'il neige ou qu'il vente. On peut compter sur ses bons conseils pour rectifier nos postures de course à pied, pour avoir des plans d'entraînement et il nous suit également sur certaines courses. Il regarde nos chronos après nos courses et fait un bilan en fin d'année sur les performances du groupe (records personnels, podiums, beaux challenges, etc). Dédé encadre le groupe de Plélan le jeudi soir et aussi un groupe au bois de St Lazare à Montfort le samedi matin.

Merci à Dédé pour son investissement et on nous souffle dans l'oreillette que son groupe est très content et souhaite profiter encore très longtemps de ses conseils.



C'est l'heure du bilan



Toute l'année, vous avez reçu les newsletters mensuelles, mais certaines informations vous ont peut-être échappées. Certaines performances méritent d'être relevées, alors nous vous avons préparé un petit bilan de cette belle année sportive qu'a été 2024.

En 2024, **578** licenciés représentent l'EAPB, **33** coaches, **20** membres au conseil d'administration, **15** juges officiels et plus de **150** bénévoles sur nos évènements comme le trail, le muguet, le cross ou les différents meetings. Nous ne cessons de le rappeler, mais sans des personnes engagées comme les bénévoles, les coaches et les juges, le club ne vivrait pas de la même manière. Si vos enfants peuvent participer à des compétitions et s'éclater toute l'année, c'est grâce à nos juges et nos bénévoles.



À l'**international**, ce sont **2** maillots verts qui ont porté le maillot bleu. **Antoine** lors des championnats d'Europe U18 et **Fleur** pour les championnats du monde U20.

Dans un cercle **national**, le club est également bien présent. En 2024, c'est **5** médailles en championnat de France. Dans les détails, **Sylvain** 2 fois en or, **Laure** en bronze sur le cross long en espoir, **Bertille** en argent sur le 35km marche, **l'équipe master** en bronze au cross. Sur les **championnats de France**, ce sont **43** participations qui portent notre beau maillot vert. **Anne** et **Élian** sur les championnats de France jeunes en salle. **Bertille** sur les championnats de France sur route et élites sur piste. **Fleur**, **Élian** et **Soren** sur les championnats de France jeune estivaux, ainsi que le relais. Et le plus conséquent, **35** athlètes au championnats de France de cross.

Dans la catégorie national, il y a aussi les **records de France**. Et pour cela nous pouvons compter sur **Fleur Templier** qui a, en 2024, **2** records nationaux à son actif. Sur 3000m en extérieur (9'11''97) et 3000m en salle (9'03''53).



Au niveau régional, le club compte **7 champions de Bretagne**. **Laure** en espoir sur le cross long, **Charles** sur le cross master. **Romain** (hauteur) et **Bertille** (marche) **2 fois** champions de Bretagne (en salle et en extérieur). **Anne-Laure Barre** au disque, **Pierre-Auguste** à la longueur. Et le dernier titre de l'année c'est **Mathieu Hubert** sur marathon.



C'est sans oublier nos jeunes qui ont obtenu des sélections en équipe de Bretagne, Sara, Emma, Chloé et Marvine chez les minimes. Pour nos cadets, c'est Élian, Élixa, Nathan, Manec, Romain et Clément qui ont été convoqués sous le maillot Breton. Concernant nos juniors, Pierre-Auguste et Anne étaient à l'honneur.

Nous avons également Orlane Michel qui faisait partie du collectif trail pour la grande fête à Guerlédan.



Notons tout de même les belles victoires non récompensées par des médailles nationales ou des sélections. **Anaïs Duval** a marqué l'année par son talent, son travail et ses 2 plus belles victoires, les 2 aussi somptueuses l'une que l'autre.

La première concerne Guerlédan sur le 65km où elle s'impose sans trembler. La seconde c'est sur le trail de Brocéliande (52km).



C'est la fin de ce petit bilan

Nous ne pouvons pas répertorier toutes les performances de tous nos athlètes mais nous sommes fiers de voir que chacun évolue à son niveau. Il y a eu énormément de records personnels également. C'est ce qui rend heureux nos maillots verts et qui continue d'animer les compétiteurs.

Le club vous souhaite à tous de continuer dans ce sens, de vous amuser et de performer.

Le mot du président

Nous pouvons l'appeler l'homme de l'ombre, car Jean-François Templier, président du club, est sur tous les fronts. Vous ne le voyez peut-être pas, mais il est sur les terrains dès qu'il est disponible. Il mène de grands projets. Et fait toujours de l'entente une priorité. Nous pouvons le remercier pour ce qu'il a accompli depuis qu'il est à la présidence. Encore une chouette année avec vous cher président !



Chers amis de l'EAPB,

L'année touche à sa fin, et c'est l'occasion de revenir sur tout ce que nous avons partagé ensemble. Cette saison a été pleine de belles performances, de progrès, et surtout de bons moments sur les pistes et en dehors.

Un grand merci à nos athlètes pour leur énergie et leur envie de toujours se dépasser, aux coaches pour leur patience et leurs conseils, et à nos bénévoles, sans qui rien ne serait possible. Merci également à nos partenaires pour leur soutien précieux.

On peut être fiers de ce qu'on a accompli ensemble cette année, et je suis sûr que la saison à venir sera encore plus prometteuse.

En attendant, profitez des fêtes, rechargez les batteries et revenez en forme pour attaquer la seconde partie de saison et atteindre vos objectifs de compétition !

À très vite,
Jean François Templier
Président de l'EAPB

Calendrier Janvier 2025

Semaine 1 - du 01/01 au 05/01

- Dim. 05/01 : Champ. Départemental CA+ en salle - Rennes

Semaine 2 - du 06/01 au 12/01

- Sam. 11/01 : Meeting national LBA x Tempo Run League - Saint Brieuc
- Dim. 12/01 : Champ. Départemental de cross - Fougères
- Sam. et Dim. 11 et 12/01 : champ. BZH d'épreuves combinées - Rennes

Semaine 3 - du 13/01 au 19/01

- Sam. 18/01 : Champ. Départemental MI - Rennes
- Dim. 19/01 : Les Métropolitaines - Saint Grégoire
- Sam. et Dim. 18 et 19/01 : Champ. BZH CA+ en salle - Saint Brieuc

Semaine 4 - du 20/01 au 26/01

- Sam. 25/01 : Meeting SBA en salle en duo - Saint Brieuc
- Sam. 25/01 : Champ. Départemental Lancers Longs - Rennes
- Dimanche 26/01 : Champ. BZH de cross - Brest
- Sam. et Dim 25 et 26/01 : Pré-france Epreuves Combinées en salle - Val de Reuil



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.

