

FÉVRIER

Votre bulletin d'information mensuel



Un mois de Février déjà fort

De Seattle à Combourg, en passant par Liévin, Nantes ou encore Brest, nos athlètes ne s'épuisent pas.

De jolies performances laissent présager de belles choses pour les échéances à venir.

Février était doux.

Bonne lecture !

LES SUJETS

CHAMPIONNAT DE BRETAGNE DE CROSS

1/2 FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS

TRAIL DU GLAZIG

SYLVAIN AU MEETING DE NANTES

FLEUR A ENCORE FRAPPÉ

BRETAGNE DE LANCER LONG

CHAMPIONNAT DE FRANCE JEUNE

LA COURSE DU MUGUET SE PRÉPARE

INFORMATIONS IMPORTANTES

RECORDS DU CLUB

CALENDRIER

NOS PARTENAIRES

Championnat de Bretagne de cross

Initialement prévu le 26 janvier, le championnat de Bretagne de cross a été décalé au premier week-end de février en raison des intempéries et de la région en vigilance orange. C'est donc le 2 février que nos amoureux du cross se sont illustrés à Brest.



Les petits hommes verts reviennent avec 8 podiums et des couleurs de médailles différentes.

Notre équipe Masters Homme s'offre l'or et la plus haute marche du podium. Ils ramènent ce joli titre à la maison. Charles Delys est vice-champion de Bretagne, après 4ans d'affilée à être couronné d'or. Mais il n'a pas dit son dernier mot.

Côté médaille d'argent, en plus de Charles, nous retrouvons Eve Le Floch qui s'éclate dans la catégorie M0.

Sur les 2 cross longs de la journée (homme et femme), il y a eu des chutes, un vrai départ de cross, c'était la guerre ! Nos petits maillots verts ont été touchés. Chez les hommes, c'est Pol Le Bot qui a chuté mais qui a remonté tout le peloton pour s'offrir belle 11ème place. Chez les femmes, Anaïs Duval a été victime du même sort. Partant en queue de peloton, elle a réussi à décrocher un beau top 30 malgré tout. Ce sont les aléas du cross, mais vous avez montré votre âme de guerrier et votre esprit d'équipe.

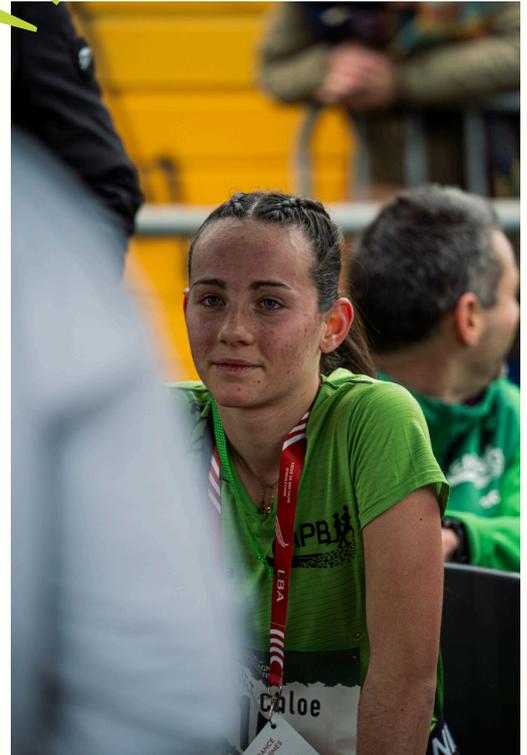
Laure Bertrand qui, face à 2 adversaires de taille, a réussi à tirer son épingle du jeu et à s'offrir une jolie médaille de bronze. L'équipe des séniors hommes est elle aussi sur la 3ème marche du podium.



Les jeunes sont bien présents puisque l'équipe des minimes filles est vice-championne régionale ainsi que l'équipe mixte des benjamins.

Pour le bronze, Maé Danet, dont on entend de plus en plus le prénom, une guerrière qui ne cesse de progresser.

Mention spéciale pour **Chloé Cochet** qui s'acquitte de son billet pour participer au championnat de France avec l'équipe de Bretagne. Elle termine 5ème et participera à son second championnat de France de cross. Tu peux être fière de toi, t'as fait une chouette saison !



1/2 finale des championnats de France de cross

Le 9 février, une semaine après Brest, c'est à Combourg qu'avait lieu la demie finale des championnats de France de cross, là où les Bretons retrouvent les Normands.



Et LA photo du week-end, c'est celle-ci ! Charles Delys s'offre la victoire chez les Masters. On sent sur cette photo sa détermination et toute l'énergie qu'il a mise dans sa course.

Après la 2ème place la semaine précédente à Brest, Charles prenait le départ avec un esprit revancharde.

Comme l'a si bien dit la ligue de Bretagne, il a remis le château au milieu du parc ! Dans son sillage, l'équipe master Homme termine 2ème. La journée était correctement lancée, et comme une médaille en attire d'autres, c'est le cross court masculin qui remporte la seconde dorée de la journée. Grâce à une prestation de haut vol signée Alexandre Rio, et 4 athlètes dans les 27 premiers, l'EAPB remporte le sésame par équipe. Alex avait décidé de faire l'impasse sur les cross cette saison, il a bien fait de changer d'avis !





En plus de l'équipe des masters, Laure Bertrand ramène la seconde médaille argentée. Au terme d'une course de haut niveau et un duel à suspens face à Blandine L'Hirondel, Laure se classe finalement 2ème. Sur ce cross long, Sophie Ollivier-Henry réussit à se qualifier en master. Malheureusement, pour Orlane Michel et Eve Le Floch, ça ne passe pas de justesse.

Sur le cross court féminin, pas d'équipe, donc les filles engagées avaient à cœur de se qualifier en individuel pour participer au championnat de France de cross qui aura lieu le 2 mars prochain. Paris tenus, puisque Illona Argentais s'offre une magnifique 16ème place suite à une course où elle a montré sa détermination. C'est avec sa camarade Constance Orain qu'elles seront toutes les 2 au départ du cross court à Challans



Trail du glazig



Début Février avait lieu le mythique trail du Glazig. C'est un rendez-vous incontournable pour les traileurs Bretons sur la côte nord.

Une vingtaine d'athlètes du club étaient présents sur les différents formats de courses allant de 12 à 54 kilomètres.

De jolies performances et progressions sont à noter comme Baptiste Danet qui termine 16ème sur le 54km qu'il boucle en 4h28 ! La boue n'aura pas non plus eu raison d'Émilie Verbrugge qui termine 7ème femme sur le 42km ! Notons que Jade Coquio remporte brillamment la couronne chez les femmes sur le 12km.

Félicitations à toutes et à tous pour avoir bravé ce froid et cette boue !



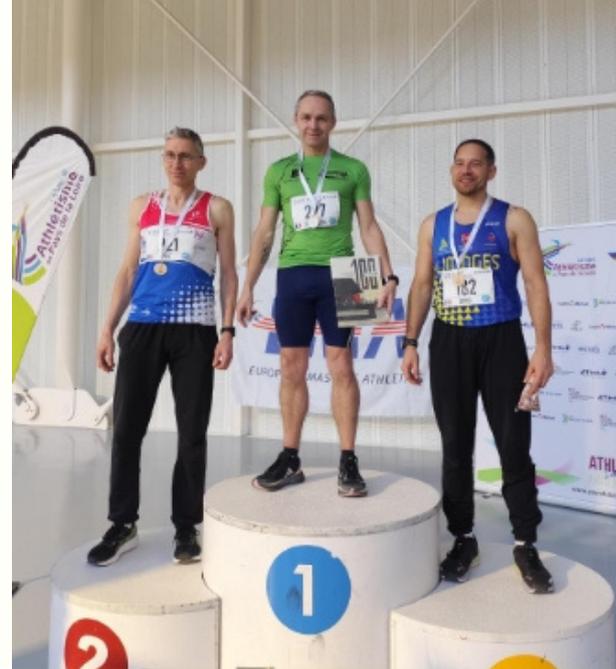
Sylvain au meeting de Nantes

Le dimanche 15 février, notre combinard et master, Sylvain Thomazon s'est rendu au meeting international de Nantes pour participer à son premier Pentathlon en salle. Ce fut une excellente idée puisqu'il l'emporte avec brio dans la catégorie 35/50 ans !

Le pentathlon regroupe 5 épreuves, à savoir le 60m haies, la longueur, le poids, la hauteur ainsi que le 1000m.

Sylvain rentre en terre Bretonne avec 1 victoire et 2 records personnels (60m haies en 9"23 et hauteur avec 1m63). Il récolte 3337 points sur la totalité de sa journée. Il continue de progresser et prend de la confiance pour les championnats de France masters qui ont lieu à Miramas du 7 au 9 mars prochain.

Nous lui souhaitons bon courage pour la fin de sa saison hivernale !



Fleur a encore frappé



En plein coeur de la saison de cross ici en France, c'est la saison en salle pour Fleur de l'autre côté de l'Atlantique. Et accrochez vous, parce que sa performance est tout bonnement exceptionnelle !

C'est à Seattle le 16 février que l'étudiante de Portland a sorti son premier Sub 9' sur 3000m, qui plus est en salle ! La jeune espoir première année s'offre presque un nouveau record de France dans la catégorie U23 en signant un chrono de 8'56''57. "Presque" parce que cette piste ne faisant pas 200m, le record ne peut pas être homologué (en salle, les records sont estampillés "piste courte" donc 200m, c'est la règle). Peu importe, cette performance devient le nouveau record du club (nous, on ne chipote pas !) mais c'est surtout une performance de niveau Internationale B ! Rien que ça.

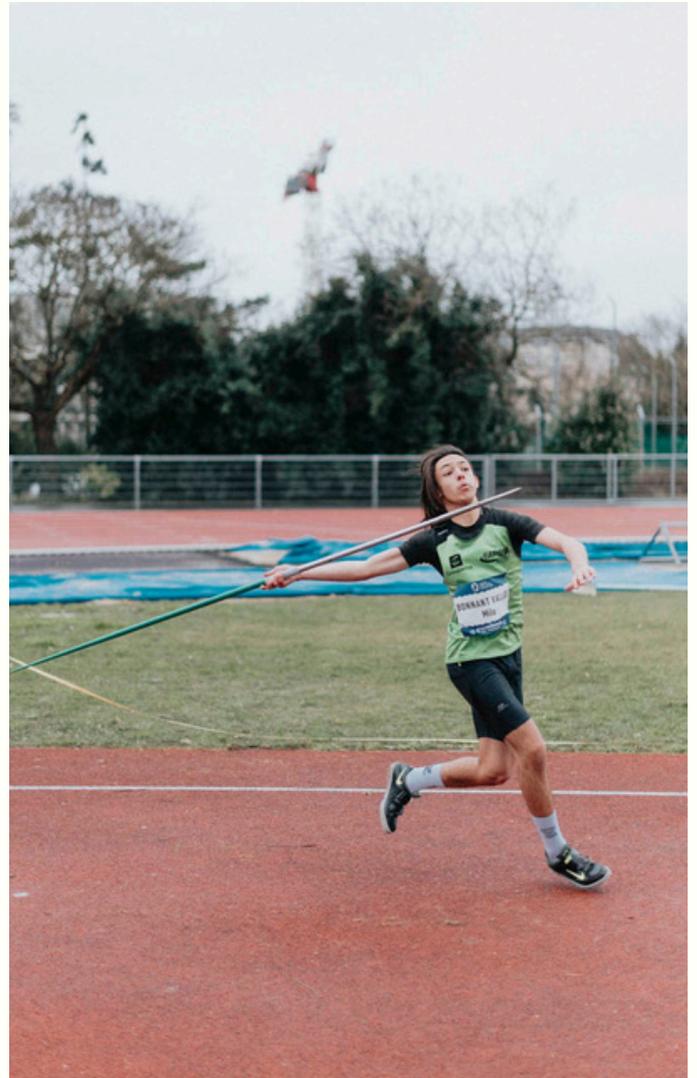
Bretagne de lancers longs

Le 8 février à Rennes, au stade Courtemanche, se déroulait le championnat régional de lancers longs.

Nous n'avions qu'un seul participant, mais qui n'a pas aucune difficulté à représenter nos couleurs. Milo Bonnant--Vallée, minime, a brillé au javelot et au disque.

Depuis le début de l'année, il enchaîne les compétitions, entre les championnats de la FFA et les compétitions UNSS, Milo manque un peu de fraîcheur. Malgré tout, ça ne l'a pas empêché de lancer son javelot à 33m et c'est son nouveau record personnel ! Au disque, il parvient à faire un jet à 28m80, lui offrant la médaille d'argent dans sa catégorie.

Félicitations Milo, nous te souhaitons une bonne récupération pour te retrouver en forme cet été !



Championnat de France jeunes

Qui dit Février, dit également championnats de France en salle. Et cette année c'est à Liévin, l'antre de l'athlétisme en salle, que nos cadets et juniors ont eu la chance de se déplacer. Les championnats étaient juste 2 jours après le meilleur meeting en salle du monde, le meeting de Liévin (véridique). Nos jeunes ont donc foulé la même piste que Jakob Ingebrigtsen, Grant Holloway ou encore Lieke Klaver... La grande classe !

Pour ce voyage dans le nord, nous retrouvons Soren Louvel--Durier qualifié sur le 400m (U20), Titouan Poulain sur le saut à la perche (U18), ainsi que 2 relais 4x1 tour, U18 et U20.

Nos athlètes ont donné le meilleur d'eux-mêmes. Un petit regret pour le collectif U20 qui échoue aux portes de la finale mais qui pulvérise néanmoins son propre record club (1'30"77). Le groupe a également eu une pensée pour Maxence Alix qui était qualifié sur le 60m haies mais qui a été rattrapé par la grippe à quelques jours de la compétition et pour Elian Bougeard en lice sur 800m mais blessé. Merci à Titouan le perchiste qui a remplacé Maxence au pied levé dans le relais

Le club se réjouit de voir des groupes de jeunes aussi soudés.



La course du Muguet se prépare

Le 1er Mai prochain se déroulera le 43ème édition de la célèbre course du muguet !

Programme de la journée :

9h30 : Course 15 km – Junior à Master

9h40 : Course 5.1 km – Cadet à Master

9h45 : Course 2.7 km – Benjamin à Minime

11h15 : Courses enfants (nés en 2014-2015)

11h30 : Courses enfants (nés en 2016-2017 et 2018)

Venez partager un moment convivial et sportif en famille ou entre ami.es ! Les parcours sont accessibles à tous les âges et niveaux, avec des distances adaptées à chacun. 🏃🏃

📍 Lieu : Départ à Iffendic.

Pourquoi participer à la Course du Muguet ?

La Course du Muguet est un véritable événement populaire qui a rassemblé plus de 550 coureurs adultes en 2024, une progression de 30 % par rapport à l'année précédente, et ce n'est pas fini ! Que vous soyez expérimenté ou novice, cet événement est l'occasion de vivre une expérience sportive unique.

Les « locomotives » de la course viennent chaque année pour challenger les chronos et tenter de battre des records. Mais l'événement est aussi un moment où les non-licenciés (80 % des participants) peuvent se dépasser et relever un défi personnel, dans un esprit de convivialité et de solidarité.

L'une des particularités de la Course du Muguet est sa capacité à réunir toute la famille. Les courses enfants, très populaires, attirent de nombreuses personnes prêtes à applaudir et encourager dans une ambiance festive et chaleureuse. L'édition 2025 promet d'être un grand moment de partage, où petits et grands pourront s'affronter sur des parcours adaptés à tous les âges.

Que vous soyez à la recherche de performance ou simplement d'un bon moment en famille, la Course du Muguet est un événement incontournable, alliant sport, plaisir et convivialité.

Deux points marquants de la course :

- La côte du Tertre, un passage emblématique qui mobilise les cuisses !
- La grande ligne droite de l'aller-retour entre Iffendic et Montfort, un vrai test de résistance et de détermination.

Marquez vos calendriers, préparez vos baskets, et rejoignez-nous pour cette journée inoubliable ! Les inscriptions sont ouvertes !

Informations importantes : Formation Juge



Nous vous le répétons relativement souvent mais les juges sont nécessaires à la vie du club et indispensables au bon déroulement de toute compétition. A chaque compétition, le club doit “fournir” un nombre de juges proportionnel au nombre d’athlètes.

Le comité départemental d’athlétisme propose des formations sur une journée pour que tout le monde puisse découvrir le rôle de juge et apprenne les spécificités des différentes disciplines avant de se lancer pour l’examen pratique sous le regard de personnes expérimentées et qualifiées. Cette formation est accessible aux athlètes ou parents d’athlète. Saisissez l’opportunité !

La Commission des Officiels Techniques (COT35) organisent une session de formation à destination des Juges le **samedi 22 mars 2025** à Cesson-Sévigné.

Au programme de la journée :

- **Se situer sur un stade** : de 10h00 à 12h00 (Obligatoire pour les nouveaux juges)
- **Fonction Juges des spécialités**
 - Départs : de 13h30 à 16h30
 - Courses - chrono manuel : de 13h30 à 17h30 (inscription aux deux modules nécessaires)
 - Sauts : de 13h30 à 16h30
 - Lancers : de 13h30 à 16h00

Si vous êtes intéressés ou si vous voulez plus de renseignements (ou rencontrer des juges), n’hésitez pas à nous contacter à contact@eapb.fr

Les records du club



Fleur Templier - 3000m salle - 8'56''57



Norah Arribart - 60m haies (76cm) - 9''31

Le record de Norah n'est pas vraiment un record club puisque réalisé sur des haies à 76cm car elle est cadette. Néanmoins, son temps dépasse tous les records féminins du club (en sprint court haies).



Nathan Thireau, Nathan Baconnais, Pierre-Auguste Barré, Soren Louvel-- Durier - 4x1 tour (salle) - 1'30''77

Calendrier Mars 2025

Semaine 9 - du 24/02 au 02/03

- Sam. 01/03 : Champ. Départ. BE en salle - Rennes
- Sam. 01/03 : Champ. BZH MI en salle - Saint Brieuc
- Sam. 01/03 : Foulées St Gilloises - St Gilles
- Dim. 02/03 : Champ. France de cross - Challans

Semaine 10 - du 03/03 au 09/03

- Sam. et Dim. 08 et 9/03 : Championnat de France Master en salle - Miramas

Semaine 11 - du 10/03 au 16/03

- Dim. 16/03 : match interligues minimes - Val de Reuil
- Dim. 16/03 : match interligues lancers longs minimes - Val de Reuil

Semaine 12 - du 17/03 au 23/02

- Dim. 23/03 : Championnat de France de marche sur route - Les Mureaux

Semaine 13 - du 24/03 au 30/03

- Dim. 30/03 : 3ème manche du challenge Mario Gatti - Saint Malo



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.

