

# MARS

*Votre bulletin d'information mensuel*



## Mars, une arrivée et un départ

Le maillot vert sur tous les fronts. Le mois de mars c'était la clôture de la saison hivernale pour certains et pour d'autres, le début de la saison estivale.

Le mois de mars est aussi synonyme d'entraînements intensifs afin de préparer au mieux les échéances de l'été.

Bonne lecture !

### LES SUJETS

LES RENCONTRES POUSSIN

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE CROSS

CHAMPIONNAT RÉGIONAL MINIMES

MARCHE NORDIQUE

BENJAMINS EN SALLE

CHAMPIONNAT DE FRANCE MASTERS

MATCH INTERLIGUE MINIMES

SEMI DE SAINT GILLES

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MARCHE SUR ROUTE

MARIO GATTI

LA COURSE DU MUGUET

CALENDRIER

NOS PARTENAIRES

# Les Poussins brétilliens en rencontre En cross ...



Le samedi 08 Mars, nos jeunes athlètes Poussin ont pu participer au relais cross organisé par le CDA 35 et le club de Fougères. Nous avons pu engager 6 équipes de 4 (1 POM, 4 POF, 1 POMixte). Chaque jeune devait parcourir 1km avant de passer le relais à son coéquipier. Ce fut une très belle après-midi ensoleillée où nos jeunes ont montré un très bon état d'esprit en se surpassant pendant les courses et en supportant les autres concurrents verts pendant l'effort. Bravo à eux!!



## ...et en salle



Le samedi 28 mars, nos jeunes étaient invités par le CDA35 pour la découverte de la salle Robert Poirier. Ils ont pu courir, sauter, lancer dans les meilleures conditions et découvrir pour certains ce magnifique outil, ce super environnement où pratiquer l'athlétisme. Ce fut une belle matinée pour les 27 PO présents qui ont pu repérer le lieu où se dérouleront les compétitions pour les futurs athlètes Benjamin à la prochaine saison hivernale.

Un mois chargé pour les Poussin ! Heureusement, ils sont infatigables... Déjà prêts à reprendre l'entraînement pour être encore plus en forme lors des prochaines rencontres (à Montfort le 26/04).

# Championnat de France de cross

Le week-end du 1 et 2 mars, le tant attendu championnat de France pour tous les amoureux du cross. C'est à Challans que nos 30 athlètes qualifiés se sont déplacés.



La première course de la journée, nos masters. C'était à 9h, les supporters ont dû se lever tôt, mais pour une bonne raison et certainement pas en vain. Les masters deviennent champion de France par équipe pour la 2ème fois !!

La prestation de Charles Delys nous a bluffé car il avait commencé sa saison avec des petits pépins physiques, et il la termine avec une 7ème place individuelle.

Nos masters répondent présents depuis maintenant 3 ans, nous commençons à nous habituer à leurs performances et nous espérons que cela continue. Félicitations à tous pour cette belle saison !

Quelques minutes plus tard, c'est Chloé Cochet qui s'est lancé sur l'hippodrome pour sa première participation au championnat de France avec l'équipe de Bretagne. Elle s'offre une très belle 64ème place en individuelle et surtout un titre par équipe mixte !



MARS 2025

Notons la belle performance du cross court par équipe. Une chouette 6ème place grâce à une arrivée groupée d'Alexis Guéros, Alexandre Rio, Melen Dreuslin ainsi que Thibaut Hocquette.

Sur le cross long féminin, Laure Bertrand a longtemps joué devant parmi les meilleures Françaises. Suite à quelques soucis sur la fin de course, elle coupe la ligne en 26ème position. Même si ce n'est pas ce qu'elle venait chercher, c'est une très belle place, félicitations !

La performance à laquelle on ne s'attendait pas, la surprise de la journée est signée Monsieur Pol Le Bot. Nous connaissons Pol qui remonte les pelotons sur toutes les courses, nous connaissons Pol prudent mais féroce. Mais alors ce jour là, Pol a montré d'entrée de jeu qui il était, et il n'était certainement pas là pour faire de la figuration. Une 16ème place dans la course élite, parmi les meilleurs Français, il s'est battu, n'a jamais lâché le morceau. Sur cette course, il a été le meilleur Breton. Il nous a filé des frissons, il a été très fort. Félicitations !

Félicitations à tous les athlètes qui ont participé, vous avez été au bout de cette belle saison de cross. Merci à tous les supporters qui ont fait le déplacement, vous avez porté nos athlètes !



Le cross c'est terminé,  
on vous dit à l'année prochaine !



## Championnat régional minimes

Le premier mars, avait lieu le championnat de Bretagne minimes en salle. Le club comptait 5 participants et ramène 3 médailles.



Parmi nos 5 représentants, nous retrouvions Emma Dayot, Anna Bruneau, Lou Ancelle, Alice Gauthier et Milo Bonnant-Vallée.

Emma et Anna étaient toutes les 2 au départ du 1000m et la première citée s'offre le titre de vice-championne régionale en 3'11"90 ! Quant à Lou, Alice et Milo, ils étaient alignés sur le 50m haies. Milo remporte une très belle médaille de bronze. Médaille qu'il remportera également sur le saut en longueur.

Bravo à tous les 5 pour ces épreuves ! Cela vient clôturer la saison en salle.

L'occasion parfaite pour sortir notre joli minibus !



## Marche nordique



Le premier week-end de mars était chargé en événements, le club était sur tous les fronts. Mais cette fois-ci c'est à Lorient qu'on se retrouve. Gaëlle a emmené ses marcheuses nordiques pour la première fois en "compétitions", on vous explique tout !

Gaëlle a donc embarqué 9 personnes à Lorient, et l'ensemble des participants étaient ravis ! Sur le parcours "non-compétition", il n'y avait pas de disqualifications possibles. Nos athlètes avaient juste des conseils venant de la part des juges sur le bord du parcours, et nos marcheurs ont plutôt bien appréciés.

C'est une première sortie réalisée sous le soleil, il ne manquait que la seconde coach. Ils ont tous déjà hâte de s'aventurer sur les prochaines sorties.

## Championnat départemental Benjamins

Le 1er mars, nous avons 9 filles et 8 garçons dans la salle Robert Poirier.

Nos jeunes pousses rentrent avec 5 médailles.

Lina Auffret s'offre le titre de championne départementale benjamine avec un saut à 3m98 à la longueur. Pour la médaille d'argent, nous retrouvons Axel Cochet sur le 1000m en 3'09 et Nathanael Aubert à la hauteur avec 1m40. A la bagarre pour monter sur le podium et décrocher le bronze, c'est Maé Danet sur le 1000 en 3'29 et Vassily Serieys Pelletier à la longueur avec 4m12.



## Rencontre régionale de pentathlon

Le samedi suivant, c'est à Guilers que 6 benjamins se sont essayés aux épreuves combinées lors d'une rencontre autour du pentathlon. 2 jeunes juges les accompagnaient. Merci Lou et Axel !



## Championnat de France Masters

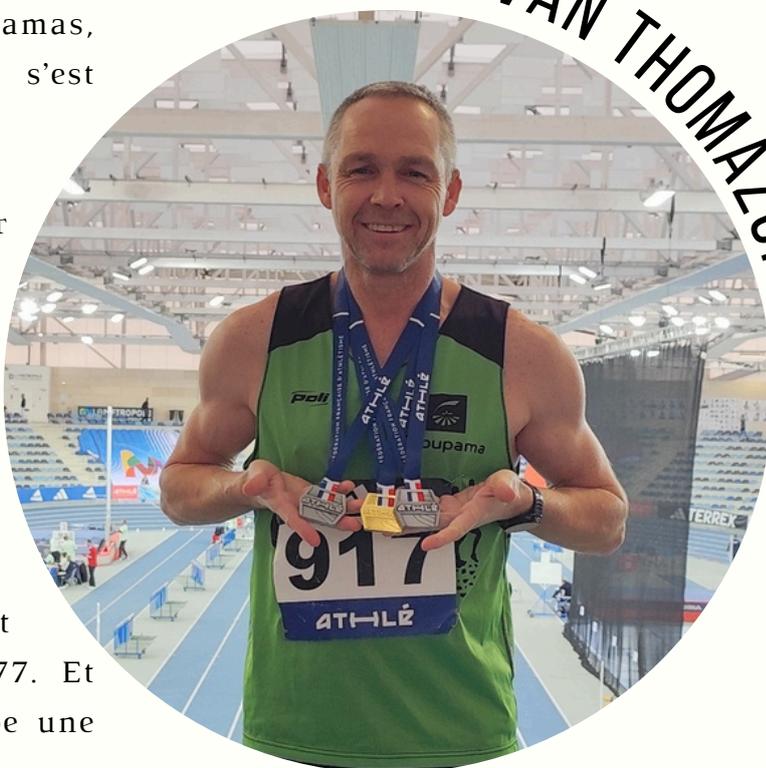
Le week-end du 8 mars, du côté de Miramas, Sylvain, notre master plein d'énergie, s'est rendu au championnat de France en salle.

Comme d'habitude, Sylvain est qualifié sur plusieurs épreuves, à savoir la hauteur, le 60m haies et la longueur.

Sylvain devient champion de France à la hauteur en battant son record personnel avec un saut à 1m65. Il s'empare du titre de vice-champion de France et signe aussi un nouveau record personnel au saut en longueur en faisant un bond à 5m77. Et comme on dit jamais 2 sans 3, il attrape une dernière médaille sur son 60m haies !

C'est un championnat réussi, pour notre athlète. Il était en forme au bon moment et il l'a prouvé. Rappelons encore que les performances des athlètes sont liées à la performance de l'entraîneur. C'est la raison pour laquelle Sylvain remercie Alan et Charles pour leur soutien et leur accompagnement tout au long de l'année.

Il clôture de la plus belle des manières sa saison hivernale, alors félicitations Sylvain, c'est un plaisir de te voir briller en championnat !



SYLVAIN THOMAZON

## Match interligues minimales



À Val de Reuil, le 16 mars, 3 jeunes maillots verts étaient sélectionnés pour participer au match interligues avec l'équipe de Bretagne. Pour nos jeunes c'est une fierté de porter le maillots régional, une récompense pour tous leurs efforts fournis.

Pour cet évènement, quand Emma Dayot sur le 1000m (3'15''61) et Milo Bonnant--Vallée sur les épreuves combinées (2775pts au pentathlon) se rendaient à Val de Reuil, Alice Gauthier au disque (23m74) allait performer à Louviers à proximité de là.



## Semi de Saint-Gilles

Si le premier week-end de mars était bien chargé, c'était la date idéale pour se caler un petit semi-marathon pour celles et ceux qui sont en pleine préparation pour le marathon de Paris qui aura lieu le 13 avril.

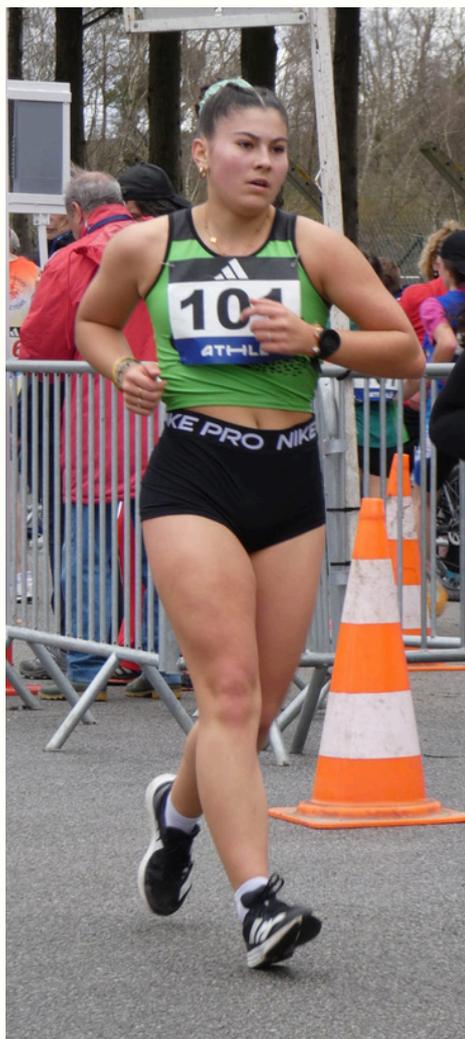


Le tenant du record du club du marathon, Jonathan Durand, sera bien évidemment au départ du marathon de Paris, afin de se faire plaisir après un hiver compliqué. Première étape à Saint-Gilles qu'il a plutôt bien réussi puisqu'il s'offre la victoire en 1h11'24. Le jeune espoir, Baptiste Ganné, pour sa première sur la distance signe un joli chrono de 1h14'41. Du côté des filles, la répétition générale se passe bien. Toutes en dessous des 1h45, le marathon les attend à bras ouverts ! Une pluie de records personnels !

Nous serons évidemment attentifs à ce qu'il se passera le dimanche 13 avril du côté de Paris, nous attendons ici aussi, une multitude de records personnels. Souhaitons leur bonne chance et bonne fin de préparation !

## Championnat de France de Marche sur route

Le dimanche 23 mars, les marcheuses vertes avaient rendez-vous aux Mureaux pour les championnats de France de marche sur route. L'EAPB était représentée par 2 athlètes : Sara Andler do Monte sur 5km et Bertille Peslerbe sur 35km. Laissons leurs coachs nous faire un bilan...



Sébastien Biche : “Pour sa première compétition de niveau national, Sara termine à une honnête 15e place. L'abnégation et le sérieux dont elle a fait preuve à l'entraînement vont infailliblement l'amener vers la réalisation de futures grandes performances. La saison ne fait que commencer.”

Stéphane Delys : “Suite à son beau chrono et sa 2ème place de l'an dernier, Bertille se présente avec beaucoup d'ambition sur cette compétition.

La confiance n'est pas complètement présente avec une préparation que l'on va qualifier de "spéciale". Une douleur récurrente à la hanche empêche Bertille de faire les sorties longue de marche. Depuis mi-janvier, tous les entraînements se font en courant donc pas l'idéal pour une épreuve spécifique comme la marche.

Pourtant les 3 dernières semaines, les séances s'enchaînent plutôt correctement dans les chronos visés mais sur des distances n'excédant pas 7 à 8 km. L'espoir renaît chez l'athlète et le coach.

9h coup de pistolet du départ des 35kms. La course va être assez dense grâce aux hommes présents. Le tempo de début de course est le bon avec une allure proche des 3h08 jusqu'au 15ème km. A partir du 16ème, ça se complique et surtout la douleur revient pour finir par être trop importante pour continuer. J'arrête Bertille au 27ème alors qu'elle a 10min d'avance sur la 2ème. La santé avant la performance !!!



Pour conclure et ça servira d'expérience, se préparer en courant pour la marche, ça ne fonctionne pas. On aura tenté et la préparation, comme souvent avec Bertille, est une perpétuelle remise en question des fondamentaux mais on aime ça donc rdv en 2026 sur le long !”

Nous, on retiendra les premiers pas de Sara sur cette compétition et l'incroyable ténacité de Bertille (imaginez vous entrainer pendant des mois avec des douleurs, le doute mais toujours le même objectif). Bravo à vous 2 qui avaient porté haut les couleurs du club, à vos coachs et à votre fan club qui avait fait le déplacement

## Mario Gatti

Le 30 mars, à Saint Malo se déroulait la 3ème manche du challenge Mario Gatti pour 4 de nos marcheurs.

Sur le 5000m, nous retrouvons Sara et Rose-Marie qui reprennent leurs marques pour attaquer la saison estivale.

Nous avons 2 marcheurs sur l'épreuve de l'heure. L'occasion pour Catherine de découvrir cette épreuve. Malheureusement, elle ne peut pas aller au bout car elle se fait disqualifier sur ordre des juges. Ce n'est que partie remise.

Sébastien, lui, est allé au bout et a réalisé 10 681m.



# 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 : Course enfants (nés en 2014-2015)

11h30 : Course 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 ! 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 nombre de supporters pour des applaudissements et des encouragements 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.

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

# Calendrier Avril 2025

## Semaine 14 - du 31/03 au 06/04

- Sam. 05/04 : Deca Breizh - Rennes
- Dim. 06/04 : Trail de l'Abbaye - Montfort sur Meu
- Dim. 06/04 : Semi-marathon de Liffré

## Semaine 15 - du 07/04 au 13/04

- Dim. 13/04 : Marathon de Paris

## Semaine 16 - du 14/04 au 20/04

- Dim. 20/04 : Finale du challenge Mario Gatti - Redon

## Semaine 17 - du 21/04 au 27/04

- Sam. et Dim. 26 et 27/04 : Champ. Départementaux d'EC - Dinan



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.



**Crédit Mutuel  
de Bretagne**  
Groupe Crédit Mutuel **ARKEA**



**Groupama**



**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

