

AVRIL

Votre bulletin d'information mensuel



Avril, travail en silence

Le mois d'avril est le mois propice à la préparation estivale.

Ce mois d'avril est synonyme de stage et d'entraînements. Peu de compétitions. Mais nos athlètes travaillent dans l'ombre et se préparent tranquillement pour la saison qui arrive à grands pas.

Bonne lecture !

LES SUJETS

STAGE CLUB

MARATHON DE PARIS

**DÉPARTEMENTAUX D'ÉPREUVES
COMBINÉES**

RENCONTRE POUSSINS

LES SOIRÉES DE L'EAPB

CALENDRIER

NOS PARTENAIRES

Stage du club



Comme chaque année, le traditionnel stage de Printemps rassemble une partie de nos jeunes licenciés. Du 12 au 16 avril, sur les vacances scolaires, nos athlètes préfèrent s'entraîner que se reposer.

Ce stage a été constructif, les encadrants et les athlètes en reviennent ravis. C'est au lycée de Paimpol que le club avait réservé dortoir, cantine et surtout site d'entraînement. Une trentaine d'athlètes y ont posé leurs valises. La piste et la mer, quoi de mieux ?

Nos encadrants souhaitent mettre l'accent sur la bonne ambiance, la bonne entente du groupe et le respect des consignes par les jeunes présents. Ce stage permet de s'entraîner différemment, de créer un esprit de cohésion et de préparer la saison estivale qui arrive.

Chose faite, nos athlètes sont prêts pour les échéances à venir. Nous en retrouverons quelques uns sur les interclubs en Mai.



Marathon de Paris

Le 13 avril, avait lieu le mythique marathon de Paris. Un vingtaine de maillots verts ont “déambulé” dans les rues de la capitale.



Le roi du marathon était sur la ligne de départ avec beaucoup d'envie suite à un hiver compliqué. Jonathan Durand avait à coeur de courir ce marathon, prendre du plaisir avant tout et retrouver des sensations était le principal. Malgré un bon chrono, il est déçu car loin de son objectif et de son RP (et du record club). Gageons que ça n'est que partie remise. Parmi cette troupe, nous avons des novices qui venaient pour faire leur baptême sur la distance, d'autres qui réitèrent l'expérience, mais qui partagent le même plaisir et de très jolis records personnels.

Pour les résultats à retenir nous avons Jonathan Durand, 2h31'13, Alexandre Piedvache en 2h31'54 (RP), Thomas Hocquette en 2h37'11 pour son premier marathon.

Petite anecdote, sur plus de 56000 participants, Claire Delaroche et Charlotte Baudrier réussissent toutes les 2 à arriver main dans la main après 42km. Battant toutes les 2 leur record personnel en 3h11 !

Félicitations à toutes et à tous, place à la récupération maintenant !

Départementaux d'épreuves combinées



11 Athlètes se sont rendus aux championnats départementaux d'épreuves combinées à Dinan le 26 et 27 Avril.

Chez les minimes filles, nous avons **Lou ANCELLE**, **Blanche L'HOSTE**, **Alice GAUTHIER**, **Camille BACONNAIS**.

Lou termine 3ème des combinées avec un très beau 80m haies et confirme son niveau à la longueur.

Blanche confirme sa vitesse sur 100m (épreuve qui lui rapport le plus de points), tout comme Alice sur 100m, et elle fait son

record au javelot et confirme son potentiel au poids. C'est également au 100m que Camille réalise sa meilleure performance coté points, en plus d'un nouveau record à la longueur.

Chez les minimes garçons nous avons **Maé DESHAIES** et **Milo BONNANT-VALLEE**. Milo termine 1er des combinées avec un record au lancer de poids ainsi qu'au javelot. Maé réalise un meilleur total de points sur 1000m et réalise plusieurs records personnels.

Chez les féminines, nous avons 2 représentantes avec **Valentine BESNARD** et **Amandine HERGAS**. Sur 800m Valentine réalise sa meilleure performance en points, et améliore au passage son record personnel sur les combinées. C'est sur le 200m, sa discipline phare, qu'Amandine réalise son meilleur total de points.

Chez les hommes, nous avons 3 représentants avec **Luigi BARBE**, **Léo BERTIN** et **Nathan BACONNAIS**. Léo confirme ses performances sur ses disciplines de prédilection (100m et longueur) et découvre certaines épreuves. Malgré un concours de hauteur peu stratégique, Luigi empoche le Bronze et Nathan revient avec l'Or et donc le titre !

Rencontre poussins



Le 26 avril, la piste a accueilli une nuée de petits athlètes de la catégorie Poussin ! Un avant-gout d'interclubs (7 clubs et 80 jeunes présents) sans l'esprit de compétition (les jeunes des différents clubs sont mélangés entre les équipes).

Lancer de médecine ball, course de durée, saut à la perche en longueur (véridique), course de vitesse, lancer de vortex et triple bond étaient les épreuves retenues pour ce Pouss'athlon organisé par Olivier, fraîchement sorti d'une formation FFA.

Comme chez les grands, la rencontre se termine par le traditionnel relais parce qu'il n'y a rien de mieux qu'un relais pour mettre le feu dans les tribunes (même quand on n'a pas de tribunes !)



Les soirées de l'EAPB

Ça fait quelques années qu'on y réfléchissait, on a décidé de se lancer. Comme on ne peut pas organiser de championnats fédéraux cette année, nous allons organiser 2 meetings en soirée que nous avons judicieusement nommé : les soirées de l'EAPB !

Le 1er aura lieu **le vendredi 06/06**. Il sera réservé aux U18 (cadet) et plus sauf sur les premières épreuves. En effet, les U16 (Minimes) pourront se confronter sur un relais 800-200-200-800m (8-2-2-8 pour les initiés), un bon chrono peut ouvrir la voie vers la finale des Pointes d'or Colette Besson (Obernai, début Juillet).

Le reste des épreuves (réservées aux U18 et plus) comptera côté courses, 100m M/F, 100/110mH M/F, 3000m M/F, en plus du 400m M/F et du 1500m M/F qui serviront de support au championnat départemental ; côté concours, longueur, perche et poids M/F.

	17h45	Réunion du jury		
COURSES	Horaire	LONGUEUR	PERCHE	POIDS
800-200-200-800m MIM	18h30			
800-200-200-800m MIF	18h45			
800-200-200-800m MI Mixte	19h00			
400m TCM	19h15	TCF	TCC	TCM
400m TCF	19h30			
100m TCM	19h45			
100m TCF	20h00			
110m Haies TCM	20h15			
100m Haies TCF	20h30	TCM		TCF
1 500m TCM	20h45			
1 500m TCF	21h10			
3 000m TCM	21h30			
3 000m TCF	22h00			

À noter : Le 400m et le 1500m sont support des championnats départementaux.

Les soirées de l'EAPB

Sur le 2nd meeting, le **mercredi 25/06**, nous avons décidé de permettre aux U14 et U16 de se joindre à la fête sur le demi-fond (1000m et 2000m) et au saut en hauteur.

Les U18 et plus auront aussi le droit de s'offrir un 1000m, ça leur rappellera leur jeunesse ! En plus classique, 200m M/F, 800m M/F, 3000m M/F et 400mH M/F seront proposés ainsi que du triple saut et du lancer de poids M/F bien entendu.

	17h45	Réunion du jury		
COURSES	Horaire	TRIPLE SAUT	HAUTEUR	POIDS
1 000m BEM - MIM	18h30			
1 000m BEF - MIF	18h40			
2 000m MIM	18h50			
2 000m MIF	19h00			
200m TCM	19h15	TCF	BEF-MIF	TCM
200m TCF	19h30			
800m TCM	19h45			
800m TCF	20h00			
1 000m TCM	20h10			
1 000m TCF	20h25	TCM	BEM-MIM	TCF
3 000m TCM	20h40			
3 000m TCF	21h00			
400m Haies TCM	21h20			
400m Haies TCF	21h30			

Calendrier Mai 2025

Semaine 18 - du 28/04 au 04/05

- Jeu. 01/05 : Course du Muguet - Iffendic
- Dim. 04/05 : Premier tour des interclubs - Rennes

Semaine 19 - du 05/05 au 11/05

- Sam. 10/05 : Équip'athlé BE-MI - Saint Malo

Semaine 20 - du 12/05 au 18/05

- Dim. 18/05 : Deuxième tour des Interclubs - Val de Reuil et St Brieuc

Semaine 21 - du 19/05 au 25/05

- Sam. 24/05 : Championnat de France de 10 000 - Pacé
- Sam. et Dim. 24 et 25/05 : BZH épreuves combinées - Concarneau
- Sam. et Dim. 24 et 25/05 : Finale nationale Equip'Athlé - Dreux

Semaine 22 - du 26/05 au 01/06

- Jeu. 29/05 : Meeting ranking Patrick Chauvel - Pacé
- Sam. 31/05 : Meeting ranking du Cima pays d'Auray - Auray



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.



**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

