DÉCEMBRE

Votre bulletin d'information mensuel

On a mis l'automne KO

Ce mois-ci, nos athlètes ont voyagé, découvert, brillé et rapporté de très beaux résultats ! Ils ont porté haut les couleurs du club avec passion et détermination.

Dans toutes les disciplines, dans toute leur diversité, nos équipes ont encore prouvé que le collectif est notre plus grande force.

Bonne lecture !

LES SUJETS

CHALLENGE MARIO GATTI
MEETING DE SAINT BRIEUC
BZH D'ÉPREUVES COMBINÉES
10KM DE LIFFRÉ
SOIRÉE SUR LA PRÉPA MENTALE
A VENIR...
APPEL À BÉNÉVOLES
CALENDRIER
NOS PARTENAIRES

Challenge Mario Gatti

Pour la 2ème manche du Challenge Breton, les marcheuses se sont retrouvées en salle à Saint Brieuc.

C'est un trio féminin qui a affronté l'anneau de 200m.

Rose-Marie et **Catherine** ont toutes les 2 participé à leur première compétition de la saison, sur le 3000m et **Léa** s'est illustrée sur le 2000m où elle devient vice-championne départementale.



Meeting de Saint Brieuc

Le même jour, au même endroit, le club de Saint Brieuc organisait un meeting en salle. 3 de nos athlètes étaient présents.

Jean-Baptiste Ramaré et Tanguy Coquelin ont effectué leur retour à la compétition en réalisant 2'00''91 et 2'01''00 sur 800m. Quant à Norah Arribart, elle s'offre un record personnel sur le 200m, en 27''41 !

BZH d'épreuves combinées



Le 13 décembre dernier se déroulaient les championnats de Bretagne d'épreuves combinées de U16 à Seniors, dans la salle Robert Poirier à Rennes.

Nos 2 combinards, Marvine et Milo, étaient présents.

Milo monte sur le podium en minimes avec une très belle 3e place et **2765 points**, marquée par un record personnel au poids (**4 kg**) à **12m16**.

En cadet, ***Marvine*** termine 9e avec **3416 points**. Pour sa première année dans la catégorie, il découvrait des poids plus lourds et des haies plus hautes, sans référence sur deux épreuves, ce qui rend sa performance d'autant plus encourageante.

DECEMBRE 2025

10km de Liffré

Le 20 décembre, la course de Noël de Liffré a rassemblé les coureurs autour de deux distances au programme : 5 km et 10 km. Près de 40 athlètes du club ont pris le départ dans une ambiance conviviale et festive, portant haut nos couleurs pour clôturer l'année sportive de la plus belle des manières.

Sur le 10km, **Laure Bertrand** a réalisé une performance exceptionnelle en bouclant la distance en **33'27**. Ce chrono lui permet d'atteindre le niveau national 1 (N1), tout en établissant un nouveau record personnel ainsi que le record du club. Une prestation de très haut niveau qui confirme sa régularité et son engagement.





Prépa mentale

Le club met en place des soirées à thèmes sous le format de “conférences interactives”. Le but est de sensibiliser les athlètes et/ou les coachs sur différents sujets, leur montrer ce qui existe déjà dans la pratique, les aider à progresser ou voire ce qu’il est possible de mettre en place.

Le mardi 2 décembre, c’est Stéphane Delys qui est intervenu auprès d’une vingtaine d’athlètes intéressés par la préparation mentale.

La prépa mentale ne transforme pas un coureur en champion du jour au lendemain, mais elle permet d’exprimer pleinement son potentiel, de courir plus sereinement et de mieux vivre les moments difficiles.

Stéphane a expliqué l’importance de l’investissement de l’athlète dans l’efficacité de la préparation mentale et ce qu’elle peut alors apporter.

Être suivie par un préparateur mental peut vous aider à :

- **Gérer le stress et la pression**
- **Renforcer la motivation** et la **régularité** à l’entraînement
- Améliorer la **confiance en soi** et l’**estime de ses capacités**
- Mieux **gérer la douleur** et la fatigue pendant l’effort
- **Rester concentré** (rythme, respiration, tactique de course)
- **Rebondir** après un échec, une blessure ou une contre-performance

Afin de parvenir à aider un athlète, le préparateur mental utilisera de nombreux outils comme la visualisation, la fixation d’objectif, la cohérence cardiaque, la concentration, etc.

Si vous avez besoin de plus d’information, vous pouvez contacter Stéphane à l’adresse mail suivante : **stephane@better.bzh**

A venir

Dans la suite de nos soirées à thème et parce que le mois de janvier est idéal pour parler équilibre alimentaire (même si nous ne doutons de votre sérieux nutritionnel pendant les fêtes), nous vous rappelons les rendez-vous à venir :

- 16 janvier à 18h30 : Prévention, alimentation, performance, santé chez les athlètes féminines (U16F à U23F). Le lien d'inscription a été envoyé en début de vacances, n'oubliez pas de vous inscrire.
- 30 janvier à 20h : en visio, Alimentation du sportif d'endurance, ouvert à tous les publics à partir de CA (U18) - lien d'inscription à venir
- 31 janvier à 11h30 : à la piste, Alimentation du sportif d'endurance, ouvert à tous les publics à partir de CA (U18) - lien d'inscription à venir
- Courant février : Sommeil et performance, ouvert aux U16 à U23



DÉCEMBRE 2025

Appel à bénévoles

Les 24 et 25 janvier prochains, l'EAPB est club support des championnats de Bretagne en salle, à Rennes dans la salle Robert Poirier. Club support, ça veut dire que le club s'occupe de l'organisation de la compétition sur les aspects extra-sportifs : la buvette (évidemment), l'accueil du public, la distribution des dossards, la mise en place des haies...

Nous vous avons invités à déclarer vos disponibilités pour aider à cette organisation. Nous renouvelons cet appel car pour l'instant, nous sommes loin d'avoir rempli tous les postes !

Si vous avez une demie journée (ou plus) pour vous investir sur cette compétition, n'oubliez pas de remplir le questionnaire (en cliquant là).



Calendrier Janvier 2026

Semaine 1 - du 01/01 au 04/01

Semaine 2 - du 05/01 au 11/01

- Sam. 10/01 : championnat départemental U16 - Rennes
- Dim. 11/01 : championnat départemental U18 à Séniors - Rennes

Semaine 3 - du 12/01 au 18/01

- Vend. 16/01 : Soirée Alimentation et Performance - Montfort
- Sam. 17/01 : Meeting indoor SBA - Saint Brieuc
- Sam. et Dim. 17 et 18/01 : Pré-France d'épreuves combinées - Rennes
- Dim. 18/01 : Cross départemental - Saint Onen la Chapelle

Semaine 4 - du 19/01 au 25/01

- Sam. et Dim. 24 et 25/01 : Championnats de Bretagne U18 à Séniors - Rennes
- Dim. 25/01 : Championnats de Bretagne des lancers longs - Montfort sur Meu

Semaine 5 - du 26/01 au 31/01

- Sam. 31/01 : Finale régionale Pentathlon en salle BE - Guilers

Pour toute 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

DANJOU
PEINTURE

EVAGRI

AGIR ENSEMBLE
MONTFORT COMMUNAUTÉ

SAFTI

CHAMPAS & ASSOCIÉS
Audit - Comptabilité - Conseil

brocéliande communauté

Communauté de communes
Saint-Méen Montauban
DE LA VITALITÉ À PARTAGER

Ille & Vilaine
LE DEPARTEMENT