

LC BRETTEVILLE SUR ODON ATHLÉ

Halle des Sports – 1 rue du Stade

14760 Bretteville-sur-Odon

E-mail : info@lcboathletisme.fr

Site web : lcboathletisme.fr



Bilan sportif demi-fond/marche/running/trail/marche nordique de la saison 2023-2024

Le groupe des adultes est celui qui croît le plus cette saison : l'effectif des catégories Espoirs à Masters passe en effet de 80 à 94 licenciés, soit une progression de 17%. Cette croissance est due principalement à celle du groupe de marche nordique, fort désormais d'une vingtaine de pratiquants réguliers à la recherche d'une activité de bien-être dans une ambiance conviviale. Un groupe qui a non seulement progressé en termes d'effectif mais également de maîtrise technique et d'endurance !

Il est remarquable de constater que si une quasi stricte parité est respectée en ce qui concerne l'effectif global du club, 59% des pratiquants adultes sont des pratiquantes ! Environ 70 de ces pratiquants sont des adeptes réguliers du running, certains dans une optique de maintien de leur forme physique, d'autres dans le but de participer à des courses sur route et trails, voire pour une quinzaine d'athlètes en recherche de performances, aux cross et épreuves de demi-fond sur piste.

L'encadrement régulier de ces groupes a été assuré cette saison par six entraîneurs ou assistants formés :

- Hélène, qui a obtenu cette saison son diplôme d'*Initiatrice Running Performance*,
- Camille, notre spécialiste trail, qui en est à sa 2^{ème} saison au club et termine sa formation pour l'obtention du *CQP de Technicienne Sportive d'Athlétisme option Demi-fond Marche Running Trail*,
- Nathalie, qui a suivi une formation d'*Assistante d'Encadrement Sportif* pour l'entraînement du nouveau groupe de marche athlétique,
- Laurent, qui a entamé cette saison une formation longue pour l'obtention du *CQP d'Animateur d'Athlétisme option Athlé Loisirs*, et remplace Christian depuis son départ pour l'encadrement du groupe running loisirs,
- Thibaud, *Animateur Marche Nordique* salarié, qui encadre la sortie du lundi soir,
- Jean-Jacques, *Entraîneur 2^{ème} degré Hors-Stade* et *Animateur Marche Nordique*, qui propose les contenus d'entraînement et coordonne l'ensemble.

La politique de formation initiée par le club il y a 10 ans a donc porté ses fruits. Elle sera poursuivie : le club continuera à encourager les athlètes qui le souhaitent à suivre ces formations d'entraîneurs, à les financer, voire à proposer quelques modules à domicile.

Notre club est aussi toujours très impliqué dans le monde du running en tant que club organisateur :

- Les Foulées de l'Odon ont réuni le 24 septembre, sur un parcours modifié de 10 km, 132 coureurs, un effectif en hausse sensible par rapport à l'édition précédente,
- Le Cross de la Seullles le 3 décembre, support des championnats départementaux de cross court, a réuni un total de 433 athlètes pour sa 3^{ème} édition.

Ces évènements ont été à nouveau de vrais succès de notre club, grâce à la mobilisation sans faille de nos bénévoles, et au travail rigoureux de leurs organisateurs Laurent et Éric !

La saison de cross, démarrée le 11 novembre à Montilly-sur-Noireau, a connu une participation inédite depuis de nombreuses années. Elle s'est achevée le 18 février lors des ½ finales des championnats de France à Saint-James, dans des conditions dantesques, avec un total de 15 athlètes présents et trois équipes classées : nos deux équipes de cross court (féminine et masculine) et notre équipe élites femmes. Félicitations à tous pour ce beau succès, et particulièrement aux « 4 fantastiques » de cette dernière équipe féminine (Apolline, Estelle, Manuella et Sophie) qui ont affronté les quasi 8 km de ce parcours détrempe et labouré dans la journée par les courses précédentes !

Sur la route, nos athlètes ont été présents toute la saison sur toutes les distances, avec à la clé quelques très belles performances :

- Camille Leblanc réalise **3h36'40"** sur son 1^{er} marathon à La Rochelle en novembre. Elle récidive en mai avec un chrono de **3h26'29"** (niveau IR4) à Saumur ! Sur semi-marathon elle bat son RP en mars à Cabourg avec un chrono de **1h34'22"** en mars.
- Marie-Clotilde, spécialiste des longues distances et titulaire de plusieurs records de club, réalise un chrono de **10h24'29"** aux 100 km d'Amiens (niv. IR4)
- Émilie a participé aux championnats de France de 5 km (**20'21"**) en octobre à Saint-Omer puis de 10 km (**42'36"**) en avril à Roanne. Le dimanche suivant, elle établit au Marais Vernier (27) un nouveau RP sur semi-marathon en **1h31'13"** (niv. R1), à 3 secondes seulement du record du club détenu depuis 2010 par Marie-Clotilde !
- Sophie améliore son RP sur 10 km à Avranches en **45'39"** (niv. R5). Elle court son 1^{er} semi-marathon à Pontorson en **1h44'53"**, chrono pulvérisé sur le semi-marathon Pegasus en **1h40'46"** (niv. R6) avec une qualification aux championnats de France !
- Estelle court sa 1^{ère} course sur route avec un chrono de **44'03"** (niv. R4) sur les 10 km de la Liberté, et décroche sa qualification aux championnats de France !
- Apolline court en mars son 1^{er} semi-marathon à Bayeux en **1h44'29"** (niveau D1), avec Manuella qui bat son RP en **1h50'07"** (niveau D4), et toutes les deux valident elles aussi leur ticket pour « les France » ! Elles battent toutes les deux leur RP sur les 10 km de la Liberté en respectivement **45'07"** (niv. R5) et **48'32"** (niv. D2 et qualification).
- Retour aux affaires pour Alyne après 3 ans sans compétition, avec un chrono de **1h46'55"** (niveau D2), et là encore une qualification aux championnats de France !
- Anthony pulvérise son RP et au passage le **record du club** sur marathon à Saumur avec un hallucinant chrono de **2h35'48"** (niv. IR2) ! Il améliore ainsi son RP de près de 3' et celui du club qu'il détenait par ailleurs depuis 2017, de près de 7' ! 10^{ème} au classement scratch, il prend la seconde place dans sa catégorie M1M ! Il réalise par ailleurs un excellent **35'03"** (niv. R2) sur les 10 km de Bayeux avec une 1^{ère} place dans sa catégorie ! La qualification aux championnats de France va de soi sur les deux distances...
- Alex bat son RP sur semi-marathon à Cabourg en **1h20'11"** (niv. R3), ainsi que Jérémie qui réalise **1h24'03"** (niv. R6). Il réalise par ailleurs un joli **37'01"** (niv. R4) sur 10 km au Marais Vernier avec une belle 8^{ème} place (3^{ème} SEM) au scratch !
- Christophe confirme sa longévité avec un très beau **3h12'08"** (niv. R6) au Marathon de la Rochelle !
- Cédric bat son RP sur marathon à Los Angeles en **3h19'40"**, chrono tout à fait conforme à ses prévisions ! Sur les 10 km de la Liberté, il réalise un joli **39'14"** !

- Enfin, notre cadet Clément réalise un chrono de **45'16"** sur les 10 km de la Liberté, pour sa toute 1^{ère} expérience de la distance.

Point d'orgue de la saison de course sur route, le Marathon de la Liberté a rassemblé 40 athlètes du club, dont 36 sur les épreuves individuelles et 4 sur le Relais Marathon. Beaucoup ont battu leur RP sur leur distance, d'autres ont découvert de nouvelles épreuves comme nos 4 primo-marathoniens (Céline, Charlotte, Jessika et Eric) qui sont allés au bout de la distance mythique ! A noter la présence de Camille Leblanc sur le semi-marathon qui a brillamment réussi sa 1^{ère} expérience en tant que meneuse d'allure ! Merci enfin à nos juges aux arrivées Amandine, Nathalie, Dominique et à notre infatigable speaker Laurent Ameline, véritable marathonien du micro !

De nombreux athlètes du groupe running sont adeptes du trail, et comme sur la route, ils ont participé à de nombreuses épreuves sur toutes distances durant toute la saison. C'est ainsi que le Trail de l'Odon a accueilli début octobre 14 de nos trailers, sur 10 ou 20 km. D'autres épreuves de la région comme le Trail des Collines Normandes ou le Trail du Bessin ont attiré nombre de nos athlètes. Mention spéciale à Estelle, qui a participé cette saison à près d'une dizaine de trails et courses nature, avec de nombreux podiums à la clé, et qui se classe à la seconde place en masters femmes sur le Challenge Trail Tour Basse-Normandie (CTTBN) ! Merci à notre entraîneuse spécialisée Camille qui a élaboré des programmes d'entraînement et prodigué de nombreux conseils à nos trailers, notamment pour *La Bri'zeuse* (23 ou 35 km), et surtout *La Barjo* qui a réuni 8 de nos athlètes sur 27 ou 50 km, voire les deux !

Toujours en trail, nos encouragements vont à Céline qui prendra demain 29 juin à 23h le départ du *Réveil des Ducs* au château de Suscinio, pour un périple nocturne de 70 km à destination de Vannes, ainsi qu'à Gaëlle qui s'élancera le lendemain à 8h sur la *Ronde des Douaniers*, parcours de 34 km entre Baden et Vannes¹ ! Et la saison ne se termine pas là, quelques-uns de nos trailers étant déjà inscrits sur certaines épreuves estivales...

Côté piste, quelques-uns de nos athlètes ont participé durant la saison hivernale à plusieurs épreuves indoor. C'est le cas notamment de Cléo, vice-championne départementale junior sur 1500 m, et d'Estelle, championne départementale TCF sur 3000 m en **12'45"45**, puis championne régionale F45 sur 1500 m en **5'48"45**. D'autres athlètes ont battu leur RP sur 1500 m en salle comme Dorian en **4'48"27** ou Jérémie en **4'52"27**, lequel établit également un joli **10'28"29** sur 3000 m. Quant à Nathalie, elle décroche le titre de vice-championne régionale F55 au poids de 3 kg avec un jet à **7m14**.

Lors de la saison estivale, Estelle a continué à améliorer ses chronos sur 1500 m et 3000 m. C'est ainsi qu'elle décroche le titre de vice-championne régionale F45 sur 3000 m lors des régionaux masters à Cherbourg en **12'13"64**, non loin de son RP (**12'11"73** au 2nd tour des Interclubs à Querqueville). Elle pulvérise enfin son RP sur 1500 m lors du meeting régional du CAC, en **5'39"83**. D'autres demi-fondeurs ont aussi établi de belles performances, comme Dorian qui réalise un chrono de **2'18"71** sur 800 m, proche de son RP (**2'17"23**) et surtout pulvérise de 23" son RP sur 3000m steeple en **11'51"41** lors du 2nd tour des Interclubs ! Citons enfin Nathalie, vice-championne régionale F55 sur 3000 m marche à Cherbourg, et 3^{ème} régionale F55 à la fois au poids et au marteau de 3 kg.

¹ Céline a bouclé son parcours nocturne de 70km en 8h43'16", tandis que Gaëlle est finisseuse de la Ronde des Douaniers en 3h55'54"

C'est surtout au moment des championnats interclubs, aux côtés des jeunes cadets et juniors, que les athlètes du groupe running ont l'occasion de découvrir les épreuves sur piste. C'est ainsi que 21 athlètes ont participé aux épreuves du 1^{er} tour à Caen et ont cumulé un total de **12333 points** pour prendre la seconde place en poule promotion. Au second tour, c'est un effectif de 19 athlètes qui est allé défendre les couleurs du club à Querqueville pour obtenir un total de **13035 points**. Fait remarquable, notre club a mis un point d'honneur à classer 4 relais lors de chacun de ces deux tours... mention spéciale aux « Rasta Rockett », notre relais 4x100m féminin du 2nd tour composé à la hâte, qui a vaillamment relevé le défi ! Certains ont battu leur RP dans leur spécialité à l'occasion de ces rencontres, et beaucoup ont découvert avec bonheur de nouvelles épreuves. Pour nombre d'entre eux, ces interclubs était une découverte, et ils ont eu à cœur de défendre les couleurs de leurs clubs : rendez-vous est pris pour l'an prochain ! Merci enfin à nos entraîneurs historiques Gérard et Christian qui ont repris du service pendant plusieurs semaines pour initier nos coureurs aux mystères des sprints, sauts et lancers !

Notre club consolide à la fin de cette saison sa 6^{ème} position dans le classement des clubs du Calvados, avec un total de 931 points². La part du running a été déterminante dans ce classement, avec un nombre conséquent d'athlètes classés dont plusieurs au niveau régional, voire interrégional. Il faut également mentionner dans ce décompte la part importante des encadrants du club, entraîneurs, juges ou dirigeants qui par leurs qualifications apportent une contribution de 200 points.

Merci enfin à Adèle pour l'organisation en cette fin de saison d'une agréable journée sportive et conviviale à Clécy, qui a rassemblé environ une vingtaine d'athlètes, conjoints et enfants, et à Camille qui a animé l'après-midi avec brio !

Plus encore que la précédente, cette saison a été très riche en événements et rencontres compétitives diverses, avec leur lot de performances et d'émotions positives. Les groupes running et marche nordique fonctionnent très bien, avec une réelle volonté de progression et dans une ambiance détendue et conviviale. Nombre d'athlètes ont progressé dans leurs pratiques et ont amélioré leurs performances. Enfin notre club a vu naître et se consolider un merveilleux collectif, fait d'esprit d'équipe, de dépassement de soi, d'émulation, d'entraide et de bienveillance. Les championnats de cross, les Interclubs, et le Marathon de la Liberté, ont été autant de jalons qui ont favorisé la construction de ce solide collectif.

Félicitations à toutes et tous pour vos résultats, votre engagement et votre enthousiasme durant toute cette saison ! Comme tous les ans, nous continuerons à organiser des sorties cet été, en running et marche nordique, pour maintenir la forme et garder le contact. Les entraîneurs de ces groupes et moi-même ont hâte de vous retrouver à la rentrée, prêts à affronter les défis de la saison à venir, et à poursuivre ensemble cette belle aventure !

Jean-Jacques, entraîneur demi-fond/running/marche nordique

² Au 28/06/2024. Le club totalise 950 points à la fin de la saison.