



Chers licenciés,

Les entraînements touchent à leur fin et la saison arrive à son terme. Vous pouvez d'ores et déjà renouveler votre adhésion pour la saison prochaine en remplissant le bulletin d'inscription disponible [C].

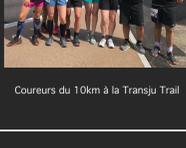
Nous garderons le contact pendant cette coupure estivale via la newsletter. Nous espérons vous voir nombreux à la fête du club ce soir pour partager un moment de convivialité. Nous vous souhaitons de très bonnes vacances et vous donnons rdv à la Fête des Associations le 3 septembre à Fontainebleau !

Bonne lecture !
Le bureau 🤖

JUIN EN IMAGES



Compétition interne des petits



Coureurs du 10km à la Transju Trail



Records aux Soirées de Saint-Maur

LE MOT DE... Guillaume Lonjou, expert en "Soirées de St-Maur"



Comme chaque année, les mythiques «Soirées de Saint-Maur» sont le point de RDV des demi-fondeurs franciliens, et même de la France entière pour aller chercher un record personnel voire des minimas pour une éventuelle qualification au championnat de France ou en championnat international chez les jeunes.

Cette année n'a pas fait office d'exception pour les demi-fondeurs du club puisque de nombreux records personnels et du club ont été réalisés là-bas (Tom Toussaint sur 5000m, Paul Coeudevez, future recrue, et les deux Maëlys sur 800m, moi-même sur 3000m...). On peut donc se poser la question de la particularité de ces soirées et des raisons de leur efficacité en termes de chrono. Cette réflexion m'engage que mon expérience et mon ressenti sur cette institution, les éléments de réponse que je vais apporter à cette problématique sont surtout empiriques.

J'ai découvert les soirées de Saint-Maur en juin 2014. Je vivais encore à Toulouse et je visais une sélection pour les championnats du monde junior sur 3000 m steeple. Je devais faire moins de 8'56 pour m'assurer la sélection et faire moins de 9'00 pour me laisser une petite chance de repêchage. Toute la saison, j'avais couru entre 9'02 et 9'07. Je savais que j'avais les moyens d'atteindre cette barre des 20 km/h mais le chrono plafonnait toujours pour diverses raisons. On arrive fin juin, toujours pas de minimas, il ne me reste plus beaucoup de temps pour obtenir le Graal. Il faut alors trouver une course relevée sur steeple avec de très bonnes conditions, ce qui est plutôt rare dans cette discipline. C'est en discutant avec Benjamin Dupont (*actuel entraîneur des benjamins, minimas*) qui était mon adversaire direct à l'époque et qui cherchait les mêmes conditions que moi, que j'ai appris qu'il y avait une course qui se montait un mercredi soir à Saint-Maur-Des-Fossés. Etonné par cette course en pleine semaine, j'en parle avec ma famille et mon entraîneur qui m'expliquent toute la renommée de cette organisation. Bien sûr, en habitant à Toulouse, une compétition le mercredi soir n'arrangeait pas forcément mon entourage qui travaillait. La seule personne qui pouvait prendre des jours pour m'accompagner était mon père, mais il accompagnait déjà mon frère pour passer son CAPEPS à Vichy. Je suis donc parti de Toulouse en avion pour aller dormir chez ma tante dans le 15e arrondissement de Paris, mon père devant me rejoindre juste au moment de la course pour me donner les chronos. Le jour J, je suis allé à la compétition en transport en commun. N'étant pas un grand connaisseur des transports parisiens, j'ai pris de la marge pour arriver quelques heures à l'avance...

Arrivé sur place, je me rends compte de l'ambiance qui émane du stade Adolphe Chéron : on croirait que le temps s'est arrêté, on oublie que l'on est proche de Paris et de son tumulte incessant de voitures, j'ai même ressenti une certaine sérénité. Le stade est encore vide, je me place dans les tribunes et analyse la piste. J'aimais bien me faire une représentation mentale de ma course en m'imaginant faire mes sept tours et demi avec les temps de passages associés. Ce qui m'a marqué en analysant cette piste, c'est que la ligne droite est beaucoup plus longue que d'ordinaire. C'est peut-être l'une des raisons pour lesquelles on appelle ce stade « le temple du demi-fond ». Le fait d'avoir de longues lignes droites permet d'avoir plus de temps pour dépasser, sans doute que psychologiquement, cela permet d'attaquer plus tôt le sprint final, et enfin d'un point de vue biomécanique, cela permettrait de placer sa foulée plus longtemps. Seul bémol de cette piste pour le steeple (et j'en ai fait les frais à deux reprises), c'est que la barrière au niveau du 300m est en plein virage, donc si on double quelqu'un en passant la barrière, il ne faut pas hésiter à bien faire l'extérieur pour ne pas se gêner avec ses adversaires, chose que je n'ai pas pu remarquer avant la course puisque les barrières sont installées au dernier moment...

Au niveau de l'organisation, le secrétariat est efficace au regard du travail à réaliser en dernière minute. Les centaines d'athlètes inscrits viennent se pointer une demi-heure avant le départ de leur course, le secrétariat récupère les feuilles des engagés et organise les séries par niveau, la première série étant la plus relevée. On peut avoir plus d'une douzaine de séries par épreuve, comme pour le 1500 m masculin mercredi dernier, ce qui représente environ 150 coureurs. Il faut donc savoir jauger son niveau pour gérer son échauffement puisqu'il peut y avoir plus d'une heure d'écart entre la première et la dernière série. Personnellement, à part au meeting Oerdegem en Belgique, je n'ai jamais vu autant de courses homogènes et denses à la fraîche en soirée, pas étonnant que les records tombent !

Les conditions sont donc réunies pour faire mes minimas, j'ai des bonnes jambes, la course qu'il faut, les conditions météorologiques parfaites. La course démarre. Je me place juste derrière le groupe de juniors qui sont mes adversaires directs, un petit groupe de seniors commence à prendre de l'avance. Plus les tours passent, plus je me sens bien, les temps de passages sont parfaits, je remonte petit à petit le groupe de tête en distançant les autres juniors. J'arrive à la cloche, mon père me donne le temps de passage, je suis sur les bases pour faire moins de 8'56, j'ai encore des jambes, je relance, je rattrape le premier, je veux le passer sur la barrière dans les derniers 300 m, je me sens pousser des ailes, je vais faire les minimas et en plus je vais gagner la course ! Sauf que je ne suis pas un oiseau... Dans ce moment d'excitation, je me concentre un peu moins sur l'obstacle et je tape fortement le genou contre la barrière, je tombe ... fais un roulé-boulé et me relève aussitôt ! Je fais le plus gros 300m que je peux, j'ai encore des jambes, je reprends la tête de la course et donne tout ce que j'ai pour finir le plus vite possible. Je franchis la ligne d'arrivée, dans un mélange d'excitation et d'inquiétude. Je regarde mon père qui fait une petite grimace, j'ai fait 8'59... A la fois déçu et satisfait de ma course, je me refais le film dans l'ambulance de la Croix-Rouge (parce que je me suis bien explosé le genou quand même). Ce n'est pas mort pour les championnats du monde mais c'est la commission de sélection qui décidera de mon sort. Deux semaines plus tard, j'apprendrai la validation de ma sélection !

C'était en juin 2014, revenons en juin 2022, championnat LIFA lors d'une soirée de Saint-Maur. Deuxième steeple après 4 ans de disette, je retrouve les joies de la chute au niveau de la même barrière (cette fois-ci au premier tour). Le chrono est anecdotique et je finis 4^e de la course mais je retrouve des sensations sur cette distance et surtout, je remporte le titre de champion d'Île de France. L'objectif est atteint avec un petit passage (non-nécessaire) à la Croix-Rouge, histoire de me rappeler de bons souvenirs 🤖

QUI ES-TU Jérémy Guespin ?

J'ai 21 ans et je suis en espoir 2eme année. Je viens de terminer ma licence STAPS et je continue en master afin de devenir professeur d'EPS.



J'ai débuté l'athlétisme il y a 3 ans, avec la création du club. Mes motivations étaient de me dépasser et d'acquiescer un bon petit niveau. Ma spécialité principale est le 800m et la seconde mon style vestimentaire 🤖

Je termine cette saison avec un record de 1'53"36 sur 800m, un titre départemental sur 400m, un titre sur 800m et sur le relais « medley long » aux inter-régionaux ainsi qu'une 10eme place aux championnats France Universitaire sur 800m.

Mon point fort en athlétisme, je dirais que je ne lâche jamais rien. Mon meilleur souvenir avec le club est le stage à la Réunion et ses superbes paysages. A moyen terme, mon objectif serait de me qualifier pour les championnats de France en salle et en extérieur. Enfin, mon objectif à long terme serait de passer sous les 1'50 sur 800m.

ET TOI Nina Spera ?

J'ai 7 ans et demi, je cours en éveil athlétisme et je suis en CE1 à l'école de Ravanne à Ecuelles.

J'ai commencé l'athlétisme parce que ma copine Clémence y était déjà donc ça avait l'air bien ! En plus je voulais faire du sport et me défouler encore plus.

Ma spécialité, c'est le sprint. Moi je veux faire pâtissière ... mais à l'athlétisme j'aimerais faire du sprint plus tard. L'endurance c'est le pire truc pour moi, mon point fort c'est la rapidité.

Mon meilleur souvenir c'est la compétition où je suis arrivée deuxième. Mon objectif pour l'année prochaine : continuer à m'amuser et arriver première en sprint !



-> TRAIL :

- 05/06 : **Transju Trail**, Les Rousses (39) : 🏆 Multiples podiums par catégorie : Sabrina Dal-Pozzo 26^e (6^e F, 3^e SF) en 1h00, Héliane Detrimont 47^e (13^e F, 1^e M1F) en 1h05, Lucie Gandon 72^e (2^e M1F) en 1h11, Nicolas Matthieu 73^e (1^e M1) en 1h11 (10km), Céline Monde 92^e (6^e F, 2^e M1F) en 2h35, Virginie Lavarenne 142^e (3^e M2F) en 2h47 (25km)
👉 Tous les résultats dans [notre article](#).

- 12/06 : **Championnat de France de course en montagne (11.5km - 890D+)**, Arrens-Marsous (65) : 🏆 Guillaume Rouger 34^e (2^e MO) en 1h06'05

- 25/06 : **Cross du Mont-Blanc (23km - 1680D+)** (74) : 🏆 Guillaume Rouger 14^e (2^e M) en 2h22'03 - Anthony Jean 411^e en 3h46'32

- 25/06 : **Trail du Castor Fou (13km - 300D+)**, Vauhallan (91) : 🏆 Stéphanie Martin 7^e F, 2^e M2F en 1h06

- 26/06 : **Vannes Remparts**, Vannes (56) : Anthony Jean 195^e en 50'27 (7km)

-> ROUTE :

- 11/06 : **Foulées Briardes (10km)**, Brie-Comte-Robert (77) : Jean-Baptiste Chagot 10^e en 36'47

- 26/06 : **Les Foulées Lorréziennes (10km)**, Lorrez-le-Bocage (77) : 🏆 Lorna Fonseca 2^e (1^e MF) en 46'53, Christelle Sauvageot (1^e MO) en 52'54

- 26/06 : **Les 10km de l'Hexagone**, Paris (75) : Malik Hamlat 259^e en 45'43

-> PISTE :

Résultats de juin

- 04/06 : **Championnat de France Universitaire**, Pontoise (95) : Jérémy Guespin 10^e en 1'54"85 (800m)

- 04/06 : **Championnat départemental**, Sens (89) : Quentin Brunet 1m87 (hauteur) - 6m66 (longueur)

- 06/06 : **Meeting Fungana**, Pontoise (95) : Guillaume Lonjou en 4^e en 9'10"00 (3000m steeple)

- 08/06 : **Championnats régionaux demi-fond long**, Saint-Maur (94) : Tom Toussaint 14^e en 15'26"08 (5000m)

- 11/06 : **Championnats LIFA**, Montgeron (91) : 🏆 Victoria Mackpayen Championne interrégionale avec 12m34 (poids) - 🏆 Jérémy Guespin Champion interrégional en 1'53"36 (800m)

- 15/06 : **Meeting du CSM**, Bonneuil-sur-Marne (94) : 🏆 Quentin Brunet 2^e avec 6m76 (longueur)

- 15/06 : **Soirée de Saint-Maur** (94) : Tom Toussaint en 8'48"70 - Guillaume Lonjou en 8'23"18 (3000m)

- 18 et 19/06 : **Championnat de France Master**, Chateauroux (36) : 🏆 Florian Arnould 2^e en 1'57"40 (800m) - 3^e en 4'08"43 (1500m)

- 22/06 : **Championnats LIFA demi-fond long**, Saint-Maur (94) : 🏆 Guillaume Lonjou champion interrégional en 9'05"24 (3000m steeple)

- 25/06 : **Compétition des petits**, Champagne-sur-Seine (77) : Participation de 17 jeunes

- 26/06 : **Meeting de Nogent-sur-Marne**, (94) : Quentin Brunet 1m96 **record du club** (hauteur) - 6m66 (longueur) - Jérémy Guespin en 1'58"05 (800m)

- 29/06 : **Soirée de Saint-Maur** (94) : Florian Arnould en 1'55"31 - Jérémy Guespin en 1'55"61 - Antonin Malicki en 1'58"10 - Tom Salard en 2'00"76 - Maëlys Boudard en 2'42"82 - Maëlys Morvan en 3'20"28 (800m) Adrien Théault en 4'15"05 (1500m)

🏆 **La perf' du mois** : Triplé aux championnats interrégionaux de Guillaume Lonjou, Victoria Mackpayen et Jérémy Guespin 🏆

-> TRAIL :

- 09/07 : **Luchon Aneto Trail (42km - 2600D+)**, Bagnères-de-Luchon (31) : Tom Toussaint

-> ROUTE :

En juillet

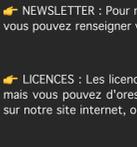
- 03/04 : **Foulées Île de France - France des Îles (10km)**, Vincennes (94) : Sabrina Dal-Pozzo, Brice Kipper, Antonin Lartaud

-> PISTE :

- 02/04 : **Soirée de Saint-Maur** (94) : Lorna Fonseca, Sarah Rodet (5000m)

- 09/07 : **Championnat de France U23**, Albi (81) : Victoria Mackpayen (lancer de poids)

LE CONSEIL DU COACH



Michel Nguerret (groupe des sauteurs) :

" Pour devenir un bon athlète, il faut 3 ingrédients incontournables : être passionné par l'entraînement, être persévérant et surtout avoir envie de progresser dans n'importe quel domaine de sa pratique (endurance, technique, force, coordination, etc) "

MEMENTO

👉 NEWSLETTER : Pour mettre toutes les chances de votre côté pour recevoir sans problème la newsletter, vous pouvez renseigner votre adresse mail dans le lien suivant : [Inscription newsletter](#)

👉 LICENCES : Les licences pourront être renouvelées et validées en ligne par Marie-Jo dès le 1 septembre mais vous pouvez déjà envoyer vos bulletins d'inscription au club par [mail](#). Vous les retrouverez sur notre site internet, onglet "[S'inscrire](#)".

👉 AVONNAISE 2023 : En exclusivité, nous vous annonçons la date de la prochaine Avonnaise : 19 mars 2023 ! Nous avons la chance d'être les nouveaux organisateurs de cet événement local et nous aurons besoin de vous tous pour continuer à faire de cette course un succès ! Alors vous pouvez déjà cocher cette date dans votre agenda, nous reviendrons vers vous plus tard pour plus de détails.

