

## **Athlétisme : des benjamins et minimes en triathlon - Loudéac Mardi 24 mars 2009**



Les championnats départementaux de triathlon, qui ont regroupé plus de 250 jeunes venus de tous les clubs des Côtes-d'Armor se sont déroulés samedi sur le stade du lycée.

L'AS 22 y était représentée. Chez les benjamins et benjamines, à noter les bonnes performances de Louise-Anne Garnier 66 points, Émilie Le Coguiec 56 points, Manon Carnes 50 points, Caroline Foreau 42 points, Juliane Nicolas 41 points, Alexis Lesturgeon 27 points.

En minimes, Catherine Philippe se classe 2 e avec 75 points. Maïwenn Caradec totalise 58 points, Rozen Pineau 55, Virginie Salliot 54, Chloe Guillotin 53, Lucile Nicolas 49, Angélique Garnier 49, Guillaume Gautier 64, Fabien Mégret 53, Hugo Lucas 50.

## **300 enfants à la rencontre d'athlétisme - Merdrignac samedi 11 avril 2009**



Plus de 300 jeunes poussines et poussins des différents clubs des Côtes-d'Armor ont participé vendredi 10, à la 5 e rencontre des écoles d'athlétisme du département sur le stade Jean-Villeneuve. Tous disputaient un triathlon avec trois épreuves imposées (marche, lancer de vortex et saut en hauteur) et participaient à un relais. À l'issue de la rencontre, tous se sont retrouvés autour d'un goûter très apprécié. Par ailleurs, le club participera à un stage à Loudéac à partir de 9 h.

11 avril 2009

mercredi 15 avril 200 Les athlètes se préparent pour les championnats



150 jeunes participent aux activités sportives - Plouguenast samedi 18 avril 2009



À l'initiative de la JSP (Jeunesse sportive plouguenastaise) générale, les vacances solaires ont été mises à profit pour découvrir le VTT, le base-ball, le tennis ballon, de la gym LIA (Low. impact aerobic), activités d'ordinaire réservées aux licenciés du grand club sportif Plouguenastais. Avec Sébastien Rault, animateur sportif de la JSP, se sont joint Patrick Foreau, Morgane Lamandé et Pierre Gigliotti pour l'encadrement. 150 participants la semaine dernière de 6 à 16 ans, l'opération a été reconduite cette semaine et ils étaient tout aussi nombreux. L'opération sera renouvelée lors des petites vacances scolaires

## 22 avril 2009 L'as 22 au Marathon de Nantes



Philippe le Crom 423 Serge le Moullec 565 Joël Auffret 566 Marie Annick Jaglin 569 Duault 667 Maryse Auffret 1240

La palme revient à Réjanne Hemery 282 ème **deuxième féminine et première vétéran**

## 29 avril 2009 Marathon de Paris Essai transformé pour Laurent Garnier



Laurent termine 93ème du marathon et 73ème de sa catégorie sur 10771 arrivants

5 avril 2009: une date qui marquera dans la carrière de Laurent Garnier. En effet, le sociétaire de l'Athlé sud 22 a bouclé, ce jour-là, son premier marathon, en courant sur la plus belle avenue du monde, à Paris, les 42,195km en **2h36'**. C'est assurément une belle référence chronométrique qu'a réalisée ce néophyte de la distance olympique: «L'an dernier, j'ai glané une douzaine de succès sur route, sur mes distances de prédilection,

les 10 et 15km, et j'ai parcouru le semi de "Tout Rennes Court" en 1h11'. Pour cette grande première, cette année, je me suis attaché les conseils d'un connaisseur, en l'occurrence ceux du speaker Gérard Bléjan qui m'avait concocté un programme s'étalant sur huit semaines avec alternances de foncier et de 3.000m ou 5.000m sur piste». À 32 ans (ce qui est encore jeune pour un marathonien), et après un si beau résultat, nul doute que, l'appétit venant en mangeant, l'ancien cycliste ne pense à remettre le couvert.

Objectif : New York

«Après huit jours de repos complet, j'ai repris tout doucement le footing, avant de m'attaquer plus sérieusement à mes prochains objectifs, à savoir les interclubs sur piste et le semi de l'Oust (ce dernier servant de support au championnat régional) qui se disputeront en mai. Pour le marathon, je vais, pour l'instant, me cantonner à un seul par an, et il est possible que je prenne part, une seconde fois, à celui de la capitale l'an prochain, avec l'objectif de m'approcher des 2h30'». Dans un petit coin de sa tête, pourtant, le pompier volontaire a fait un rêve: il est au départ du prestigieux marathon de New York. Du rêve à la réalité, certains diront qu'il n'y a qu'un pas (ou une foulée) mais dans le cas présent, c'est un gouffre appelé «financement». Alors que vous soyez sponsor ou mécène, n'hésitez pas, avis aux amateurs..

### Des foulées menées à un rythme très soutenu Broons 8 MAI 2009



Il y a eu de l'énergie à revendre vendredi matin aux foulées broonnaises. Avec des gabarits tels que **Nicolas Piedderrière, Laurent Garnier et Mickaël Hercouët**, il ne pouvait en aller autrement. Mickaël Hercouët aurait sans doute souhaité remporter cette manche comptant pour le challenge du Pays de Dinan.

C'était sans compter sur le rythme très soutenu de Nicolas Piedderrière qui a dominé cette épreuve en toute tranquillité. Laurent Garnier prend la deuxième place et Anthony Saudrais est troisième.

Cette grande course a rassemblé 120 concurrents. Christelle Ménage s'adjuge la première place en féminine devant Patricia Renault et Emilie Perrot. Les organisateurs quant à eux sont très contents de cette manifestation.

## Les rendez-vous sportifs du week-end vendredi 15 mai 2009



Athlétisme. Les athlètes de l'AS 22, une quarantaine à partir des cadets et cadettes préparent la finale de nationale 3 qui se déroulera ce week-end à Cesson. Avec le quatrième total des clubs engagés, tout est possible. L'AS 22 comptera sur ses chefs de file habituels pour remporter un titre manqué de peu en 2007. A cette occasion, l'équipe fille tentera de dépasser les 22 000 points, objectif fixé en 2002 et qui n'a pas encore été atteint.

Les cadettes se sont bien battues à la finale nationale « equip'athlé » disputée à Dereux. Elles réalisent cependant un moins bon total (289 points) qu'à l'occasion du tour régional qualificatif (314 points). Ce qui fait qu'elles se classent 24e sur 32. Bon résultat pour le relais quatre fois 100 m et individuellement pour Anne-Sophie Erhel sur 300 m, Hélène Coatmellec au marteau, Audrey Rissel sur 1 500 m et Faustine Lotout sur 800 m.

## 33e Foulées Tréguéusiennes Garnier récidive Lévénéz prête pour l'Europe 17 Mai



Près de 500 compétiteurs ont répondu à l'appel de cette 33e édition des foulées Tréguéusiennes qui ont développés des scénarios que l'on avait supputés avec la victoire de Laurent Garnier dans le 10km individuel, et du couple Guéguen-Latimier sur le 10km. L'image de sa

précédente victoire en 2008, Laurent Garnier aura bien été le récidiviste que l'on attendait. Le sociétaire de l'AS 22 aura en effet répondu à nouveau présent. Y. Le Corguillé, un costaud s'il ne fut pas à l'origine de l'initiative qui alimenta les premiers coups de butoir sur ce circuit roulant qu'il connaissait parfaitement, Laurent Garnier composait néanmoins le lot de cette première sélection aux côtés de Le Corguillé, Robin, Daniel, Mest, Kertudo et Ballouard. Un groupe qui allait faiblir sous l'impulsion d'un Robin dont c'était pourtant la reprise, avant que Le Corguillé ne lui succède au 6e km. À ce jeu, l'expérimenté Garnier allait parfaitement gérer ce final qu'il connaissait pour porter une attaque gagnante à 500m du but. Un dernier coup de collier gagnant pour précéder sur la ligne Le Corguillé «H.Turban» comme l'indiquait le lauréat

## 05 juin Meeting du LPA Lamballe Rocaboy et Céveno en champions

Le premier meeting lamballais aura connu une très belle affluence sur le 5.000m avec quarante-trois coureurs au départ des deux séries. Une épreuve qui servait de support au championnat des Côtes-d'Armor sur la distance et qui aura vu six qualifications (cinq minima D et un E) pour les championnats nationaux qui se dérouleront sur le même site les 18 et 19 juillet.

### Mathieu Rocaboy pour un nouveau titre

La première série du 5.000m, qui mettait aux prises Mathieu Rocaboy, Charles Delys (EAP Brocéliande), Arnel Roussel et Stéphane Hannot (HBA), a vu la victoire du champion de Bretagne de cross après une belle résistance du sociétaire du club de Montauban-de-Bretagne. Arnel Roussel, servant de lièvre, a mis dès le départ le feu aux poudres, permettant aux quatre hommes de faire la différence. Peu après la mi-course, le Rennais s'arrêtait pour laisser seuls en tête les deux favoris. Il s'en est suivi un final où les deux athlètes ont fait le maximum pour arracher la qualification au championnat de France. Dans les derniers tours, Mathieu Rocaboy accélérât pour terminer avec près de quatre secondes d'avance sur Charles Delys dans l'excellent temps de 14'13"65. «Seul, je n'aurais jamais pu réaliser un tel temps», a précisé le vainqueur. «J'améliore ma meilleure perf' sur la distance (14'18") grâce à l'aide de Charles, que je remercie. On s'est battu jusqu'au bout et ma pointe de vitesse dans les trois cents derniers mètres m'a permis de le distancer. Qualifié pour le National de Lamballe où je serais présent, je ne serais pas aux Régionaux de Cesson étant engagé sur le 10km de Langueux qualificatif, lui aussi, aux championnats de France».

## Athlétisme : mathieu Rocaboy décroche son ticket pour les nationaux



Mathieu Rocaboy (en tête devant Charles Delys) a dominé l'épreuve du 5000 m à Lamballe. Il décroche son billet pour les France. :

Matthieu Huet

**Meeting du LPA Lamballe. Le coureur de l'AS 22 a survolé le 5000 m et accompli les minima pour le championnat de France. Béatrice Céveno échoue pour 32 centièmes**

Le meeting du Penthièvre athlétisme (LPA), qui se tenait mercredi soir à Lamballe, a tenu toutes ses promesses, malgré le faible nombre de spectateurs. Point d'orgue de la manifestation, le 5000 m du championnat départemental, qualificatif pour les championnats de France qui se dérouleront ici même les 18 et 19 juillet prochains. Très attendu, Mathieu Rocaboy n'a pas manqué son rendez-vous en bouclant les 12,5 tours de piste en 14'13''.

Le minima pour disputer les nationaux étant de 14'20'', le champion de Bretagne de cross a rempli sa mission : « L'objectif est atteint. Je suis vraiment satisfait du déroulement de la course, on s'est bien relayé avec Charles (*Delys*). Les conditions étaient idéales avec un temps sec et doux. On a en plus été bien emmené par les deux lièvres ». Prochaine échéance pour Mathieu Rocaboy, la Corrida de Langueux (le 13 juin) où il tentera « de titiller son record personnel ».

Deuxième de ce 5000 m en 14'17'', Charles Delys (EA Pays de Brocéliande) a lui aussi validé son billet pour les Nationaux. A noter en outre la performance de Béatrice Céveno (Pays de Paimpol athlétisme), première femme de l'épreuve en 17'00''32 qui rate la qualification pour les championnats de France élite pour une poignée de centièmes.

17 juin 2009 Olympiades



Le départ de la course d'endurance des CM1 et CM2 a été accompagné par Lucien Rault, Guy Rault, Guy Hervé et Mathieu Rocaboy. La septième édition des Olympiades de la section cross athlétique a rassemblé, vendredi, au stade Lucien Rault, 280 enfants des écoles publiques et privées de Plessala, Gausson, La Motte, Saint-Guéno, Plémy et Plouguenast. Sous forme de triathlon Lancer de vortex, saut en longueur et course se sont déroulés sous forme de triathlon avec en parallèle, une course d'endurance soutenue par Lucien Rault, Guy Rault et Mathieu Rocaboy. «Nos objectifs sont de réunir les enfants du secteur pour une journée axée sur l'athlétisme, de promouvoir le club de l'Athlé Sud22 Plouguenast et de susciter des vocations dans cette discipline», ont indiqué Sébastien Rault et Guy Rault, les responsables. Cette matinée sportive s'est clôturée par des relais et le protocole des remises de médailles (une par classe). Chaque enfant a reçu un diplôme de participation.





15 juillet 2009



## Championnats nationaux, ce week-end à Lamballe Marion Lotout : parée pour le décollage

Championne de France espoir, dimanche à Évry, Marion Lotout veut maintenant se qualifier pour les «France élites». Un billet que la perchiste de l'AS22 espère composer sans souci ce week-end à Lamballe lors des «N2».

Sa photo barre entièrement l'affiche des Championnats nationaux d'athlétisme, prévus samedi et dimanche à Lamballe, ce que l'on appelait autrefois les N2. Marion Lotout (19 ans) ne s'y trouve pas forcément à son avantage «mais ça fait plaisir d'avoir été choisie», glisse la jolie demoiselle de Saint-Nicolas-du-Pélem. «J'espère ne pas décevoir les gens». Une once de doute traverse sa voix. Ainsi va Marion. Placée au carrefour des ambitions malgré le titre de championne de France espoir acquis dimanche à Évry-Bondoufle. «Elle a été la moins mauvaise de toutes avec vent de face», éclaire Gérald Beaudoin, son entraîneur à l'Insep. «Ses deux rivales ont fait zéro. Bravo pour cette première place, mais un tel concours ne devrait pas se gagner à 3,90m.»

«Il faut que je prenne de vraies perches»

Même frustration de l'entraîneur concernant le reste de sa saison. «Marion a battu son record personnel. Passer 4,05m, c'est bien. Mais c'est décevant par rapport à ce qu'elle peut faire et fait déjà à l'entraînement.» Membre depuis le mois de septembre de l'Insep, la sociétaire de l'AS 22 est la première à le reconnaître: «Je dois franchir un cap psychologique». Concrètement, utiliser des perches plus dures lorsque les hauteurs l'exigent. «Il faut que je prenne de vraies perches, dit-elle clairement. J'ai progressé physiquement et techniquement mais ça coince dans la tête.» Gérald Beaudoin a déjà fixé le potentiel exact de sa protégée: «Elle peut passer 4,30m sans problème. Et ce dès cette saison.» Le problème, c'est que cette saison est déjà bien entamée.

«L'air de la Bretagne va lui réussir»

La logique voudrait que Marion Lotout figure parmi les huit premières du concours lamballais, elle aura encore l'occasion d'améliorer son record lors des championnats de France élites qui auront lieu le week-end suivant à Angers. «Les choses vont s'enclencher. Peut-être même que l'air de la Bretagne va lui réussir», sourit Gilbert Réminiac, son entraîneur de toujours. Pas qualifiée par les championnats d'Europe espoirs, la Costarmoricaine figure au quatrième rang national dans sa catégorie, devancée par Télié Mathiot (4,35m), Hortense Lecuyot et Alice Ost (4,20m). Au plan national, ses 4,05m lui confèrent le 11e rang. «Elle n'est qu'espoir première année, c'était sa première saison à l'Insep, je peux comprendre que le déclic n'ait pas encore eu lieu. Mais je serai plus exigeant avec elle l'année prochaine», promet Gérald Beaudoin, à la tête d'un groupe d'entraînement dans lequel figure notamment Jérôme Clavier et Flavien Basson, le champion de France espoir. «Je me suis bien intégrée au groupe», apprécie la future kinésithérapeute ou podologue. Ne reste plus que ce maudit déclic pour prendre enfin de la hauteur. Ici Marion, 19 ans, élève douée mais peut mieux faire, parée pour le décollage.

## 19 juillet 2009 Delys et Ceveno offrent l'argent à la Bretagne



À l'issue d'un 5 000 mètres couru exclusivement à l'extérieur, Charles Delys a réussi à jouer des coudes pour se sortir indemne du peloton. Au prix d'une belle fin de course, le Breton prend la médaille d'argent. : Renaud Pelard

**Championnats nationaux (N2) à Lamballe. La première journée a été consacrée en grande partie aux qualifications. Aucune mauvaise surprise n'est à déplorer. En début de soirée, les Bretons Delys, Ceveno et Le Guern ont été les premiers médaillés du Grand Ouest.**

On leur avait annoncé des conditions très difficiles, avec du vent, de la pluie et des températures plutôt fraîches. Finalement, il n'y eut que le vent. Mais terriblement gênant. Durant toute la journée, il a fait mille caprices aux athlètes, changeant constamment de direction et soufflant en rafales. Ambiance de bord de mer, donc, sur le stade du Penthièvre.

Si certains ont manifesté leur désarroi, tant dans leur prise de marque que dans leur course d'élan, les Bretons, eux, n'ont guère été impressionnés. Au cours de cette journée consacrée presque exclusivement aux séries et aux qualifications, les athlètes de la Ligue de Bretagne ont rapidement pris leurs marques.

En somme, ils se sont placés dans la foulée de Didier Briantais (Haute Bretagne Athlétisme). En tout début d'après-midi, il réalisait en effet le 2<sup>e</sup> temps des séries du 400 m haies en 52''18, son meilleur chrono de l'année. Quelques minutes plus tard, France Paul (Paimpol) et Sophie Le Grand (Penthièvre) se sortaient brillamment des qualifications à la hauteur (1,66 m). Grâce à un sans-faute, Le Grand se payant même le luxe de prendre la tête. Puis, à la perche, Marion Lotout (AS 22) effaçait sans l'ombre d'un souci 3,80 m. Aujourd'hui, ces demoiselles viseront évidemment le podium. Enfin, dernier Breton à se mettre en évidence, le Lorientais Clément Evrard. Sur 800 m, il prend le 3<sup>e</sup> temps des séries (1'50''64), pas très loin du chrono réalisé à Carquefou il y a un mois.

Les ligues voisines, un tout petit peu moins en vue, s'en sont remises à leurs valeurs sûres. Pour les Pays de Loire, David Dupouey (Ouest Vendée), en tête des bilans, a pris sans coup férir la 2<sup>e</sup> place du concours de qualification au javelot, se contentant de son 1<sup>er</sup> jet à 66,72 m. Dans une série plutôt lente au 1 500 m, Hamid Essaïd (Angers) n'a pas eu à forcer pour s'emparer du 2<sup>e</sup> meilleur temps (3'49''31). Enfin, à la longueur, Marina Gomis (Nantes) a confirmé sa bonne forme (5,87 m), prenant elle aussi la 2<sup>e</sup> place du concours de qualification, que la Normande Maurena Segal (Tourlaville) termine en 4<sup>e</sup> position. La jeune Segal s'est également illustrée au 100 m, intégrant la finale A qu'elle achève à la 7<sup>e</sup> place (12''03), loin de son temps réalisé en demi-finale (11''81). Enfin, la Basse-Normandie se place sans surprise dans l'épreuve du triple saut. Hugo Mamba-Schlick (Tourlaville), 1<sup>er</sup> aux bilans, se contente d'un bond pour s'ouvrir la finale (15,63 m).

Pour clore la journée, les finales du 5 000 m ont enfin permis à la Bretagne de décrocher ses premières médailles. Dans l'épreuve féminine, Béatrice Ceveno (Paimpol) et Anna-Ael Le Guern (HBA) prennent l'argent et le bronze. « Aïe, aïe, aïe, j'ai coincé au 1 000. Je termine plus fort, mais je n'ai pas pu rattrapper le retard pris. À l'entraînement, j'étais déjà un peu juste. Ceci dit, en reprenant en mars, je ne pensais pas pouvoir me qualifier pour les Elites. » Chez les hommes, Charles Delys (Pays de Brocéliande) se pare aussi d'une belle médaille d'argent. « Après trois semaines sans compétition, je n'avais pas de repère. Et j'ai commencé à douter. À 500 mètres de la ligne, je me suis dit qu'il fallait y aller. J'ai bien fait de tout donner. Dommage que Beghouil soit parti 10 mètres avant moi. »

Renaud PELARD



Licencié à la JSP cross athlé, Christian Rouxel, le pépiniériste plessalien, vient de réaliser ce que tout le monde appelle un exploit, mais juste une épreuve parmi d'autres pour lui. Au Grand Raid du Golfe, il a couru 24 heures. Il a ainsi parcouru 177 kilomètres en 24 heures et 48 minutes, de Locmariaquer au Crouesty autour du golfe du Morbihan. Sur les 620 inscrits, Christian, ancien champion de France scolaire de triple saut, termine 29 e au général, soit 7 e dans sa catégorie de vétéran 2.

**Pourquoi vous êtes-vous lancé ce défi ?**

Courir me permet d'évacuer toutes les pressions, ça me libère physiquement. La course c'est l'hygiène, la santé et surtout ça forge un mental à toute épreuve. Ça se joue plus dans la tête plus que dans les jambes.

**Comment vous-êtes vous préparé ?**

J'ai toujours voulu faire plus de 100 kilomètres (on appelle ces coureurs les cent bonnards). Depuis septembre, j'enchaîne les entraînements mais aussi les compétitions avec les trails, les courses sur route. Je ne compte plus les kilomètres avalés. Il faut faire progressivement monter le cœur pour l'endurance. Il faut aussi bien sûr de bonnes chaussures et se préparer les pieds, car une ampoule te fait arrêter.

**Comment s'est déroulée la course ?**

Le départ est à 17 h sur un circuit très défini avec des points de contrôles. Il y a du bitume, de la boue, un passage sur muret, des escaliers, des passages sur rochers, de l'herbe. L'équipement obligatoire : le portable, deux lampes frontales pour la nuit, les gourdes avec l'eau et les boissons énergétiques. J'ai fait une pause par heure pour m'alimenter, peu à chaque fois mais régulièrement et aussi faire des étirements. La nuit a été longue. J'ai pris une douche à mi-course et une autre avant l'arrivée pour me régénérer. »

## 23 juillet 2009 Marion Lotout (AS 22), championne de France espoir à la perche



Marion Lotout (AS 22), championne de France espoir à la perche, visera une place en finale ce week-end à Angers. : Renaud Pelard

**Championnat de France Elite à Angers. Solen Desert et Elodie Guegan, les championnes, seront les chefs de file des 31 qualifiés de la Ligue. Derrière, les places en finale seront chères.**

Le plus grand rendez-vous annuel de l'athlétisme hexagonal débute ce jeudi à Angers. Certains participants viendront chercher les derniers billets de qualification pour les Mondiaux ou confirmer une sélection. Pour les autres, non concernés par ces projets, ce sera l'occasion de se confronter aux meilleurs Français et de viser une place en finale (dans les huit premiers). Cette dernière option sera certainement le but à atteindre pour la majorité des sélectionnés Bretons, exception faite, bien sûr, des deux championnes Solen Désert et Elodie Guégan qui pointent en tête dans la hiérarchie du 400 m et du 800 m.

Si la Morbihannaise a déjà assuré sa qualification pour Berlin, Solen Désert, par contre, n'est pas encore assurée du voyage en Allemagne. Il n'est pas certain que la Fédération engage un relais 4 x 400 m, auquel cas la Finistérienne devrait satisfaire aux minima et passer sous la barre des 52" aux 400 m.

Ces deux jeunes femmes seront certainement sur le podium angevin, et la Quimpéroise Karine Pasquier donnera le maximum pour rééditer son exploit de l'an dernier où elle avait pris la troisième place du 5 000 m.

20 filles et 11 garçons

Vingt filles et onze garçons issus de seize clubs de la Ligue de Bretagne ont obtenu leur qualification pour Angers. Curieusement, c'est le demi-fond qui se taille la part du lion avec 18 participants dont cinq féminines sur 5 000 m ! Les sauts et les lancers, en revanche, sont nettement en retrait malgré la qualité des six qualifiés où l'on retrouvera des postulants aux finales en la personne de Stéphane Marthély (Stade Rennais), 55,87 m au marteau, Lucie Morand (HBA Vitré) 1,78 m à la hauteur, ou encore Marion Lotout (AS 22), championne de France espoir à la perche (4 m), sans oublier Amy Sené (Stade Rennais) qui peut tirer son épingle du jeu au marteau (62,40 m).

On suivra attentivement le parcours de Vincent Le Dauphin (UA Côtes-d'Armor) sur 3 000 m steeple où la concurrence est de qualité. Le Costarmoricain peut néanmoins se rapprocher du peloton des meilleurs, tout comme les deux autres spécialistes du steeple féminin, Hasna Taboussi (Quimper Athlé) et Elsa Delaunay (HBA TA), très proches elles aussi du podium puisqu'elles figurent au 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> rang au bilan 2009.

