







OCTOBRE 2023

SCO Ste Marguerite

SCO'NEWS

Les groupes 2023/2024



Groupe perche

TAHIRY RAFALIMANANA

"Je m'appelle Tahiry, j'ai 27 ans. Je fais de l'athlétisme depuis que j'ai 13 ans. Au début, je me suis orienté plutôt sur le sprint et la longueur, puis j'ai été séduit par la perche. J'adore la sensation de voler. Ce que j'aime dans la vie, c'est le sport en premier. J'aime beaucoup la pratique de la musique et le jardinage. À mes heures perdues, j'aime également l'écriture."





"J'ai fait une licence STAPS éducation et motricité, puis j'ai continué sur un Master MEEF-EPS (métiers de l'enseignement de l'éducation et de la formation). J'ai commencé à travailler officiellement à la SCO à partir d'octobre 2022 avec les Benjamins et Minimes. Depuis cette rentrée, j'entraîne à la perche pour tous les niveaux."

MA DEVISE, C'EST « À CŒUR VAILLANT RIEN D'IMPOSSIBLE ».



Groupe running

COACH: PATRICK PRIGENT

"Patrick, adhérent à la SCO Ste Marguerite depuis 35 ans et entraîneur en course à pied depuis une vingtaine d'année. J'anime un groupe d'une cinquantaine de personnes, dans une ambiance conviviale et avec des objectifs variés (du 10km jusqu'au marathon).

J'étais professeur de physique avant d'être à la retraite. J'ai pu constater que la gestion d'un groupe de coureurs est bien différente de celle d'un groupe d'élèves. Mes passions : la lecture et actuellement l'apprentissage de l'italien."

LA DEVISE DU COACH : "PRENDRE DU PLAISIR EN COURANT"



COACH: PIERRE FREY

"Pierre Frey, professeur d'EPS, également diplômé en STAPS filière entraînement. Équivalence sur les diplômes FFA délivrée par la ligue de Provence. Anciennement athlète classé national 3 sur 400 haies, 800m, 1500m et 3000m steeple. Au club depuis 2007. Une pratique basée sur l'effort, l'hétérogénéité et la convivialité. De nombreux athlètes ont alimenté les équipes élites du club, mais surtout un esprit de groupe quel que soit le niveau des pratiquants! Enfin bref le meilleur esprit sportif possible!"



CITATION PLÉBISCITÉE PAR LE GROUPE : " LA NOTION DE RÉCUPÉRATION TEND À DISPARAÎTRE !"



Groupe marche nordique

COACH: GENEVIEVE GONZALEZ

"Après une carrière dans la biologie, j'ai passé le diplôme d'entraîneur de marche nordique et ouvert des créneaux sur les secteurs d'Allauch, Plan de Cuques et environs. Pour la onzième saison, c'est avec un grand plaisir que je guide les marcheurs dans cette belle nature"



MA DEVISE, UN PROVERBE FRANÇAIS "CELUI QUI N'AVANCE PAS RECULE"





"Il me plaît de dire que je partage des expériences sportives et humaines avec le public varié que j'encadre dans des activités sportives multiples qui se pratiquent pour la plupart en extérieur et ou en pleine nature."

Groupe Marche nordique

COACH : FMMANUFI DARMEDRU

"Emmanuel, j'ai 52 ans, je suis diplômé d'un tronc commun BEE 1er degré, du monitorat fédéral FFA, d'un master II STAPS et en 2019 d'un BPJEPS APT (même promotion que Manon Giboulot, si si vraiment, malgré notre grand écart au niveau des âges). J'ai été athlète de niveau régional, spécialiste de 800m, 400m et cross pendant 15 ans. Depuis 2008, je me suis dirigé vers les courses sur route de la région (Marseille Cassis: 11 participations...), ainsi que les trails de courte distance. J'encadre la marche nordique à la SCO depuis septembre 2020 et cette saison, je m'occupe plus spécifiquement du groupe compétition."



LA DEVISE DU COACH : " JE COURS ET MARCHE POUR ÊTRE TOUJOURS LIBRE."

Marseille en rose

22 SEPTEMBRE



Le club coorganisait avec l'association "Marseille en Rose", la deuxième édition de Marseille en Rose, le 22 septembre 2023. Un événement qui a pour but la prévention et la lutte contre le cancer du sein. Un parcours ouvert à tous en marchant ou en courant, accessible aux adultes comme aux enfants. Cette année le nombre de participants à doublé pour atteindre plus de 1100 concourants. C'est dans la joie et la bonne humeur que les marcheurs ou coureurs ont accompli entre 2 et 10km dans le parc de la Maison Blanche. Le village, ouvert à 8h du matin, réunissait de nombreux stands: Photobooth, sensibilisation à médicale, prothèse l'autopalpation, perruque capillaire et mammaire, kinés (...). La matinée s'est clôturée par la remise des récompenses suivie d'une tombola.

Aux côtés de Camille Lacourt, Alice Detollenaere et Christine Bardelle, notre marathonien olympique Nicolas Navarro était le parrain de l'édition.





Le cancer du sein représente la première cause de décès par cancer chez la femme et détient le triste palmarès du cancer le plus fréquent en France, alors mesdames dépistez-vous.

Merci à tous pour votre participation, merci aux bénévoles et merci à l'association Marseille en Rose.

Retrouvez toutes les images sur <u>notre site internet</u>

Pour en savoir plus sur l'événement : <u>https://marseilleenrose.fr</u>

La SCO à l'Elysée

Le lundi 23 octobre près de 400 éducateurs et clubs de sport engagés dans l'insertion professionnelle par le sport ont été reçus au Palais de l'Élysée par le Président de la République Emmanuel Macron. Le directeur sportif de la SCO Ste Marguerite, Laurent Manneveau était donc convié pour représenter le club. En effet, nous œuvrons depuis plusieurs années au sein des quartiers de Marseille et du département pour faire découvrir l'athlétisme au travers des opérations, "école des pointes", "sprint trophy", "city cross" et "city sprint".

Depuis l'été 2022, la SCO Ste-Marguerite a propulsé le sport comme outil de sociabilisation et d'inclusion chez les jeunes afin de créer une dynamique locale autour d'un événement fédérateur pour tous les engagés dans le sport dans le cadre des quartiers d'été et de Paris 2024.



L'occasion par ailleurs d'annoncer d'ici cette fin d'année 2023, la création d'une Alliance des acteurs de l'insertion par le sport et la mobilisation de 50 millions d'euros sur les deux prochaines années dans le but de former 1000 éducateurs socio sportifs.





À travers cette invitation, le chef de l'état a souhaité remercier et faire reconnaître les acteurs qui œuvrent au quotidien en faveur de l'inclusion par le sport, l'insertion professionnelle et la performance sociale.



Marseille-Cassis



RECORD DE PARTICIPATION POUR LE CLUB!

Vous étiez 155 à franchir la ligne d'arrivée de notre événement phare le Marseille-Cassis. Au total, près de 20 000 coureurs ont foulé la route de la Gineste pour relier l'Orange Vélodrome à la commune de Cassis.



Devancé par l'ougandais Samuel Kibet (1h00'36) et le kenyan Joseph Koech (1h02"46), Nicolas Navarro termine troisième au scratch et premier français en 1h03"24. Mohammed Serghini 16e en 1h08'40 (12e français). Émile Derrien termine 46e en 1h11'50.

Lucy Macharia est la première femme de la SCO à franchir la ligne. Elle termine cinquième du classement féminin en 1h16'21. Coralie Renault termine 17ème féminine en 1h24'08 et Amandine Sugner 21e en 1h25'05.









800 BÉNÉVOLES SUR LES 3 JOURS 1



16 COUREURS D'ALLURE

Au total, 16 athlètes du club ont joué le jeu des coureurs d'allure. Représentant la team Orange Running et équipés par New Balance, ils se sont élancés munis de leur oriflamme pour guider les 19 356 coureurs qui ont pris le départ.



De l'ouverture du village expo le vendredi, au jour de la course, c'est un total de 800 bénévoles qui ont œuvré au bon déroulement de cette 44ème édition.



MERCI À TOUS !

L'athlète du mais

NICOLAS NAVARRO

En pleine préparation olympique, le marathonien Nicolas Navarro a couru le Marseille-Cassis ce dernier week-end d'octobre. Premier français, mais surtout troisième au scratch, la montée du Col de la Gineste était une belle prépa' vers son prochain objectif, de taille. Il nous raconte tout.

Peux-tu te présenter en quelques mots?

"J'ai 32 ans, je pratique la course à pied depuis 2012. J'ai couru mon premier marathon il y a 10 ans, en 2013 donc. Je suis en club depuis 2016. Aujourd'hui, je suis athlète professionnel. Je suis ambassadeur des pompiers du 13, ainsi que sponsoriser par la marque On Running ce qui me permet de me consacrer à mon sport. Je m'entraîne à Aix, comme j'habite là-bas. La piste étant en travaux en ce moment, je me déplace jusqu'à Rognes."



Comment s'est passé le MC cette année ? Parle nous de tes sensations...

"Je n'avais pas de super sensation. Je suis en prépa' marathon, donc j'accumule beaucoup de kilomètres par semaine. Je manquais de rythme, dès le début, j'avais les jambes lourdes. Sur la fin, c'est revenu, ce qui m'a permis de décrocher la troisième place donc je suis très content dans ces conditions de finir troisième"



Quel est ton prochain objectif?

"Le marathon de Valence le 3 décembre prochain. Je vais essayer de battre mon record et valider définitivement ma sélection pour les JO. Pour l'instant, je suis qualifiable, ça veut dire que si quelqu'un fait mieux que moi, on prendra ma place. Pour le moment, je suis le seul à avoir fait les minimas. Tous les français seront à Valence, donc on peut dire que la sélection se fera là-bas."

L'athlète du mois

NICOLAS NAVARRO

Si tu as la chance de courir le marathon au Jeux Olympiques de Paris, qu'est-ce que tu viseras ?

"J'aimerais faire mieux qu'à Tokyo où j'avais fini douzième, donc top 10. Comme c'est à domicile, j'espère être porté par mon entourage et le public français."

Combien de kilomètres par semaine tu réalises en moyenne ?

"En ce moment, je suis à douze séances par semaine. J'étais à 212 km la semaine dernière. Je dirais que j'oscille généralement entre 200 et 230km hebdomadaires."

Quel est ton secret pour enchaîner autant?

"Je suis suivi par un kiné et un ostéo, deux fois par semaine, sinon le corps ne suit pas. Il y a toujours quelques tensions à corriger. Le secret, c'est d'avoir une préparation progressive, d'augmenter progressivement son kilométrage, d'être régulier, de bien dormir, bien manger et de bien récupérer."







PARIS 2024

marathon olympique une épreuve mythique, présente programme depuis les premiers Jeux de l'ère moderne en 1896 à Athènes. Le prochain est programmé à Paris, le 10 août 2024 à 8h du matin pour les hommes et le lendemain, même heure pour les femmes. Il reliera l'Hôtel de ville de Paris à Versailles pour un dénivelé d'environ 438m en positif et L'inclinaison autant en négatif. maximale sur la route sera de 13,5%! La course est à suivre en direct sur FranceTV ou sur place gratuitement.

LA BOUTIQUE EN LIGNE DE LA SCO EST OUVERTE!

Clic sur le Père Noel pour accèder à la boutique

(Pense à faire une commande groupée pour éviter les frais de port).



SCO Marseille K-Way



SCO Marseille Sweat à capuche



SCO Marseille Varsity



SCO Marseille Bonnet



SCO Marseille Survêtement





SCO Marseille Maillot Running



SCO Marseille Claquettes



SCO Marseille Bob



SCO Marseille Cuissard



SCO Marseille Shorty

SCO Marseille Chaussettes

EXCLUSIF





SCO Marseille Sac à dos



SCO Marseille Sac à cordon

NE MANQUEZ PAS

EN NOVEMBRE



Les championnats de France d'Ekiden à Marseille

TROIS ÉQUIPES VONT REPRÉSENTER LE CLUB : UNE ÉQUIPE FEMMES, UNE ÉQUIPE HOMMES ET UNE ÉQUIPE MIXTE. L'EKIDEN EST UN MARATHON PAR ÉQUIPE DE SIX, OÙ LES CONCOURANTS RÉALISENT DANS L'ORDRE SUIVANT : 5KM, 10KM, 5KM, 10KM, 5KM, 10KM ET 7.5KM. VENEZ ENCOURAGER LES ATHLÈTES DU CLUB AU PARC BORELY DÈS 9H DU MATIN LE 19 NOVEMBRE.

VOUS SOUHAITEZ CONTRIBUER AU DÉVELOPPEMENT ET À LA VIE DU CLUB?

EN EFFET, VOUS POUVEZ DEVENIR NOS MÉCÈNES (RÉDUCTION D'IMPÔTS) OU ENCORE NOS SPONSORS (PROMOTION DE VOTRE ENTREPRISE). VENEZ VOUS JOINDRE À NOS PARTENAIRES ET PARTICIPER À LA VIE DE NOTRE CLUB. SUIVEZ UN ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU ET AIDEZ-LE À PRÉPARER SES ÉCHÉANCES. VOTRE AIDE EST LA BIENVENUE. NOUS COMPTONS SUR VOUS POUR COMMUNIQUER AUTOUR DE VOUS.



SUIVEZ-NOUS!











