

SCO NEWS



LA SCO REMONTE EN ÉLITE !

Près de 70 athlètes ont fait le déplacement à Salon-de-Provence le dimanche 12 mai pour participer aux interclubs. Après un classement très serré tout au long de la journée, nous remportons notre poule N1A avec un peu plus de 1000 points d'avance. L'an prochain, nous retrouverons la division Élite qui regroupe les 16 meilleurs clubs de France ! Bravo et merci à tous pour votre engagement, athlètes, coachs, juges, bénévoles et supporters.

**LES PERFORMANCES QUI ONT
MARQUÉ LE PLUS DE POINTS**

- **Ismail Benhammouda** - 5000m marche - 19"36"24 (N1) 1092 points !RECORD DU CLUB!
- **Eugénie Morel** - 800m - 2'04"08 (N1) 1090 points
- **Ronan Greff** - 110m haies - 13"99 (N2) 1068 points
- **Anouar Bourahla** - 400m haies - 51"47 (N2) 1058 points
- **Eloïse De La Taille** - 100m - 11"70 (N2) 1052 points
- **Ludovic Le Meur** - 800m - 1'49"54 (N2) 1039 points
- **Relais 4x100m femmes** avec Anne-sophie Ewomba, Cleo Pelé, Eloïse De La Taille et Zeinab El Touni - 46"88 - 1017 points
- **Carla Auquier** - 400m haies - 60"35 (N2) 1011 points
- **Moukou Saindou** - longueur - 7m50 (N2) 1029 points
- **Relais 4x400m hommes** avec Jeremy Espagnol, Gaor Drouin Viillard, Anouar Bourahla et Ludovic Le Meur - 3'12"41 - 1007 points !RECORD DU CLUB!
- **Jordan Guehaseim** - disque - 56m18 (N1) 990 points

MEETING DE MARSEILLE, UNE ÉDITION RÉUSSIE !



Trois minima olympiques et trois minima européens pour nos français, un record national (Andorre), deux records du meeting, un record du club, un public en feu, 594 athlètes sur la journée, cette 18e édition du meeting de Marseille était une belle réussite.

Le meeting international d'athlétisme de Marseille 2024 se classe actuellement 1er meeting français (derrière la Diamond League de Paris) et 17e meeting international.

Merci à tous les bénévoles, les jurys, les meneurs d'allures, les partenaires et à l'équipe organisatrice qui ont contribué à ce succès.

66 RECORDS PERSONNELS

Un total de 66 records personnels et 135 meilleures performances de la saison ont été enregistrés dans la journée.





91



NATIONALITÉS REPRÉSENTÉES

3 MINIMA OLYMPIQUES



LOUIS GILAVERT
3000M STEEPLE

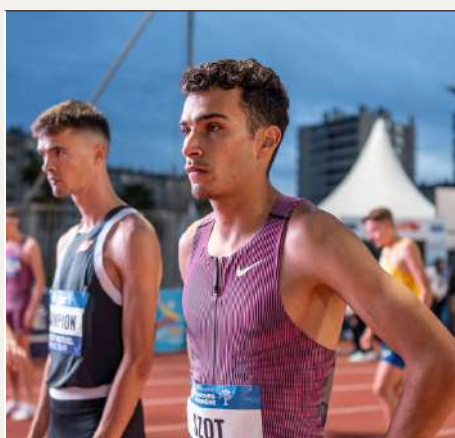


LOUISE MARAVAL
400M HAIES



ALEXIS MIELLET
3000M STEEPLE

3 MINIMA EUROPÉENS



FLAVIEN SZOT
1500M



BÉRÉNICE CLEYET-MERLE
1500M

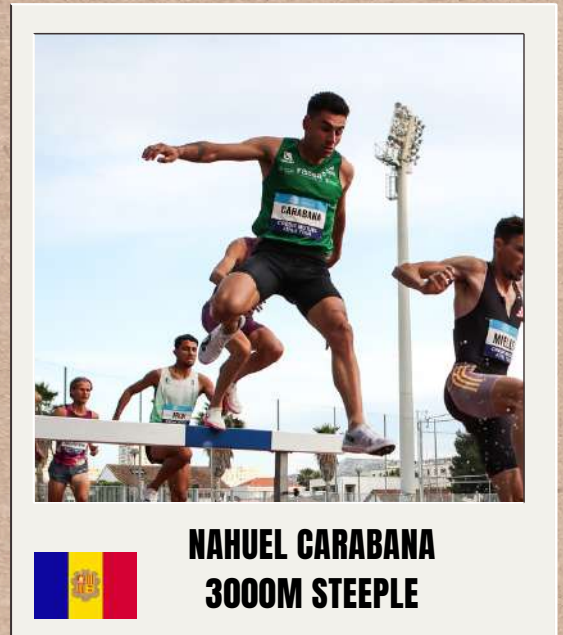


MAEL GOUYETTE
1500M

2 RECORDS DU MEETING



I RECORD NATIONAL



HANDISPORT

Le meeting international de Marseille a écrit une nouvelle page de son histoire avec des épreuves handisport en ouverture. Cet événement avait pour but de valoriser la performance du para-athlétisme et d'encourager sa pratique auprès des personnes en situation de handicap.



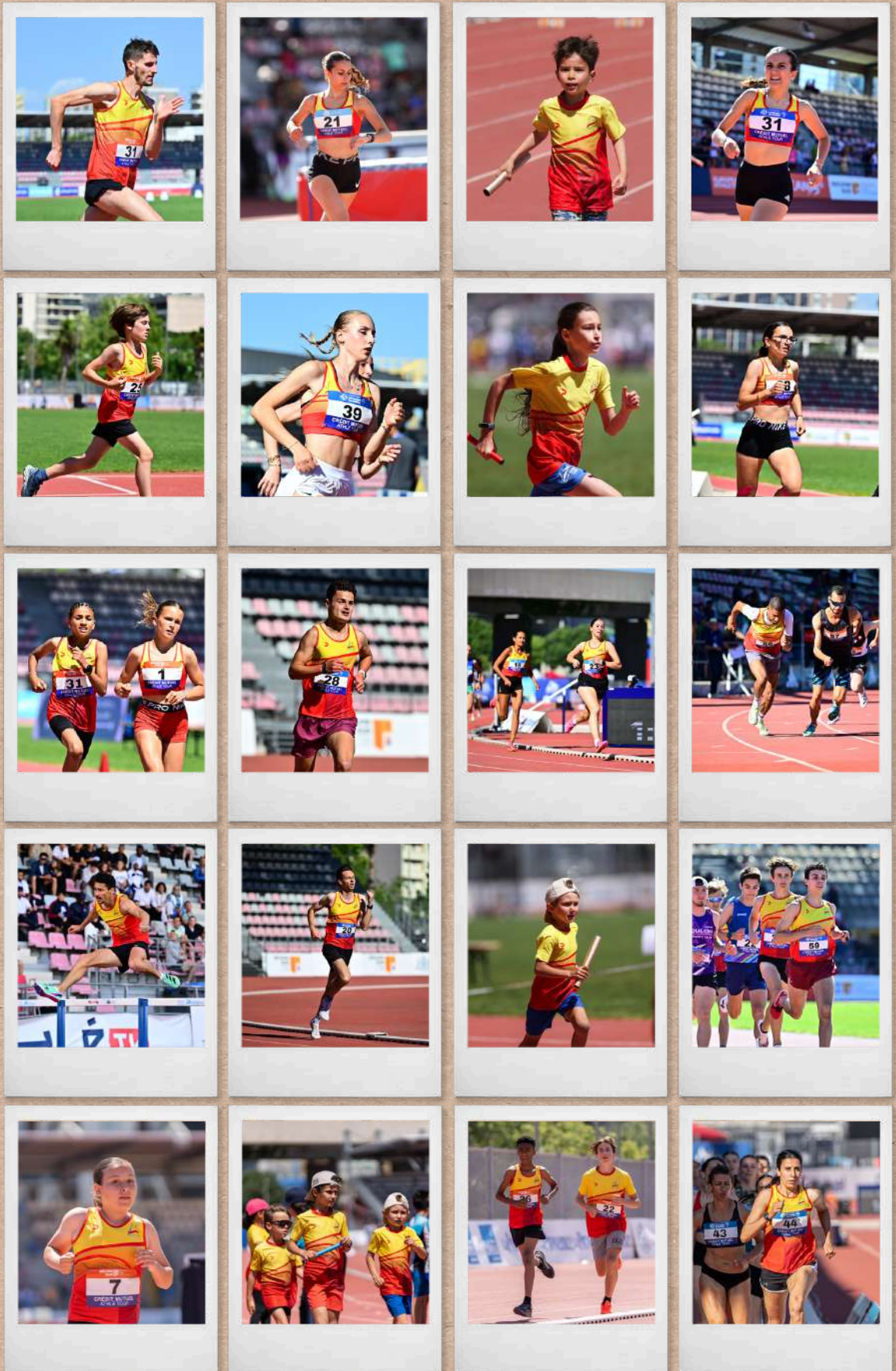
HOMMAGE

En l'honneur de Colette Besson, championne Olympique de Mexico (1968) sur l'épreuve du 400m, le meeting international d'athlétisme de Marseille a permis à huit chanceux de courir un 400m comme un athlète pro. C'est sa fille Stéphanie qui a donné le départ de la course.





LE CLUB, BIEN REPRÉSENTÉ À DOMICILE



MERCI AUX MENEURS D'ALLURE : LEILA BOUFAARIRANE, VALENTIN DARRACQ, LAURA SABATTINI, MAXENS MONIN, MEROUANE KAOUADJI, LUCAS GRENECHE, DJIBRIL FALL ET ENORA SAVARY.

RECORDS DU CLUB

ISMAIL BENHAMMOUDA
5000M MARCHÉ - 19'36"24 (N1)

Ismail a largement remporté le 5000m marche des interclubs. Il boucle les 12 tours et demi de son 5000m en 19'36"24 et est l'athlète qui récolte le plus de points pour le club.

**GAOR DROUIN-VIALLARD**
1500M - 3'37"79 (N1)


Engagé pour la première fois dans la série internationale du meeting de Marseille, Gaor n'a pas tremblé face aux meilleurs de la discipline. Il franchit la ligne de son 1500m en 3'37"79 (perf' N1) et met une claque de 5 secondes à son ancien record personnel. Il dépoussière le record du club de Hael Taguelmint qui datait de 1999.

**JEREMY ESPAGNOL, GAOR DROUIN**
VIALLARD, ANOUAR BOURAHLA ET
LUDOVIC LE MEUR
4X400M HOMMES - 3'12"41

L'ancien record datait de 2016 avec les 3'14"74 de Medhi Bouhenna, Thibaud Baudoin, Thibault Dambricourt et Léo Morgana.



CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX D'ÉPREUVES COMBINÉES

 Luminy

Les champion(ne)s départementaux :

Patricia Mehlich - décathlon senior (5776 points).


Romain Dubus - décathlon senior (6853 points).

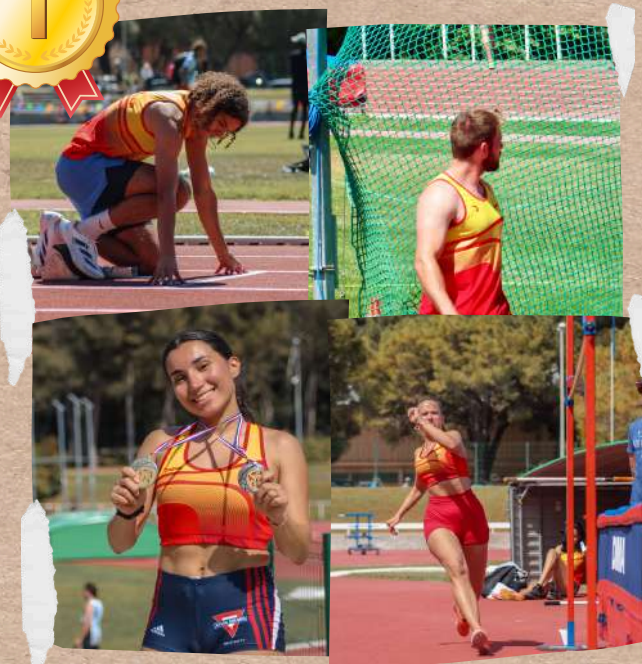
Célia Auquier - heptathlon espoir (4831 points).

Anissa Ben Taleb - heptathlon senior (4333 points).



CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX CADETS À SENIORS

 Luminy



Les champion(ne)s départementaux :

Célia Auquier - au 100m haies espoir (14"74)

Jade Taieb - au 400m haies cadette (74"64)

Célia Auquier - au saut en longueur espoir (5m29)

Célia Auquier - au lancer de poids espoir (10m27).

Chloé Morin - au lancer de disque senior (31m56).

Loris Dagostino - au 800m cadet (2'05"10).

Fabien Giudicelli - au 200m master (26"93).

Ahmed Bourahla - au 400m junior (51"18)

Laurent Vaudreville - au 1500m M50 (4'40"10)

Ryan Segui - au 3000m steeple espoir (10'13"49)

Matthieu Gudet - au saut en longueur senior (6m94)

Mehdi Mansouri - au saut en longueur espoir (5m82)

Andrea Tuset-Anres - au triple saut junior (13m86)

Alexandre Miesch - au lancer de disque senior (40m18)

Jeremy Sbraggia - au lancer de marteau espoir (30m50)

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

MARCHE NORDIQUE

📍 Les Mees



Sabine Rollin - vice championne régionale

ÉQUIPE ATHLÉ MINIMES

📍 Luminy



L'équipe des minimes termine 4e

UN SCO À PARIS

Christophe Camus, adhérent au club : *“j’ai pris un congé sans solde de la Ligue pour aller travailler au COJO (Comité d’Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques). Je suis le coordinateur des équipements sportifs “athlétisme et paralympique”, en gros la gestion du matériel petit et gros. C’est quelque chose que j’ai fait pendant des années à la FFA, mais là c’est plus reconnu.”*



LES MEILLEURES PERF' DU MOIS

EUGÉNIE MOREL - 800M - 2'01"24 (IB) - MEETING DE MONTREUIL **RP**

LUDOVIC LE MEUR - 800M - 1'46"41 (IB) - MEETING PREMIUM DE MARSEILLE

JORDAN GUÉHASEIM - DISQUE - 63M96 (IB) - MEETING PREMIUM DE MARTINIQUE **RP**

HACHIM MAAROUFOU - 200M - 20"76 (N1) - MEETING D'AUBAGNE

ISMAIL BENHAMMOUDA - 5000M MARCHE - 19'36"24 (N1) - INTERCLUBS SALON **RP**

RONAN GREFF - 110M HAIES - 13"74 (N1) - MEETING WACT BRONZE DE LEVERKUSEN (GER)

GAOR DROUIN VIALARD - 1500M - 3'37"79 (N1) - MEETING PREMIUM DE MARSEILLE **RP**

IB = performance international B

N1 = performance national 1

RP = record personnel



ATHLÈTE DU MOIS

EUGÉNIE MOREL

Elle vient de réaliser pour la première fois une performance internationale B sur 800m. Son chrono de 2'01"97 la place 8e au bilan français 2024. Eugénie est tombée dedans quand elle était petite et ne cesse de progresser au fil des années.



TU PEUX TE PRÉSENTER À CEUX QUI NE TE CONNAISSENT PAS ?

"Eugénie Morel, j'ai 25 ans. Je vis à Montpellier depuis maintenant 6 ans, je suis venu pour l'athlé, pour les infrastructures, le climat, le coach. Je suis originaire de Langres dans le 52, toute ma famille est là-bas.

"Je fais de l'athlé depuis toujours, depuis mes 5 ou 6 ans. J'ai commencé avec des jeux, des choses assez ludiques, puis en poussine j'ai fait des cross, en minime les pointes d'or, puis petit à petit je me suis tournée vers le 1000m et assez naturellement vers le 800m et le 1500m. J'ai validé une licence de psycho il y a deux ans. J'ai mis mes études en stand-by. Actuellement, je travaille à côté de ma passion. J'ai eu du mal à trouver un juste milieu. Je bosse que le matin depuis septembre comme assistante d'éducation au CREPS. Je pense renouveler mon contrat car ils sont assez souples et compréhensibles pour les compétitions et stages. Je ne pourrai pas trouver mieux."

PARLE NOUS DE TES ENTRAÎNEMENTS (COACH, SÉANCES, STAGE, VOLUME ETC)

"J'ai un très bon groupe d'entraînement, un super coach (Bruno Gajer) qui a déjà eu des grands champions dans la discipline, il très bon dans son domaine. Il y a beaucoup de garçons de haut niveau. Chez les filles, il n'y a plus grand monde, à part Renelle Lamotte, mais on n'a pas les mêmes échéances, donc pas la même préparation, elle a les JO et moi ça sera ma fin de saison le mois prochain. Je m'entraîne beaucoup seule finalement. D'une année sur l'autre mes saisons ne se ressemblent pas. C'est une stratégie du coach pour ne pas s'ennuyer. Cet hiver on a mis le paquet sur le foncier, alors que l'année précédente c'était sur la vitesse. Ça m'a aidé cette année le foncier, comme c'est mon point fort. En terme de séances, je réalise deux muscu' par semaine, deux spé' par semaine, des footings, du vélo, une petite VMA ou du fractionné, de la vitesse de temps à autre, des côtes de temps en temps, le coach préfère la vitesse en côte car c'est moins traumatisant. En terme de volume, je n'en fais pas beaucoup, maximum 70km cet hiver et là... plutôt 30 en ce moment, on fait beaucoup de "qualité". Je suis partie un mois en Afrique du Sud courant mars-avril, c'est l'idéal pour l'entraînement, c'est un bon spot en altitude avec un climat idéal."

ATHLÈTE DU MOIS

TU AS RÉALISÉ 2'01 AU 800M, TU T'Y ATTENDAIS ?

"Tous les ans mon objectif est de faire mieux, c'est la suite logique. Je ne me fixe pas de barrière, je ne me prends pas la tête. J'essaie de prendre du plaisir et de la perf'. J'aime ce que je fais, c'est la clé pour moi. J'espérais au moins faire 2'01 cette année et j'espère faire au moins 2'00 cette saison. En tout cas, je ne préfère pas trop me fixer de truc, j'y vais au feeling.

En général, plus tu te prends la tête plus ça ne passe pas. Avant je regardais mon temps de passage au 200m, au 400m, je me démotivais pendant la course. Ça emmenait des idées négatives qui font que ça ne va pas dans le bon sens."

COMMENT TU ABORDES LE CÔTÉ PSYCHOLOGIQUE D'UNE COURSE ? COMMENT TU GÈRES TON NIVEAU DE STRESS AVANT UNE COMPÉTITION ?

"Je suis accompagnée depuis un an et demi en préparation mentale. Ça m'a beaucoup aidée. On a mis des choses en place à l'entraînement que j'applique maintenant en compétition. J'arrive sur la piste, je suis sereine et confiante. Avant, je me comparais aux autres et je stressais, maintenant, je pense que tout le monde est capable de battre tout le monde. Ça m'a beaucoup aidée. J'ai mis en place des outils. D'habitude lors de ma rentrée je suis hyper stressée, paniquée et là au MNEL (Meeting de Lyon), ça allait. Je fais du travail de respiration et de pleine conscience. Il y a plein d'autres outils que je n'utilise pas mais qui sont intéressants. Ça se fait sur le long terme, il faut faire beaucoup de séance."

COMMENT TU EXPLIQUES TA PROGRESSION ?

"En cadette, je me suis mise sur le 800m, pendant 3 ans. Ensuite j'ai fait du 1500m puis l'année d'après du steeple. Puis après quand je suis repassée sur 800 m j'ai fait 2'06, quand j'ai changé de coach (Bruno Gajer), au bout d'un an il m'a fait passer de 2'06 à 2'03.

J'ai travaillé plus la qualité, la technique, pas beaucoup de vitesse mais plutôt la muscu' car c'est ce qui apporte de la puissance pour le 800m. À l'entraînement j'ai beaucoup travaillé le relâchement pendant les lignes. Il faut penser à être relâchée pour ne pas perdre du jus. En compétition il ne faut pas penser au chrono, ni aux sensations (la course où j'ai réalisé mon record j'avais les jambes qui tiraient dès les premiers 300m). Il faut décrocher des temps de passage et dans le dernier 200m avoir beaucoup d'engagement."

Son évolution sur 800m

Espoir 1 : 2'10''94 (2019)

Espoir 3 : 2'06''98 (2021)

Senior 1 : 2'03''07 (2022)

Senior 2 : 2'02''00 (2023)

Senior 3 : 2'01''24 (2024)



ATHLÈTE DU MOIS

L'ALIMENTATION DU SPORTIF QU'EST-CE QUE TU EN PENSES ? EST-CE QUE TU RESPECTES UN RÉGIME PARTICULIER ?

"Il y a quelques années j'avais des troubles du comportement alimentaire, je me goinfrais, mais je ne me faisais pas vomir. Je me privais trop, puis après j'étais frustrée donc je mangeais trop d'un coup. Maintenant, je ne me prends plus la tête, si je veux manger du chocolat je le fais. Après j'essaye de faire attention, manger varié : féculents, protéines et fibres. Depuis peu malheureusement j'ai découvert que j'avais la maladie cœliaque, ce qui veut dire plus de gluten à vie. C'est pour ça que j'avais des carences en fer et vitamine B9. Depuis octobre j'ai un régime strict sans gluten car sinon ça abime les parois intestinales."



EST-CE QU'IL Y A UNE PERSONNE QUI T'INSPIRE POUR BÂTIR TA CARRIÈRE SPORTIVE ?

"Je vais parler des gens que je côtoie. Des athlètes internationaux, il y en a plein mais je ne suis pas au quotidien avec eux. À l'entraînement, Renelle Lamotte m'a beaucoup inspirée. Quand je suis arrivée, j'étais du genre à me plaindre à l'entraînement. Renelle est déterminée, elle a une force incroyable et n'a pas peur de se faire mal."

QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR SPORTIF DEPUIS TES DÉBUTS ?

"En cadette 1, ma première sélection pour le FOJ (Festival Olympique de la Jeunesse). C'était ma première fois avec l'équipe de France, c'est les jeux, tous les sports étaient là : basket, volley (...). On avait un avion privatisé pour l'équipe de France, direction la Géorgie. Il y avait une cérémonie d'ouverture et de fermeture, nous avions une tenue Lacoste Equipe de France, c'était assez fou pour une première sélection."



QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS ? TON RÊVE ABSOLU ?

"À court terme, faire 2'00 je n'en suis pas loin, ça me paraît accessible. Pendant deux semaines je ne vais pas courir pour faire du jus. Il y a les championnats de France Élite à la fin du mois de juin. Il faudra être prête le jour J pour se qualifier en finale. À long terme, j'aimerais remettre le maillot de l'équipe de France. Je n'en suis pas encore là aujourd'hui, mais je suis dans le bon wagon, j'espère l'année prochaine."

NE MANQUEZ PAS

EN JUIN



CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX

- 8 JUIN : FINALE DÉPARTEMENTALE EA PO - MARSEILLE
- 9 JUIN : DÉPARTEMENTAUX MINIMES - MARSEILLE
- 22 JUIN : DÉPARTEMENTAUX BENJAMINS - PERTUIS



CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

- 2 JUIN : FINALE DES POINTES (RÉGIONAL) - BE MI - LUMINY
- 8 ET 9 JUIN : RÉGIONAUX D'ÉPREUVES COMBINÉES ET MARCHE - TOULON
- 15-16 JUIN : PRÉ-RÉGIONAUX CA À SE / RÉGIONAUX MASTERS - CANNES
- 22 JUIN : REGIONAUX DE LANCERS MASTERS - ORANGE
- 23 JUIN : RÉGIONAUX MINIMES - FAYENCE
- 29-30 JUIN : RÉGIONAUX CADETS À SÉNIORS - NICE



CHAMPIONNATS DE FRANCE

- DU 27 AU 30 JUIN : CHAMPIONNATS DE FRANCE ÉLITE - ANGERS



CHAMPIONNATS D'EUROPE

- DU 7 AU 12 JUIN : CHAMPIONNATS D'EUROPE - ROME

