

SCO' NEWS

L'ÉQUIPE HOMMES DE LA SCO CHAMPIONNE DE FRANCE D'EKIDEN*

= *marathon en relais de 5km, 10km, 5km, 10km, 5km et 7,5km.



À domicile, au parc Borely, Hedy Khemaissia, Nicolas Navarro, Gaor Drouin Viallard, Youssef Benhadi, Thomas Fontenelle et Mohammed Serghini remportent le championnat de France d'Ekiden en 2h05"47, à une minute du record de France. Ils explosent le record de la région sur la discipline, ainsi que le record du championnat.

Léa Gallerand, Lucy Macharia, Léana Calmels, Coralie Renault, Enora Savary et Asenath Etile terminent 5e en 2h38'38, nouveau record de la région.



Bravo à tous les autres sociétaires du club qui ont porté haut les couleurs du club.



Cyril Veriot, Keryan Dargy, Alexandre Theoaris, Mathieu Luckhaupt, Arnaud Migeon et Frederic Monier terminent 2e de l'Open* en 2h23'00.



*hors championnat

Championnats départementaux

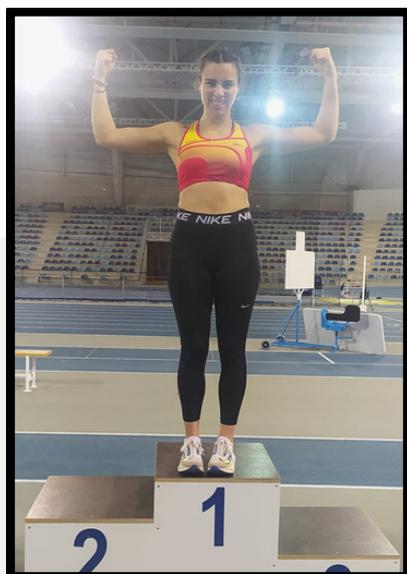
CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX BENJAMINS ET BENJAMINES EN SALLE

Zakarya Tsama-Manono devient vice-champion départemental du triathlon avec 86 points. Il termine deuxième du 50m en 7"37, troisième de la longueur avec 4m64 et cinquième au lancer de poids avec 6m98.



CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX MINIMES EN SALLE

Rose Siraudin termine 2e au saut en longueur avec 4m60 et Pape-Alioune Niang 3e au triple saut avec 11m21.



CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX D'ÉPREUVES COMBINÉES EN SALLE

Anissa Ben Taleb sacrée championne départementale du pentathlon senior avec 3 135 points (perf N4 : 9"35 - 1m44 - 10m72 - 5m15 - 2'40"75)
L'espoir Tom Guimet atteint les 3 716 points et devient champion départemental espoir de l'heptathlon (7"53 - 5m95 - 9m32 - 1m86 - 9"81 - NM - 2'52"96).

Stage de la Toussaint



Le traditionnel stage de la Toussaint a rassemblé 70 athlètes le lundi 30 et 31 octobre et les 2 et 3 novembre. Il concernait les jeunes de 5 à 15 ans. Ce stage permet d'apporter aux participants un complément performant à leur préparation habituelle et de favoriser la cohésion entre adhérents. Le stage s'est clôturé par une sortie à Ludiqland pour les plus petits et un Laser Game pour les plus grands. Plus tard, petits et grands se sont réunis pour une sortie Bowling.



Une pluie de record à Boulogne-Billancourt

Coralie Renault termine 12ème senior femme en signant son nouveau record personnel en 1h21'22 (ancien : 1h22'22 au même endroit l'an passé). Fraichement arrivée au club, Claire Aubry termine 46e master 0 femme en 1h39'57', synonyme de record personnel.

Du côté des hommes, Julien Soler explose son record avec un nouveau chrono' de référence d'1h22'48 (ancien RP : 1h28'58). De même pour ses compagnons d'entraînement, Alexandre Theoharis qui franchit la ligne en 1h16'42 (ancien RP : 1h18'47), Nadji Meziou, 1h24'56 (ancien RP : 1h26'24) et Ayoub Al Aabqary, 1h21'24 (ancien RP : 1h25'03).



Hommage

Une pensée particulière pour Jean-François Rouillé, décédé brutalement le 17 novembre, à l'âge de 71 ans. Président de la Ligue d'athlétisme Région Sud depuis 2016, mais aussi adhérent et bénévole à la SCO, on le surnommait "nounours" pour sa gentillesse, son sourire et sa bienveillance. Impliqué et dévoué dans ce sport qu'il aimait tant, il a milité pour bousculer les lignes et rendre l'athlétisme plus professionnel dans la région. Jean-François était un homme de terrain, présent chaque week-end au bord de la piste, il aimait être au contact des bénévoles, des sportifs, des clubs. Des gens.

"Jean-François a toujours été à l'écoute, toujours disponible. Il avait encore beaucoup de projets. Il était un personnage que l'on avait plaisir à rencontrer et qui va laisser un grand vide dans la famille de l'athlé. Il va nous manquer au club et à la Ligue." Claude Anfosso, président de la section athlétisme à la SCO.

"Il avait toujours un petit mot, une petite phrase pour chacun d'entre nous. Efficace, il allait à l'essentiel et il avait encore plein d'idées. Il n'avait pas fini sa mission, c'est vraiment triste pour lui. C'est un grand personnage qui disparaît." Laurent Maneveau, directeur sportif et coach de la section athlé.

"C'était un très bon ami. Un type extraordinaire. quand on lui demandait quelque chose, il se pliait en quatre pour le faire. Il a toujours été au top avec tout le monde, même les gens qui travaillaient pour lui. C'était un frère pour moi, je le connaissais depuis une vingtaine d'années, à l'époque où il était chef d'entreprise. C'est lui qui a fusionné la Côte d'Azur et les Bouches-du-Rhône, ça faisait des années qu'on travaillait dessus. C'était un président exceptionnel avec le cœur sur la main." Bob Rodo, trésorier à la SCO.



"Jean-François m'a accueilli les bras ouverts en alternance à la Ligue Région Sud Athlétisme en 2021/2022. Il m'a accordé sa confiance totale pour communiquer sur la structure pendant un an. Il m'a pleinement intégré dans l'équipe et m'a toujours soutenu et encouragé. Je suis reconnaissante de ce qu'il m'a apporté. Depuis, c'était pour moi un rituel de le saluer sur les compétitions, j'ai encore du mal à réaliser" Enora Savary, athlète et chargée de communication à la SCO.

La SCO Ste Marguerite présente ses sincères condoléances à sa famille, et à Elise, sa compagne également adhérente au club.

Il va nous manquer.



L'athlète du mois

GAOR DROUIN VIALARD

Champion de France d'Ekiden le dimanche 19 novembre, avec un beau chrono de 14'20 sur 5km, Gaor se rendit à Carhaix (en Bretagne), une semaine plus tard pour une nouvelle expérience riche en émotion. En effet, il tenta, face aux meilleurs français du moment, de décrocher sa qualification aux championnats d'Europe Espoirs de cross-country.

Peux-tu te présenter ?

“J’ai 21 ans, bientôt 22. J’habite à Marseille. Je suis ingénieur en biologie en école d’ingé. J’ai commencé l’athlétisme à l’âge de 11 ans. Je suis un pistard.”

Tu peux nous parler de tes entraînements?

“Je m’entraîne en moyenne onze fois par semaine. Je réalise des séances variées : VMA, fartlek, seuil (pour préparer l’Ekiden notamment), footing, muscu et technique. Un entraînement polyvalent comme je fais de la piste. En septembre, j’étais à 90/100km par semaine, puis à 120km par semaine avant l’Ekiden. Je suis entraîné par Laurent Manneveau, coach de demi-fond”

Comment tu as appréhendé la course de sélection ?

“Ça faisait longtemps que je voulais faire ce cross de sélection. Depuis la reprise, en août, je préparais ce cross. J’ai donc borné beaucoup plus pour me faire du foncier : plus de kilomètres, plus de seuil,.. j’ai bien préparé cette échéance. Je n’ai jamais été aussi bon sur du long que maintenant. Les cross, je n’aime pas trop ça, ce n’est pas ma tasse de thé, mais il fallait le faire. Pourquoi, parce que l’on se retrouve avec les meilleurs de France, donc ça permet de voir où est son niveau, et c’était ma dernière chance de faire partie de l’équipe de France espoirs. J’étais motivé pour courir, mais j’ai un peu appréhendé le fait d’y aller seul. J’avais peur de la douleur et de la longueur de la course.”



“Ce qui m’a permis de me motiver complètement, c’est d’être invité par le Tempo Run Club, ça m’a remotivé et ça m’a enlevé la pression de “si je rate, c’est grave”. Ils m’ont logé, nourri et offert une dotation. Il y avait une très bonne ambiance, ce qui a transformé ma peur du cross et de l’effort. Si je devais le refaire, je le referais mille fois, même si le résultat n’a pas été celui espéré. J’ai rencontré des gens sympas et c’était vraiment fort en expérience”

Tu peux nous raconter ta course ?

“Il fallait faire un top 5 pour être sélectionné aux championnats d’Europe, en Belgique, le 10 décembre. Je ne connaissais pas mon niveau sur le cross long. L’objectif, c’était de partir dans les cinq premiers dès le début et de ne pas lâcher. Comme on a couru avec les seniors, c’est parti super vite. Je suis parti dans les trois ou quatre premiers espoirs. Le terrain a posé problème, ça faisait deux ans que je n’avais pas mis de pointes sur un cross. Il y avait beaucoup de relance et de boue. Le parcours était très exigeant pour un sudiste. Je me sentais bien jusqu’à la mi-course. Puis j’ai commencé à galérer sur le plat et les relances. J’ai commencé à me faire reprendre. Sur un cross court je serai parti aussi vite, il fallait donc tenir. Mentalement c’était dur, inhabituel. Un second souffle m’a permis de revenir un peu sur la fin. J’ai terminé 10ème espoir et 23ème au scratch. J’ai tout donné et je ne regrette rien. Je pensais que le top 5 était plus ouvert, mais faire une perf’ comme ça reste positif.”



Quels sont tes prochains objectifs ?

“Courir un cross m’a permis de me rendre compte que j’adore la piste et les allures rapides. J’ai donc hâte de courir dans un stade, car c’est ce que j’aime. Je vais peut-être faire les interrégionaux de cross et le France sur cross court, car avec le foncier que j’ai travaillé, j’ai peut-être une chance de bien me placer. Cette année, avec la saison d’été qui sera plus courte, il va falloir anticiper et faire du 1500 en salle. J’espère participer aux championnats de France indoor sur 1500m ou 3000m. L’objectif final est de me qualifier aux France Élite sur 1500m cet été. J’aimerais aller chercher un gros chrono en salle, faire moins de 3'43, ce qui représente mon RP en extérieur, puis descendre encore les chronos outdoor. Pour l’instant je me repose, car j’ai emmagasiné beaucoup de fatigue physique et psychologique ces dernières semaines. Dès la semaine prochaine je repars à l’entraînement, plus motivé que jamais avec mon groupe.”



Bon plan SCO



-20%

au restaurant asiatique
"My Little Warung" sur
présentation de la
licence.

19 Bd de Sainte-Marguerite,
13009 Marseille



-10%

sur toute la boutique
"chocolaterie la Rouvière".

Centre Commercial de la Rouvière,
83 Bd du Redon, 13009 Marseille



-10%

sur la location de véhicule
Olympic Location.

Marseille 5 avenues
Marseille - La Valentine



35€ ~~50€~~

Massage d'1h

Sportif, réflexologie
plantaire et californien avec
le coach François Fagot (06
84 92 67 84), un masseur
certifié et Cassandre
Tissandier (07 69 91 30 85)





Bon plan SCO

Si livraison au siège du club*

EXCLUSIF BOUTIQUE DE LA SCO



SCO Marseille - KWay
23,50€
TVA Inclusive



hoodie à capuche
23,50€
TVA Inclusive

FRAIS DE PORT OFFERTS !

EXCLUSIF



SCO Marseille Survêtement
23,50€
TVA Inclusive

EXCLUSIF



SCO Marseille Maillot Running
10,00€
TVA Inclusive










SoPhyto Bien-Être
À La Rouvière

Offrir un massage pour NOËL
(de jolies cartes cadeaux)

Massage de 60mn au choix : ~~60€~~ **55€**
pour les membres de la SCO

Pour tout renseignement ou réservation :
Sophie LIEUTIER : 07 83 17 60 56

La Rouvière (près du restaurant La Table du Chef)
83 Bd du Redon, 13009 Marseille



TR90 V-SHAKES

-  En-cas riche en protéines, pour le petit-déjeuner ou pour avant ou après l'exercice physique.
-  Vegan. Sans lactose, ni gluten, ni soja.

GOÛT CHOCOLAT

GOÛT VANILLE



PHARMANEX

TR90 M-BAR

-15%

-  30 % des apports journaliers recommandés.
-  Glucides, protéines, lipides, fibres, vitamines et sels minéraux.
-  Vegan et pauvre en sucre.

GOÛT CHOCOLAT

10 BARRES

30 BARRES



NE MANQUEZ PAS

EN DÉCEMBRE

- 3 décembre : Cross de Pastré - Marseille (PCA)
- 3 décembre : Saussetrail - Sausset-les-Pins (PCA)
- 3 décembre : Marathon de Valence (Espagne)
- 10 décembre : Écotrail de Noël - Dernière épreuve du challenge marche nordique 2023



CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX

- 2 décembre : Championnats départementaux EC Minimes en salle - Miramas (PCA)
- 9 décembre : Championnats départementaux de lancers longs - Martigues (PCA)
- 16-17 décembre : Championnats départementaux CA à SE en salle - Miramas (PCA)



CHAMPIONNAT RÉGIONAL

- 3 décembre - Championnat régional de cross-relais (qualification au CF) - Digne (04)

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.

TOUTE AIDE EST LA BIENVENUE. NOUS COMPTONS SUR VOUS POUR COMMUNIQUER AUTOUR DE VOUS.



www.scoathle-marseille.fr

SUIVEZ-NOUS !

