

SCO NEWS



VICE-CHAMPION DU MONDE PAR ÉQUIPE

SÉBASTIEN DOUMENC, NOUVEAU LICENCIÉ AU CLUB, TERMINE VICE-CHAMPION DU MONDE MASTER DE COURSE EN MONTAGNE PAR ÉQUIPES SUR LE 34 KM (1900M D+) AVEC L'ÉQUIPE DE FRANCE. LA COURSE S'EST DÉROULÉE AU NORD DE L'ESPAGNE, DANS LA PROVENCE DE HUESCA. RETROUVEZ SON INTERVIEW COMPLÈTE PAGE 13.

**LA SCO STE MARGUERITE
ATHLÉTISME EST RAVIE DE
VOUS ACCUEILLIR OU DE VOUS
RETROUVER PARMI NOUS EN
CETTE RENTRÉE 2024/2025 !
QUE CETTE NOUVELLE SAISON
SOIT PLEINE DE SUCCÈS ET DE
PLAISIR SPORTIF !**



SEPTEMBRE RIME AVEC RENTRÉE

LES GROUPES 2024-2025

Team Lola



Groupe demi-fond

COACH : LAURENT MANNEVEAU

“Laurent, bientôt 30 ans de coaching, prêt pour 30 ans de plus. En provenance de la Bourgogne profonde, je suis devenu 100% rouge et jaune. Dans l’athlé, j’aime la diversité, la rencontre et la recherche de performance. J’adore les challenges et trouver le moyen de faire progresser mes athlètes. “



LA DEVISE DU COACH : “NO PAIN, NO GAIN, SANS PITCH !”

Groupe demi-fond

COACH : ENRICO RIGONI

“Enrico, 25 ans, j’entraîne les benjamins et minimes depuis 4 ans, et les jeunes en demi-fond pour la quatrième saison. Je suis passionné d’athlétisme et de football. J’aime bien la philo’ et l’histoire (les docs Arte c’est incroyable). Ancien athlète, je suis heureux, bien que je ressente aujourd’hui le manque d’un tendon d’Achille. Heureusement, j’entraîne un groupe de jeunes motivés et sympathiques et ça me fait oublier tout ça.”

Team Rica



LA CITATION DU COACH « LA DOULEUR EST ÉPHÉMÈRE. LA RÉUSSITE EST ÉTERNELLE »
MÊME SI DANS MON CAS, C’EST UN PEU L’INVERSE.



Groupe athlé découverte

Speed in Progress



COACHS : JÉRÔME QUARTERON & MANON GIBOULOT

“QUARTERON Jérôme. Né à Forbach, (ouais, c'est loin de mes origines Antillaises), le 04/04/75 et ouais, je ne les fais pas. J'ai découvert ma passion pour la course à un âge plutôt tardif (15 ans), après 10 ans de football. J'ai rapidement montré un talent exceptionnel pour le 100 mètres. Au fil des années, j'ai consacré mon temps et mon énergie à perfectionner ma technique, ce qui m'a valu plusieurs titres et médailles dans des compétitions de renommées incroyables. Champion de ma rue notamment, et vice-champion de mon quartier. Après avoir atteint le sommet de ma carrière en tant que sprinteur, j'ai décidé de partager mon expertise en devenant entraîneur. Ma connaissance approfondie de la poulaine (sabot pour les initiés), combinée à ma passion pour le sport, m'ont permis de guider de nombreux jeunes athlètes vers l'excellence (Usain Bolt, c'était moi...si je vous assure...)”

“En tant qu'entraîneur, je mets l'accent sur l'entraînement physique, mental et technique des athlètes. Je crois fermement que la discipline, la détermination et le travail acharné sont les clés du succès dans le sprint. Mais l'aspect ludique et mon approche pédagogique basée sur l'individualité de chaque athlète, ont permis à de nombreux talents prometteurs de se surpasser et d'atteindre leurs objectifs.”



LA DEVISE DU COACH : "COURIR AVEC DÉTERMINATION, GAGNER AVEC GRÂCE."

Groupe sport santé

COACH : MANON GIBOULOT

“Manon, j'ai 27 ans, je suis diplômée d'un BPJEPS APT depuis 2019. Ce que j'aime dans mon métier, c'est d'avoir une diversité de publics que j'encadre. J'encadre le sport santé, les enfants et les adultes en athlétisme ainsi que la gym d'entretien senior. Je suis également instructrice Pilates au sol et sur Reformer. Mes passions : la photographie, les voyages et l'athlétisme.”

Senior Club Olympique



“] 'AI PLUTÔT 3 MOTS : MOTIVATION, PASSION, PLAISIR”



Groupe épreuves combinées

COACHS : SÉBASTIEN GIRAUD ET OLIVIER JOUVE

"Seb' Giraud, 49 ans, diplômé d'un BEES athlétisme et APPT entraîneur fédéral sprint haies. Je suis au club depuis...heuuuu 🤔 . Comme Obelix je suis tombé dedans quand j'étais petit. Ex-décathlète et sprinter, adepte des raids aventures (deux manches de la coupe du monde à mon actif). Je suis musicien/chanteur dans un groupe les "School metal jacket" en recherche de date de concert d'ailleurs au passage. " 😊



Pourquoi ne faire qu'une seule épreuve ?

MA CITATION PRÉFÉRÉE : " JE N'ÉCHOUE JAMAIS SOIT JE GAGNE, SOIT J'APPRENDS "



Les Cambs'



Groupe épreuves combinées

COACH : ROWAN MALVEZIN

"Rowan Malvezin, 31 ans. J'ai touché à tous les sports et je fais de l'athlétisme depuis quasiment 15 ans maintenant. Spécialiste du 110m haies, je me suis passionné pour la préparation physique au cours de mes années d'entraînement. Diplômé d'un Master EOPS et d'autres formations dont j'ai oublié le nom. Je m'occupe de la préparation physique de certains athlètes du club et de l'entraînement du groupe d'épreuves combinées, avec l'appui bienvenu de mes collègues de spécialité. Niveau loisir, j'aime beaucoup tout ce qui est série animé, le montage vidéo et suivre les sports dont je m'occupe."

LA DEVISE DU COACH :

"LE TRAVAIL PAYE TOUJOURS"



Groupe perche

TAHIRY RAFALIMANANA

“Je m'appelle Tahiry, j'ai 28 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 deux ans, j'entraîne à la perche pour tous les niveaux.”

Perchiste de Marseille



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



Gare à la pelouse quand on lance



Groupe lancer

COACH : JEREMY SBRAGGIA

“Jérémy, 21 ans, passionné de voitures et de sport ! Originaire de Marseille et actuellement en Master STAPS à Luminy, j'entraîne les benjamins/minimes depuis maintenant plus de deux ans, et depuis l'année dernière le groupe de lanceurs. En tant qu'athlète, je me suis rapidement tourné vers le lancer du disque à niveau national, avant de m'égarer du côté du sprint pendant 4 ans. Et finalement, tout cela m'a mené à un retour aux sources du côté de l'entraînement des lanceurs ! Ce qui me stimule dans l'entraînement, c'est de pouvoir revivre certains moments que j'ai vécus en tant qu'athlète, mais de l'autre côté ! Mon objectif ? Développer les lanceurs à la SCO”.



“AVANT D'ÊTRE DES LANCEURS, NOUS SOMMES DES ATHLÈTES ! (N'EN DÉPLAISE AUX JALOUX)”

Groupe haies/sauts

COACH : ERWIN MALVEZIN

“Je m’appelle Erwin Malvezin. Ma porte d’entrée dans l’athlétisme a été le sport scolaire en section sportive. J’ai pu pratiquer jusqu’à un certain niveau national en longueur et triple. J’ai toujours envisagé d’aider et d’accompagner des jeunes dans leur projet sportif. Pour en faire mon métier, j’ai validé un Master STAPS dans l’entraînement sportif, que j’ai complété d’un DESJEPS dans la spécialité du sprint et des haies. La définition du groupe est complexe, il y a beaucoup de spécialités en passant par les haies, et les sauts horizontaux.”

“L’objectif du groupe est de progresser en tant qu’athlète, de s’éduquer en tant qu’humain, autour d’un projet sportif tourné vers la performance et les exigences du haut niveau.”

LA DEVISE DU COACH : “CE QUI EST DIFFICILE DEMANDE DU TEMPS, CE QUI EST IMPOSSIBLE EN DEMANDE UN PEU PLUS”



Projet Mars



Team SCO T&F 2025



Groupe sprint-hauteur

COACH : OLIVIER JOUVE

“Olivier, 59 ans, diplômé d’un DE athlé et disciplines associées. Passionné d’athlétisme, je suis au club depuis 21 ans. Spécialiste du saut en hauteur, j’ai pratiqué l’athlé pendant 35 ans. Je suis bassiste à mes heures perdues et j’adore les randonnées en montagne dans mon Auvergne natale.”

LA DEVISE DU COACH : “PIEDS ARMÉS !”



Groupe running

COACH : PATRICK PRIGENT

“Patrick, adhérent à la SCO Ste Marguerite depuis 36 ans et entraîneur en course à pied depuis une vingtaine d’années. 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”

Groupe running

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 running

Bob Runners



COACH : ROBERT DE LA VEGA

“Robert, je suis entraîneur depuis 1967, j’étais cadet à l’époque. Toutes les années, je faisais des stages d’encadrement et de perfectionnement. J’ai un diplôme d’entraîneur course fédéral FSGT et FFA 2ème degré. Je suis retraité des travaux publics et entraîneur course sur route et cross à la SCO depuis 1990. Mes passions : les vacances, le bricolage, le jardinage, le ski, le vélo et le rugby.”



LA DEVISE DU COACH : “SE FAIRE PLAISIR ET PROFITER DE LA VIE”

Groupe running

COACH : MOHAMED OUAADI

“Mohamed Ouaadi, ancien athlète de haut niveau, spécialiste du marathon. Mon record ? 2h07'55. Je suis champion de France du 10km sur route (en 2002) et du semi-marathon (en 1998). Entraîneur au club de la SCO depuis 2015, je suis diplômé d’un BPJEPS APT et 2e degré FFA en demi-fond. J’encadre le groupe loisir et Runner au sein du club.”



LA DEVISE DU COACH : “LE BON TRAVAIL PAYE TOUJOURS TÔT OU TARD”

Allauch walk

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 environ. Pour la douzième 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”



Groupe marche nordique

COACHS: MATHIAS VIALA ET JOSÉPHINE FILOSA

“Je m’appelle Joséphine Filosa, 66 ans, ancienne agent immobilier. Licenciée à la SCO depuis 31 ans, passionnée de sport, basket, volley, gym, course..., à tel point que j’ai concrétisé mon rêve en réalisant avec la FFA les formations d’assistante animatrice et coach en marche nordique “athlé forme santé” et depuis je vis mon rêve.”

Luminy walk



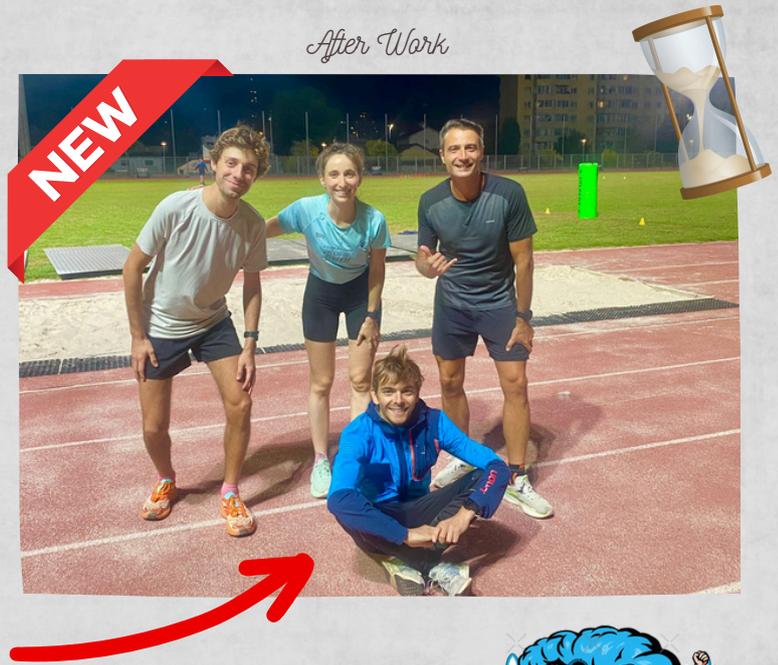
LA CITATION DU COACH « À N’IMPORTE QUEL ÂGE. LES RÊVES SONT IMPORTANTS. C’EST CE QUI NOUS CONSTRUIT ET DONNE UN BUT DANS NOTRE VIE ! »



GROUPE RUNNING

COACH BENJAMIN PELAPRAT

“Ben, 28 ans, coach pour la première année à la SCO. Routard l’hiver dans le groupe de Lolo et traillleur l’été. J’ai participé à plusieurs courses, par exemple en 2024, les championnats de France de course en montagne (10km) ou l’OCC lors de l’UTMB. La performance le jour d’une course n’est que l’aboutissement d’un long processus de progression. C’est cette évolution au fil du temps, entre le début d’une prépa et le jour J qui me passionne. C’est ainsi que j’ai décidé de me lancer. Je suis fan de Kilian Jornet, mais aussi supporter marseillais et membre du Commando Ultra 84.”



LA DEVISE EST LA RÈGLE DES 3 P
« PLAISIR, PARTAGE ET PROGRESSION ».



Groupe trail

COACH: MATHIAS VIALA

SCO trail



“Mathias, 27 ans, au club depuis un peu plus de 2 ans et déterminé pour cette troisième année !

Diplômé d’un BPJEPS APT depuis maintenant 4 ans, je coach les adhérents de tout âge (athlétisme enfant, trail et marche nordique). Présent au club pour que chacun d’entre vous puisse prendre du plaisir et s’amuser lors des différentes activités.

Toujours là dans la bonne humeur et avec le sourire, et si je ne l’ai pas, faite moi une bonne blague et il reviendra ! 😊”

LA CITATION DU COACH : “QUAND TU AS ENVIE D’ABANDONNER, PENSE À LA RAISON QUI T’A FAIT COMMENCER”

Groupe jeunes Belle de mai

COACH : FRANÇOIS FAGOT

“François 35 ans, passionné de musique et de... sport . Je suis entraîneur diplômé depuis 13 ans. J'agis avec passion quelle que soit la catégorie. Le but étant que tout le monde prenne plaisir, confiance en soi et que la cohésion soit au rendez-vous. Passionné de musique et de sport, j'ai connu le niveau national en demi-fond. J'essaye de transmettre ma grinta aux gens que je côtoie.”



CATÉGORIES : ÉVEIL ATHLÉ ET POUSSINS

“LA GRINTA !”

Groupe trail jeunes

COACH : QUENTIN DREMEAUX

“Quentin, 28 ans, j'entraîne les BB/EA/PO depuis 2 ans. Passionné d'athlétisme et de sports extrêmes (trail, ski, plongée, windsurf...), je serais ravi de vous partager mon goût pour l'aventure à travers le trail. Dans ce groupe, on avance toujours ensemble, on prend le temps d'explorer et de profiter des paysages à chaque sortie. Et même si tu n'as pas encore trouvé le plaisir dans les montées, je te promets qu'une fois en haut, tu ne le regretteras pas ! On s'entraîne sérieusement, mais on finit toujours par arriver au bout avec le sourire et les chaussures aux pieds ! Ah et si tu te demandes, il nous arrive de faire des pauses, mais c'est seulement pour mieux repartir !”



Les babys traileurs

CATÉGORIES : BENJAMINS, MINIMES ET CAETS

“LES LIMITES NE SONT QUE DES ILLUSIONS,
L'AVENTURE COMMENCE QUAND ON LES DÉPASSE”



Groupe enfant Delort

CATÉGORIES : BABY, ÉVEIL ATHLÉ ET POUSSINS

COACH RÉFÉRENT : QUENTIN DREMEAUX

Groupe BE/MI Delort

CATÉGORIES : BENJAMINS ET MINIMES

COACH RÉFÉRENT : ERWIN MALVEZIN



LES POUSSINS

Groupe enfant Vallier

CATÉGORIES : BABY, ÉVEIL ATHLÉ ET POUSSINS

COACH RÉFÉRENT : QUENTIN DREMEAUX



SCO REPRÉSENTANT

ENVOYEZ-NOUS VOS CLICHÉS DU MOIS AVEC VOTRE MAILLOT !



ECOTRAIL DU PAYS DE FAYENCE
RAFIK DJOUMBI



COURSE ÉIFFAGE DU VIADUC DE MILLAU



MARATHON DE BERLIN
CYRIL VERIOT

ATHLÈTE DU MOIS

SEBASTIEN DOUMENC

Nouveau licencié au club, Sébastien, passionné de nature, a décroché une énième médaille internationale le week-end du 14 septembre en Espagne, lors des Championnats du Monde Master de course en montagne. Ce nouveau talent, désormais aux couleurs rouge et jaune, mérite d'être mis à l'honneur dans cette première édition de la saison 2024-2025.

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

“Sébastien Doumenc, 51 ans, master 3, plutôt spécialiste des longues distances en course en montagne trail. Je suis Team manager de l'équipe de France masters. Champion d'Europe de trail il y a quatre ans, et l'an dernier, champion d'Europe et champion du monde par équipes, avec une 8e place en individuel.”

EN QUOI CONSISTE TA MISSION DE TEAM MANAGER DE L'ÉQUIPE DE FRANCE ?

“J'ai choisi récemment le nouveau maillot de l'équipe de France et la composition de l'équipe. Je gère les problèmes techniques. Je me charge de la reconnaissance des parcours et j'anticipe les problèmes notamment quand on se déplace à l'étranger.”

DEPUIS COMBIEN DE TEMPS TU FAIS DE LA COURSE À PIED ?

“Depuis que j'ai 12 ans. J'ai été champion de France junior de course en montagne. J'ai eu une période à vide, car la vie professionnelle, personnelle et familiale a pris le dessus. J'ai repris en catégorie master, sans vraiment jamais m'arrêter de courir.”

TU AS TOUJOURS ÉTÉ ATTIRÉ PAR LES COURSES EN MONTAGNE ET LE TRAIL ?

“J'ai aussi fait de la route et du cross. Aujourd'hui, je suis le seul master Français à avoir été médaillé international dans six disciplines différentes : 5km, cross-country, semi-marathon, marathon, trail et course en montagne. Je suis originaire des Pyrénées, donc j'ai toujours eu ce coup de cœur pour la montagne.”



SA PLUS COURTE
DISTANCE

3000m piste

SA PLUS LONGUE
DISTANCE

115km

COMMENT S'EST PASSÉE TA COURSE ? TU ES SATISFAIT ?

“Sur le plan personnel, je suis un peu déçu de ma place, car j’ai terminé seulement 23ème en individuel. C’est bien et pas bien. Il y avait une grosse densité d’athlète cette année. Des coureurs venus de très loin. De pouvoir partager sa médaille avec d’autres collègues finalement ça créer d’autres émotions. J’avais déjà eu des médailles avec eux donc maintenant, ce sont des amis. C’est encore plus intéressant de partager ça en équipe.”

2024



QU'AS-TU PENSÉ DU PARCOURS ?

“C’était un vrai parcours, majestueux ! À Canfranc, une station de ski dans les Pyrénées, à 2 500m d’altitude. Une montée-descente, magnifique. D’ailleurs, l’an prochain, il y aura les championnats de France Élite au même endroit.”

2023



COMMENT GÈRES-TU TON RAVITAILLEMENT PENDANT LA COURSE ?

“Il s’agissait de deux boucles de 16 km, avec deux ravitaillements par boucle, soit environ un ravitaillement toutes les 45 minutes. On est obligé de courir avec une flasque de 500ml de liquide et une barre ou un gel. C’est quatre heures intense donc les ravitos sur place servent largement. On a le droit à une assistance qui peut nous permettre de changer de flasque ou de nous donner un gel, ce qui fait gagner une ou deux minutes. Tous ces détails peuvent faire la différence.”

PEUX-TU NOUS PARLER DE TES ENTRAÎNEMENTS ?

“Je suis entraîneur depuis une trentaine d’années, donc je réalise mes plans d’entraînement seul. Je m’entraîne environ cinq fois par semaine. Je suis commerçant donc ça varie en fonction de la période de l’année. Je réalise un entraînement par semaine en montagne, du travail de rythme sur piste, une séance d’entraînement fondamental, une sortie vélo pour récupérer des chocs musculaires et une séance spécifique en côte : sprint court ou bien seuil en montée. On essaye d’adapter au mieux par rapport à la spécificité de la course prévue. J’effectue la majorité de mes entraînements seul ou avec un ami, mais avec mes contraintes professionnelles, malheureusement, je m’entraîne souvent seul.”

QUELLE A ÉTÉ LA COURSE LA PLUS DIFFICILE POUR TOI?

“J’ai fait au printemps, un trail d’environ 115km en Croatie, une course à label UTMB en montagne. J’ai mal géré mon ravitaillement, je suis partie trop rapidement, je ne me suis pas assez hydraté. J’ai terminé, mais c’était un enfer complet pour arriver au bout. C’était très très long. Je retente l’expérience la semaine prochaine (vendredi 4 octobre) dans les Pyrénées pour essayer de conjurer le sort. Ce sera une course de 120km. L’événement se nomme ‘Le 100 miles Sud de France’. Une course sur le GR10 qui part de Font-Romeu et qui arrive sur Argelès.”



ET LA PLUS BELLE ?

“Sans hésitation quand j’avais 18 ans, lorsque j’ai fait champion de France de course en montagne dans les Vosges. C’était ma première sélection en équipe de France.”

SA SÉANCE PRÉFÉRÉE

Les séances d’endurance en montagne.

“Je n’ai pas d’objectif, juste prendre du plaisir et aller au sommet pendant trois ou quatre heures. Un pur plaisir !”

SA SÉANCE REDOUTÉE

Les séances de rythme sur la piste.

“À contrario ce qui est le plus dur avec l’endurance et l’âge, c’est de faire des séances de rythme sur la piste”

QUELS CONSEILS POURRAIS-TU DONNER POUR RÉUSSIR UN TRAIL OU UNE COURSE EN MONTAGNE ?

“Déjà d’avoir envie. (Je fais vraiment un distinguo entre trail et course en montagne, car tu peux faire un trail à Paris maintenant. En montagne, c’est plus naturel, plus dur, plus dangereux.)”

“Je dirai donc prendre du plaisir et être patient. On a tendance à banaliser les distances. Tout le monde veut faire des longues distances, des 100km ou plus, mais il faut être patient et être conscient de ce que l’on peut faire et ne pas s’aventurer sur des 80km avec un an de pratique.”

QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS ?

“À très court terme, si ça se passe bien la semaine prochaine, j’irai peut-être début décembre aux championnats du monde de 100km en Inde. Sinon les gros objectifs ça sera l’an prochain, fin mai, avec les championnats d’Europe de trial en Sicile, au bord de l’Etna, où on va monter en haut du cratère. Il y aura d’autres courses de préparation et les championnats de France.”

NE MANQUEZ PAS

EN OCTOBRE

STAGE D'ATHLÉTISME ET MULTISPORTS

STAGE
ATHLÉTISME
& MULTISPORTS

DE 9H À 17H
DU 28 AU 31 OCTOBRE 2024

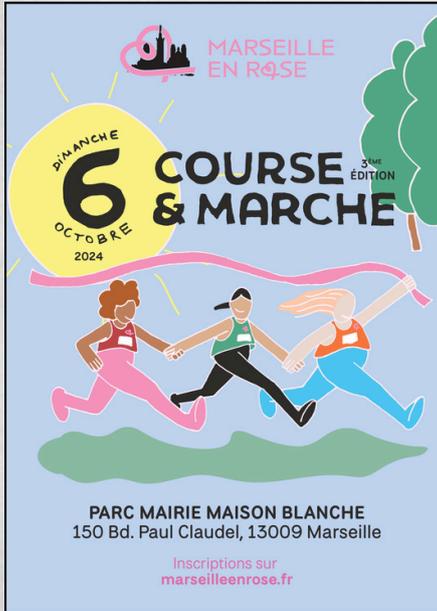
STADE DELORT
BB À MI
2010 À 2019

[T](#) [I](#) [@](#) [f](#) [X](#) | www.scoathle-marseille.fr | 04 91 75 24 24

LICENCIÉS : 60€ POUR 3 JOURS ET 80€ POUR 4 JOURS AVEC ACTIVITÉ !
LE BULLETIN D'INSCRIPTION EST SUR NOTRE SITE INTERNET, RUBRIQUE STAGE.

NE MANQUEZ PAS

EN OCTOBRE



MARSEILLE EN ROSE

MARSEILLE EN ROSE, C'EST UN PARCOURS DE 1 À 5 BOUCLES DE 1 KM, ACCESSIBLE À TOUS, EN MARCHANT OU EN COURANT, POUR LA BONNE CAUSE : LA LUTTE CONTRE LE CANCER DU SEIN. RENDEZ-VOUS DIMANCHE AU PARC DE LA MAISON BLANCHE.



AG DU CLUB

L'AG DU CLUB AURA LIEU LE JEUDI 10 OCTOBRE AU SIEGE DE LA SCO. LE BILAN DE L'ANNÉE (MÉDAILLÉS, CHIFFRES, ÉVÉNEMENTS...) ET LES NOUVEAUTÉS 2023/2024 SERONT PRÉSENTÉS. CE SERA L'OCCASION DE SALUER CLAUDE ANFOSSO QUI NOUS QUITTE APRÈS HUIT ANNÉES DE PRÉSIDENCE.



MARSEILLE-CASSIS

LE TRADITIONNEL 20KM DE MARSEILLE-CASSIS AURA LIEU LE 27 OCTOBRE PROCHAIN. VENEZ COURIR OU ENCOURAGER DÈS 9H. POUR RAPPEL, ÉTANT LICENCIÉ À LA SCO POUR LA SAISON 2024/2025 VOUS AVEZ LE DROIT À UN DOSSARD OFFERT.

Entraînements gratuits, ouverts à tous les adultes, sur la plage du Prado Sud (à proximité du Poste de Secours n°5), près de la statue David, à 9h30, tous les samedis matin du mois d'octobre.

- 6 OCTOBRE : RÉGIONAUX DE 5KM - AVIGNON**
- 12 OCTOBRE : CHAMPIONNATS DE FRANCE DES 100 KM - AMIENS**
- 20 OCTOBRE : CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE 10KM - AIX-EN-PROVENCE**
- 27 OCTOBRE : CHAMPIONNATS DE FRANCE DE 5KM - SAINT OMER**

!

Stade Delort fermé du 21 au 25 octobre. Les entraînements seront délocalisés au stade de Luminy.

www.scoathle-marseille.fr

SUIVEZ-NOUS !

