

SCO' NEWS



C'est la reprise !



Les groupes 2023/2024

Partie 1



Groupe BB/ EA/ PO Delort

COACHS : MANON GIBOULOT, MATHIAS VIALA, JEREMY SBRAGGIA, CLEO PELE, MAREVA HECK, SARAH JACQUES, MANON GIMMING, ZEINAB EL TOUNI, CHLOÉ SIRAUDIN, MATHIS COGNET, LEO OTTMANN ET MAXENCE PECOT PERRET.

Groupe BE/MI Delort

COACHS : OLIVIER JOUVE, ERWIN MALVEZIN, TAHIRY RAFALIMANANA, JEREMY SBRAGGIA, ENRICO RIGONI, JUSTINE CORNET, ETIENNE RUFFINATTO ET ALEX BOUCKELLYOEN



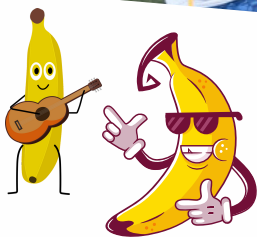
Groupe BB/EA/PO Vallier

COACHS : OLIVIER JOUVE, MANON GIBOULOT, MATHIAS VIALA ET QUENTIN DREMEAUX

Groupe BB à MI Belle de mai

COACH : FRANÇOIS FAGOT

“François 34 ans, passionné de musique et de... sport . Je suis entraîneur diplômé depuis 12 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.”



Groupe trail jeunes

COACH : JUSTINE CORNET

“Justine, 25 ans, passionnée de surf, de ski, et surtout de trail. Je suis enseignante d'EPS, polyvalente. Nageur sauveteur l'été et en poste de secours l'année selon les événements (surtout événements sportifs). Fonceuse, aventurière et déterminée. J'ai fait de la gym durant des années, également du sprint et de la natation.”

Les babys traileurs



“LA DEVISE DE JUJU: SE DÉPASSER DANS TOUT CE QUE L'ON SOUHAITE RÉALISER, ALLER JUSQU'AU BOUT DES CHOSES POUR NE RIEN REGRETTER.”

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.”



Les Combs'



Groupe épreuves combinées

COACH : ROWAN MALVEZIN

“Rowan Malvezin, 30 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 lancer

COACH : SÉBASTIEN GIRAUD

“Seb’ Giraud, 48 ans, diplômé d’un BEES athlétisme et APPT entraîneur fédéral sprint haies. Je suis au club depuis....heuuuuu 🤔. Comme Obelix je suis tombé dedans quand j’étais petit. Ex-décathlète et sprinter, adepte des raids aventures (2 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.” 😊



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

Groupe sprint-hauteur

COACH : OLIVIER JOUVE

“Olivier, 58 ans, diplômé d’un DE athlé et disciplines associées. Passionné d’athlétisme, je suis au club depuis 20 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 !”

Team Lolo**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, 24 ans, j’entraîne les benjamins et minimes depuis 4 ans, et les jeunes en demi-fond pour la troisième saison. Je suis passionné d’athlétisme et de football. J’aime bien la philo’ et l’histoire (les docus 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.”



LA CITATION DU COACH « LA DOULEUR EST ÉPHÉMÈRE, LA RÉUSSITE EST ÉTERNELLE »

MÊME SI DANS MON CAS, C’EST UN PEU L’INVERSE.



Bob Runners

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

Groupe running

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."

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"

*Speed in Progress***Groupe athlétique découverte**

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 sprint de 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 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

COACHS : MANON GIBOULOT, MATHIAS VIALA

“Manon, j'ai 26 ans, je suis diplômé 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 en entreprise. Je me forme actuellement sur du Pilates. Mes passions : la photographie, les voyages et l'athlétisme.”



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



Groupe trail

COACH: MATHIAS VIALA

“26 ans, 1 mois et 24 jours aujourd'hui 🧑. J'ai fait du water-polo hors de l'eau (du coup ça s'appelle du handball 🏐♂️) en club pendant 10 ans jusqu'à la rupture des ligaments croisés 🤕🏥”

Coach diplômé depuis 3 ans d'un BPJEPS APT. Également diplômé dans le maniement des canons à t-shirt (photo à l'appui). Célibataire sans enfants (on sait jamais 🧑♂️). Mes jambes sont proportionnellement plus grandes que mon buste, du coup je me suis mis à la course à pied 🏃♂️. Ma couleur préférée : bleu ciel (allez l'OM) 🟦 VMA de ~ 20km/h”



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

Groupe marche nordique

COACHS: MATHIAS VIALA, JOSÉE FILOSA, EMMANUEL DARMEDRU ET GENEVIEVE GONZALEZ

“Je m'appelle Josée Filosa, 65 ans, ancienne agent immobilier. Licenciée à la SCO depuis 30 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.”



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 ! »



La SCO dans les quartiers prioritaires de la ville



1 septembre

Finale des olympiades 2023 :
Notre club continue d'œuvrer dans les quartiers prioritaires de Marseille avec un matériel de qualité et de réaliser de l'initiation et de la détection dans un esprit festif.

Compétition de reprise pour la section marche nordique

17 septembre

La section USC Septème a organisé un événement sur deux journées sportives au cœur d'un écosystème naturel préservé du site de La Malle.

Sept athlètes ont participé à la course nature LAFARGE-LA MARSEILLAISE à Bouc Bel Air. Une course de marche nordique de 13,5km dans les carrières de la cimenterie.



Les courses hors stade du mois de septembre



Carro-Carry (14.3km)

Nicolas Navarro remporte la course en 44'42 (19.33km/h de moyenne)

Malo Sergent termine 4ème en 46'10 et **Cyril Veriot** 16e en 50'30.

Carro-Carry (14,3km)

Coralie Renault, première féminine chez les seniors et **Françoise Nin** première en catégorie M7. À noter la première place également de **Philippe Marquant** en catégorie M6, la deuxième place de **Sophie Vidal** en M5 et la troisième place de **Carole Fernandez** en M5.



Paris-Versailles (16km)

Thomas Fontenelle termine 3e en 51'19, soit une allure moyenne de 3'11 au km.



Marathon de Berlin
10km des foulées de Vince
La Gambade Escalaise
Course des Vendanges
Semi-Marathon des Vignobles

...

Tous les résultats sont sur notre site internet



L'athlète du mois

MARTIN BUREL

Finisher du 100km de l'UTMB

"Je m'appelle Martin, j'ai 29 ans, je cours réellement depuis 3 ans et demi. Avant cela, j'ai fait beaucoup de natation. Je me suis mis au trail à la suite du confinement en 2020. Progressivement, j'ai fait des cross, puis le Marseille-Cassis, puis des trails longues distance. Je suis éducateur sportif à la SCO en parallèle de mes activités sportives."

"J'ai eu l'opportunité de faire le 100km de l'UTMB, une des courses les plus prisées de France. Ce n'était pas prévu, mais la date correspondait bien à ma fin d'aventure au club. Je me prépare depuis septembre de l'année dernière, où j'ai fait quelques courses, un maximum de volume hebdomadaire (une centaine par semaine) et un trail de 70km"



"J'ai eu la chance d'être dans le SAS numéro 1 pour me placer rapidement. L'objectif de la course était d'exploser le plus tard possible. J'ai pris mon rythme sur les 20 premiers kilomètres. Au bout de 5h de course, j'étais dans les temps, à la minute près. Après les 70km, c'était l'inconnu car je n'avais jamais couru autant. La nuit est tombée, les 20 derniers km étaient compliqués, mes yeux se fermaient (réveille à 4h et demie du matin), j'avais froid et très faim, car pendant la course on ne s'alimente pas correctement (barre, gel...). Je crampais de partout (bras, épaules, quadris, ischios). Les deux derniers kilomètres étaient dans la ville, il y avait beaucoup de monde, mon allure était un peu plus rapide."

"Mes prochains objectifs sont d'acquérir de l'expérience dans l'entraînement en trail, sur des formats plus courts et me préparer au marathon (plus de vitesse et de travail sur piste) pour une course en avril/mai de l'année prochaine."

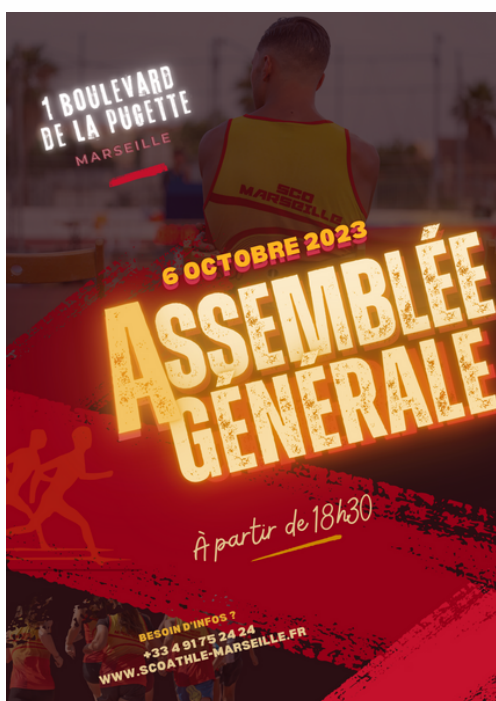
Après un an de stage et 2 ans en tant qu'éducateur à temps plein au club (natation et athlé). La SCO souhaite à Martin une bonne continuation et un bon séjour sur l'île de la Réunion.

"Je tenais à remercier tous les adhérents pour leur accueil et leur bienveillance notamment au départ, sur mes premières semaines de travail. L'esprit familial qu'il y a dans le club doit perdurer le plus longtemps possible."



NE MANQUEZ PAS

EN OCTOBRE



Assemblée générale

L'AG DU CLUB AURA LIEU LE VENDREDI 6 OCTOBRE AU SIÈGE : 1 BOULEVARD DE LA PUGETTE, À MARSEILLE. LE BILAN DE L'ANNÉE (MÉDAILLÉS, CHIFFRES, ÉVÉNEMENTS...) ET LES NOUVEAUTÉS 2023/2024 SERONT PRÉSENTÉES.



Marseille en rose

MARSEILLE EN ROSE C'EST UN PARCOURS (1 À 5 BOUCLES DE 2 KM) ACCESSIBLE À TOUS : ENFANTS, PARENTS, ÉTUDIANTS, ATHLÈTES, MALADES, PROFESSIONNELS DE SANTÉ... EN MARCHANT OU EN COURANT, POUR LA BONNE CAUSE : LA LUTTE CONTRE LE CANCER DU SEIN.



Marseille-Cassis

LE TRADITIONNEL 20KM DE MARSEILLE-CASSIS AURA LIEU LE 29 OCTOBRE PROCHAIN. VENEZ COURIR OU ENCOURAGER DÈS 9H. POUR RAPPEL, ÉTANT LICENCIÉ À LA SCO POUR LA SAISON 2023/2024, VOUS AVEZ LE DROIT À UN DOSSARD OFFERT.



www.scoathle-marseille.fr

SUIVEZ-NOUS !

