

SCO' NEWS

NICOLAS NAVARRO CONFIRME !

3 DÉCEMBRE



Record personnel pour Nicolas Navarro qui termine 14ème du marathon de Valence, en 2h05'53 (2e français derrière Medhi Frère).

Il réalise la troisième meilleure performance française de tous les temps et confirme une nouvelle fois, les minima pour les Jeux Olympiques de Paris 2024. Deuxième performeur français derrière Morhad Amdouni depuis un an, Nicolas garde la même position, mais cette fois derrière Medhi Frère. Pour le moment, cinq français ont réalisé les minima requis pour participer aux JO de Paris 2024, mais seulement trois pourront y participer. La fenêtre de qualification allant jusqu'au 30 avril 2024, le suspense n'est pas près de se terminer.

MOUKOU SAINDOU S'ENVOLE

17 DÉCEMBRE

Dans le département des Pyrénées-Orientales, à Bompas, Moukou Saindou s'est envolé à 7m91 au saut en longueur. Une performance N1, synonyme de nouveau record personnel, de record du club, mais également de record de la région. Vingt-troisième meilleure performance française de tous les temps, il se classe, pour le moment, en tête du bilan français 2024 en salle. Il réalise également 6"97 au 60m, sa meilleure performance depuis 2016. Détecté au collège Izzo il y a quelques années, Moukou est en forme et a bien lancé sa saison 2023/2024.



Championnats départementaux

CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX CADETS À MASTERS EN SALLE

Pas moins de 50 médailles ont été récoltées le week-end du 16 et 17. Parmi eux, nouvelle adhérente au club, la décathlonienne Célia Auquier remporte le concours du saut en hauteur avec 1m68 et celui du poids avec 10m. Dans la catégorie espoir, elle gagne le 60m haies en 8"85 et se classe deuxième du concours du saut en longueur avec 5m26. Record personnel en salle pour Romain Dubus qui devient champion départemental du saut en hauteur avec 2m00. Il termine deuxième du 60m haies avec 8"30 (RP), troisième du saut à la perche (4m00) et du lancer de poids (11m14). Tom Guimet récolte également quatre médailles en espoir : premier au saut en hauteur (1m82), deuxième au 60m haies (9"41) et au poids (9m14) et troisième à la perche (2m70). Joli chrono du junior Maxence Pecot-Perret sur 60m en 7"17 (7"16 en série) qui remporte le titre avec un nouveau record personnel.



CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX DE LANCERS LONGS

Le 9, du côté des minimes, Manon Farah termine troisième du lancer de marteau avec un jet à 32m52. Pape-Alioune NIANG égale son record avec 24m68 au lancer de disque, il se classe également troisième.



CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX D'ÉPREUVES COMBINÉES MINIMES EN SALLE

Le 2, record personnel pour Rose Siraudin qui devient vice-championne départementale Minime du pentathlon avec 2 542 points :

Longueur : 4m70 (RP)

50m haies : 8"29 (RP)

Poids : 7m45 (RP)

Hauteur : 1m18

1000m : 3'24"83 (RP)



Championnats régionaux de relais cross



Trois équipes de la SCO ont participé aux championnats régionaux de relais cross mixte à Digne-les-Bains. Une épreuve qualificative pour les championnats de France de cross qui auront lieu le 9 mars prochain au cœur du pôle multiloisirs de Cap'Découverte (Tarn).

Ahmed Bourahla, Clarisse Rosello, Enzo Villar et Océane Lamy se classent troisièmes de la course jeune et décrochent ainsi leur ticket pour les championnats de France.

Classement régional du challenge Ligue

Chaque année est organisé le « Trophée Ligue d'Athlétisme Région Sud » qui récompense le meilleur club du challenge marche nordique de la région. La SCO est sacrée pour la première fois avec 85 points devant l'UAVH Aubagne et le Nordic Walking Attitude Côte Bleue.

Sabine Rollin remporte le classement individuel féminin avec 1631 points. Elle termine, tout comme Bruno Ferrari en haut du classement fidélité avec une participation sur chaque épreuve de l'année. Chantal Geoffroy, Sophie Magrez, Sophie Esnou et Denis Geoffroy sont classés premiers de leurs catégories. Sans oublier la team SCO USC Septemes bien présente dans de nombreuses catégories.



BRAVO ET MERCI À TOUS LES ATHLÈTES DU CLUB QUI ONT PARTICIPÉ CETTE ANNÉE, AUX DIFFÉRENTES ÉPREUVES DU CHALLENGE MARCHÉ NORDIQUE DE LA LIGUE.

L'athlète du mois

Sabine Rollin



De par son talent et sa régularité, Sabine remporte le challenge marche nordique 2023 organisé par la Ligue Région Sud.

"Sabine Rollin, j'ai 46 ans, je suis prof de Français. J'ai commencé la marche nordique il y a sept ans à la SCO avec Geneviève qui m'a appris les bases. Quand elle est partie entraîner à Allauch, j'ai eu Jean-Marc Margheriti en coach. C'est à partir de là que j'ai commencé à m'intéresser à la compétition. Je leur dois beaucoup à tous les deux."

Peux-tu nous parler de tes entraînements ?

"Je m'entraîne trois fois par semaine dans le groupe compétition, coaché, depuis cette année, par Emmanuel Damedru. Il y a une véritable dynamique compétition à la SCO, qui a été générée par Jean-Marc. Nous sommes un groupe ambitieux, de niveau régional qui souhaite en apprendre davantage et rivaliser à plus haut niveau. On sent qu'on a atteint un palier. Nos exigences augmentent, on a la niaque et on veut aller plus loin."

Qu'est-ce que tu aimes dans la marche nordique ?

"Outre le fait qu'on a une bonne dynamique et une bonne ambiance dans le groupe, j'aime l'association d'une condition physique et d'une exigence physique qui permet à tout âge de progresser. La technique m'intéresse. Ce n'est pas juste de l'entraînement sportif, mais une réflexion sur le geste efficace. C'est un sport exigeant et qui oblige d'être endurant, mais aussi technique, puisqu'on a des juges sur les courses pour nous surveiller. C'est un sport en pleine poussée, doux et peu traumatisant. Ouvert à tous, qu'on ait envie de challenge sportif ou non. Le club le propose au sport santé et aussi à ceux qui veulent se challenger sportivement. Ce double aspect est intéressant."



Rejoins-nous !

Tu remportes le challenge marche nordique 2023, est-ce que tu t'y attendais ? C'était ton objectif de saison ?

"J'ai fait du mieux que je pouvais tout au long de l'année. Je me suis entraînée dans l'objectif de m'améliorer, mes efforts ont porté leurs fruits. Je n'avais pas pour objectif d'être première. Je ne suis qu'amatrice, ce n'est pas mon métier. J'essaie de me challenger et de donner le meilleur de moi-même. Je me bats d'abord contre moi-même avant les autres. Je suis très fière évidemment, mais je ne suis pas une mordue de la compét'. Je sais ce que ça représente en termes d'investissement et c'est ça qui me fait plaisir. Je suis très contente pour moi, mais surtout pour le groupe. On gagne aussi en équipe. J'ai trouvé ça super, c'était une dimension collective et c'est ça qui m'intéresse le plus".

Quels sont tes prochains objectifs ?

"Je n'ai pas de compétitions de prévues à court terme pour le moment. On va se limiter à des compétitions régionales au mois de mars. L'objectif est de se maintenir l'année prochaine sur la première place au challenge Ligue et de poursuivre dans cette belle dynamique."



Challenge marche nordique

Initiative de la Région Sud Athlétisme pour promouvoir la marche nordique et valoriser les clubs FFA. À l'issue des sept courses organisées dans l'année, trois classements sont publiés :

- le classement des performances de chaque athlète.
- le classement fidélité qui récompense la régularité de la participation.
- un classement des clubs.

Meilleurs vœux à toutes et tous !

Toute l'équipe de la SCO Ste Marguerite vous présente leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2024.

Que celle-ci soit pleine de moments forts et passionnants, de grandes joies et de bonnes surprises. Nous vous souhaitons une santé de fer, un moral d'acier et beaucoup de plaisir dans votre pratique.

Merci de faire partie de la meilleure des équipes.
Rendez-vous en 2024 !



Rétrospective de l'année 2023

Une nouvelle année riche en émotions se termine. L'occasion de féliciter tous les acteurs du club : adhérents, bénévoles, salariés et juges. Nous vous remercions pour votre confiance.

Ci-dessous, vous trouverez les médaillés nationaux et internationaux de l'année 2023. Bravo à eux.



CLÉO PELÉ

200M

*Championne de France
Cadette en salle*



ANOUAR
BOURAHLA

400M HAIES

*Vice-champion de France Junior
3e des championnats d'Europe Junior*



MOUKOU
SAÏDOU

LONGUEUR

*Vice-champion national
en salle*



HACHIM
MAÏROUFOU

200M

*Champion de France
Elite en salle*



ALEX
BOUCKELLYOEN

400M HAIES

Champion national Open



BANA
NDEYE SALL

MARTEAU

*Championne de France Espoir
Championne national Open*



JORDAN
GUEHASEIM

DISQUE

*Champion de France de Lancers
Hivernaux
2ème à l'Open de France*



THOMAS
FONTENELLE

10KM/ 5KM

*Champion National Master du
10km
Vice-champion National du 5km*



ELINA
GIALLURACHIS

PERCHE

*3e des championnats de France
Élite
3e de l'Open de France*



ASENATH
ETILE

3000M STEEPLE

*3ème des championnats
de France Élite*



MATTHIEU
GUDET

**ÉPREUVES COMBINÉES/
JAVELOT**

*Vice-champion National de l'heptathlon
3ème au championnat de France de Javelot
hivernal
Champion national Espoir du décathlon
3ème au championnat de France Élite du
décathlon*



LAURENT
VAUDREVILLE

**1500M - SALLE
3 000M - SALLE**

*3ème des championnats
Nationaux Master en salle*



Hedy Khemaissia, Nicolas Navarro, Gaor Drouin Viillard,
Youssef Benhadi, Thomas Fontenelle et Mohammed Serghini

EKIDEN

Champions de France d'Ekiden

À retenir également, en 2023....



La démocratisation du sport féminin, grâce à nos athlètes et plus particulièrement Adeline Audigier qui s'est battue pour intégrer un décathlon féminin lors du championnat de France Open 2023. Une discipline encore réservée aux hommes. Le sport olympique N°1 a pourtant ouvert petit à petit toutes les portes qui étaient fermées sans raison aux femmes : le marteau et la perche (depuis 1999), le 3 000m steeple (2005) et le 50 km marche (2017).

Les 12 athlètes engagées à l'Open de France ont toutes terminé leur décathlon. La réussite de cette édition a fait pencher la balance en faveur d'une décision très attendue. La Fédération française d'athlétisme a décidé d'attribuer, à partir de 2024, un titre de championne de France du décathlon féminin. Probablement le premier titre national décerné dans le monde. Les filles vous donnent donc rendez-vous lors de l'Open de France, les 13 et 14 juillet prochain organisés à Talence (Gironde) pour un nouveau pas vers l'égalité hommes/femmes.



mais aussi...



Des moments de partage lors de Marseille en Rose, des interclubs, des actions solidaires, des olympiades, du job dating, des rencontres inter-écoles et toute autres interventions et événements ...



Une course d'orientation pour cloturer l'année





NE MANQUEZ PAS

EN JANVIER



CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX

- 14 janvier: championnat départemental de cross - Marignane (PCA)
- 20/21 janvier : pré-régionaux CA à SE & Régionaux Masters - Miramas (PCA)
- 27 janvier : pré-régionaux lancers longs CA à SE



CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

- 13/14 janvier : championnats régionaux d'épreuves combinées et de marche en salle - Miramas (PCA)
- 28 janvier : 1/4 de finale des championnats de France de cross - Serres (HA)

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 !

