

SCO' NEWS



HACHIM
MAAROUFOU

CHAMPION DE FRANCE ÉLITE
DU 200M INDOOR !

Grand favori sur le 200m, Hachim Maaroufou réalise le meilleur temps des séries (20"95). En finale, il décroche le titre avec un chrono de 20"97, après la disqualification de Hugo Cerra pour non-respect de son couloir. Il conserve son titre de champion de France malgré sa déception sur sa manière de courir.



MATTHIEU GUDET, VICE CHAMPION DE FRANCE ÉLITE DE L'HEPTATHLON !

Matthieu Gudet réalise un super heptathlon et s'empare de la deuxième place avec un nouveau record du club à la clé, 5 647 points (N1).



Eloise De La Taille

6ÈME

au 60m (7"41) - SB

AUTRES RÉSULTATS



Moukou Saindou

4ÈME

à la longueur (7m54)



Gaor Drouin Viillard

6ÈME

au 1500m (3'42"24)- RP



Adeline Audigier

9ÈME

au pentathlon (3 806 pts) - RP



Elina Giallurachis

10ÈME

à la perche (4m05)



JORDAN GUEHASEIM 3ÈME DES CHAMPIONNATS DE FRANCE ÉLITE AU LANCER DE DISQUE !



Avec un meilleur jet à 57m98 (N1), il totalise à ce jour 25 podiums en championnats nationaux (disque et poids confondus).

LE DOUBLÉ POUR CARLA AUQUIER !

Ce mois de février, la junior Carla Auquier a enchaîné une troisième place aux championnats de France universitaire sur 400m en 55"83 (N3) et une deuxième place aux championnats de France juniors en 55"86 (N3).



UN SCO AU MEETING DE PARIS INDOOR !



À l'AccorArena, devant une foule de 10 126 spectateurs, Moukou Saindou se classe 5e du concours de saut en longueur avec une performance de 7m70. Le jeune garçon prometteur détecté par notre équipe au collège Jean Claude Izzo (13002) a bien grandi !

30 PODIUMS AUX RÉGIONAUX !



C'est un total de 30 médailles que les athlètes du club ont décroché lors des championnats régionaux en salle à Miramas et lors des championnats régionaux de lancers longs à Salon de Provence !

LES PERFORMANCES À RETENIR

- Ismail **BENHAMMOUDA** - 1h24"03 - 20km marche (IA) - record du club !
- Moukou **SAINDOU** - 7m89 - longueur (N1) - 3e MPF* de l'année !
- Hachim **MAAROUFOU** - 20"80 - 200m (N1) - 11e MPF* de tous les temps & record des Comores !
- Matthieu **GUDET** - 5 647 points - heptathlon (N1) - record du club
- Adeline **AUDIGIER** - 3 806 points - pentathlon (N1)
- Jordan **GUEHASEIM** - 57m98 - disque (N1)
- Ronan **GREFF** - 7"86 - 60m haies (N2)
- Eloise **DE LA TAILLE** - 7"46 - 60m (N2)
- Elina **GIALLURACHIS** - 4m16 - perche (N2)
- Bilel **AFER** - 2m13 - hauteur (N2)
- Faustine **BOYER** (JUF)- 8"58 - 60m haies (N2)

*meilleure performance française



EN ROUTE VERS LES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS À CAP DÉCOUVERTE !



Un total de 15 athlètes participeront aux championnats de France de cross-country, le 10 mars prochain, à Cap Découverte, dans le département du Tarn, en région Occitanie.

À SUIVRE EN DIRECT SUR **ATHLÉ TV**



Course Cadets
Paul-Henry Marchand



Cross court Femmes

- Enora Savary
- Lucy Macharia
- Axelle Djama
- Léa Gallerand
- Laura Sabbatini
- Sophie Mazouz



Relais U20
Océane Lamy
Clarisse Rosselo
Ahmed Bourahla
Enzo Villar



Cross long Femmes
Fantine Smagghe
Cross long Hommes
Youssef Benhadi
Ryan Segui



Cross court Hommes
Gaor Drouin Viillard
Hedy Khemaissia



STAGE DE FÉVRIER

C'est au stade de Luminy, du 26 février au 1er mars que nos athlètes ont participé au traditionnel stage de février. De 5 ans à 15 ans, licenciés ou non, les jeunes ont pu se retrouver pour un moment convivial et apporter un complément à leur préparation habituelle.



Une journée a été dédiée à la prévention du handicap. Encadré par des étudiants STAPS APAS (Activité Physique Adaptée et Santé), petits et grands ont pu réaliser des ateliers ludiques. La semaine s'est conclue par deux activités : Black Room (chasse au trésor dans le noir) et un escape game (à Sensas sous forme de parcours de jeux sur les 5 sens).



L'ATHLÈTE DU MOIS

HACHIM MAAROUFOU

Hachim s'est illustré cet hiver en devenant champion de France Élite du 200m en salle. Une semaine avant, il avait réalisé sur sa distance phare, un jolie 20"80, record des Comores et onzième meilleure performance française de tous les temps.

Tu peux te présenter à ceux qui ne te connaissent pas ?

"Hachim Maaroufou, franco-comorien, j'ai 27 ans, je suis athlète semi-professionnel on va dire. J'habite à Marseille. J'ai commencé l'athlétisme en 2014 avec Olivier Jouve, à Saint-Joseph (14e arrondissement de Marseille). De base, je me suis rapproché de la piste pour travailler mon cardio pour le foot et après, on m'a piégé (rire). J'ai toujours fait du sprint : 100m et 200m."



Peux-tu nous parler de tes entraînements ?

"Je m'entraîne au CREPS d'Aix en Provence depuis cette année, avec Franck Ne (coach), du lundi au samedi. J'ai entre 6 et 8 entraînements par semaine selon la période."

À quoi ressemble une semaine type d'entraînements ?

"Une semaine type ... lundi PPG, mardi muscu', mercredi sprint, jeudi muscu et un peu de renfo', vendredi technique et samedi côtes. En fonction des périodes, ça varie."

Comment tu différencies la muscu de la PPG ?

"La PPG, c'est vraiment au poids de corps, il n'y a pas de charges ou peu. On fait du travail de sauts, d'enjambements, d'escaliers, de sable,..."

Ses records

Outdoor

100m : 10"37 (2023)

200m : 20"52 (2023)

Indoor :

60m : 6"80 (2023)

200m : 20"80 (2024)



Tu peux nous parler de ta course aux championnats de France Élite ?

“Je n’avais pas de pression, peut-être pas assez. Je cours relâcher en série, ça se passe bien comme je sors avec la meilleure perf des séries. Ça me permet d’avoir un bon couloir pour la finale. En finale, je suis trop relâché, je ne mets pas assez d’intention, je pars moins fort, je me relâche trop dans la ligne droite opposée, mon deuxième virage est moins fluide, et à la fin, je n’entends pas revenir Hugo. Quand je le vois, je me crispe et il passe devant. J’étais beaucoup trop serein, ça me servira de leçon pour la prochaine fois.”

Quels sont tes prochains objectifs ?

“J’aimerais me qualifier pour les JO, soit en faisant les minimas (20’’16), soit avec le ranking. Avant les JO, j’irai aux championnats d’Afrique en juin, au Cameroun”.

Tu as la double nationalité et tu fais partie des meilleurs français, tu ne pourras pas représenter la France lors des futurs grands championnats ?

“J’ai déjà fait une sélection avec les Comores en senior donc ce n’est plus possible pour moi de représenter la France en championnat. Si je le veux, je dois faire une demande à la fédération française d’athlétisme, une demande à la fédération des Comores, ainsi qu’à World Athletics, et si tout le monde accepte, je ne peux pas concourir pendant 3 ans du tout.”



Son évolution sur 200m

*Cadet 2 : 22’’40 (2014)
 Junior 1 : 22’’19 (2015)
 Junior 2 : 21’’90 (2016)
 Espoir 1 : 21’’50 (2017)
 Espoir 2 : 21’’20 (2018)
 Espoir 3 : 21’’44 (2019)
 Senior 1 : 21’’37 (2020)
 Senior 4 : 20’’52 (2023)*



STAGE D'ATHLÉTISME

Nous proposons aux licenciés, à partir de cadets, un stage de perfectionnement à Cambrils, en Espagne, du 29 avril au 5 mai 2024. Ce stage a pour but de préparer les compétitions estivales et les interclubs. Avant de vous inscrire, vous devez avoir l'accord de votre coach. Cliquez sur l'affiche pour accéder au bulletin d'inscription.

STAGE
Cambrils

Marseille SCO

29 AVRIL
AU 5 MAI
2024

Préparation
de la saison estivale

Hébergement :
Hotel Calypso, Salou

Préparation
des interclubs

+33 4 91 75 24 24
www.scoathle-marseille.fr

À PARTIR DE
CADETS

PRENEZ DATE !

La prochaine édition du traditionnel meeting international de Marseille, organisée par la section athlétisme de la SCO, aura lieu le mercredi 22 mai prochain !

Nous cherchons également des partenaires afin de pouvoir notamment recevoir les meilleurs athlètes du moment et financer les animations.

Une tombola sera organisée afin de faire remporter des lots au public. Nous cherchons donc des gains à faire gagner.

CRÉDIT MUTUEL
ATHLÉ TOUR

PREMIUM

DIFFUSION
4
TV

Nous cherchons des bénévoles sur différents postes : hôtesse, remises des dossards, billetterie, hôtel, antidopage, VIP, chambre d'appel, sécurité,..

Vous l'avez compris, votre aide nous est précieuse. N'hésitez pas à nous contacter.

Merci

scomarseille13@gmail.com

MEETING INTERNATIONAL
D'ATHLÉTISME
DE MARSEILLE

MERCREDI 22 MAI 2024
STADE DELORT

À PARTIR DE
19H



INFOS & BILLETTERIE



NE MANQUEZ PAS

EN MARS

- 24 mars - Tour de pointes benjamins et minimes - Marseille (PCA)



CHAMPIONNATS NATIONAUX

- 2 et 3 mars - Championnats nationaux d'épreuves combinées - Miramas (PCA)
- 2 et 3 mars - Championnats nationaux en salle - Saint-Brieuc (BRE)
- 2 et 3 mars - Championnats de France masters - Lyon (ARA)
- 10 mars - Championnats de France de cross - Cap Decouverte (OCC)
- 24 mars - Championnats de France de marathon - Saint -Tropez (PCA)



CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

- 9 mars - Championnats régionaux de lancers longs minimes et masters - Martigues (PCA)
- 17 mars - Championnats régionaux minimes en salle - Miramas (PCA)

LA SCO OUVRE UN CLUB DE SUPPORTERS !

Prochainement, sera organisé, à Aubagne, un rendez-vous partenaires ! En tant qu'entreprise, si vous êtes intéressés pour participer à ce moment d'échange et de convivialité autour d'un buffet, contactez-nous !



www.scoathle-marseille.fr

SUIVEZ-NOUS !

