

DÉCEMBRE 2024

SCO STE MARGUERITE

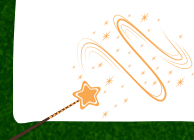
SCO NEWS



UNE FIN D'ANNÉE EN BEAUTÉ

Vous avez été nombreux le samedi 14 décembre, à répondre à notre invitation pour célébrer ensemble la fin de cette belle année 2024. Au programme : une course d'orientation en équipes mêlant petits et grands, dans le cadre verdoyant du parc Pastré. La chasse aux balises et aux médailles a animé la matinée, qui s'est conclue par un repas collectif convivial, riche des contributions de chacun. Merci à tous pour votre enthousiasme et votre participation.





Championnats départementaux

Les championnats départementaux ont rythmé le mois de décembre, lancers, course, saut, marche, indoor et outdoor. De quoi satisfaire tous les passionnés d'athlétisme !

INDOOR CADETS À SÉNIORS

Le week-end des 14 et 15 décembre, le prestigieux complexe indoor de Miramas a accueilli les championnats départementaux en salle à partir de la catégorie cadets. Une fois encore, nos athlètes ont su se démarquer par leur talent et leur détermination. Pas moins de 55 médailles ont été glanées dans toutes les disciplines.

Les champions :

- Yoann Ibeka au 60m SEM, 6"90
- Faustine Boyer au 60m haies ESF, 8"59
- Rose Siraudin au 60m haies CAF, 9"38
- Léa Vierne au 200m JUF, 24"81
- Carla Auquier au 200m ESF, 25"16
- Mickael Reybaud au 200m JUM, 23"01
- Emma Valdes au 400m ESF, 65"25
- David Dufour au 400m SEM, 50"62
- Ahmed Bourahla au 400m JUM, 51"07
- Louna Inacio au 800m ESF, 2'16"28
- Hugo Bottin au 800m ESM, 1'54"72
- Paul-Henry Marchand au 800m CAM, 2'01"26
- Loris Dagostino au 800m JUM, 2'01"88
- Elliott Pelé à la hauteur CAM, 1m88
- Elisa Heraud à la hauteur JUF, 1m61
- Pablo Bernedo Dumas à la perche CAM, 3m60
- Matthieu Gudet à la perche SEM, 4m70
- Célia Auquier à la longueur ESF, 5m21
- Anissa Ben Taleb à la longueur SEF, 4m99
- Romain Dubus à longueur SEM, 6m36
- Maxence Kamguem Kengne au triple saut CAM, 13m50
- Elisa Heraud au triple saut JUF, 11m17
- Lalie Carlier au poids ESF, 8m97
- L'équipe de relais 4x200m TC composée de Liron Benborhoum, Yann Korotki, Adama Jallow et Mickael Reybaud, en 93"17.
- À noter les premières places de Patricia Mehlich (GER) à la perche SEF, 2m50 et au poids, 11m23, ainsi que la première place de Denilson Cabral De Brito (POR) au 800m JUM, 2'01"63.



Championnats départementaux

LANCERS LONGS



Les championnats départementaux de lancers longs, minimes à masters, se sont déroulés samedi à Avignon. Trois athlètes ont décroché le titre :

- Lola Caiazzo, au lancer de javelot ESF, avec 38m18.
- Noa Zerdoum, au lancer de marteau CAM, avec 35m73.
- Nicolas Yoyo, au lancer de javelot SEM, avec 60m52.

ÉPREUVES COMBINÉES ET MARCHE

Les championnats départementaux d'épreuves combinées et marche ont eu lieu le premier week-end de décembre, à Miramas.

Les champions départementaux :

- Louise Nicolas - pentathlon ESF - 2957 pts
- Anissa Ben Taleb - pentathlon SEF - 3326 pts



CROSS

Une journée froide, venteuse mais ensoleillée a marqué les championnats des Bouches du-Rhône de cross, organisés au parc Pastré, à Marseille, le 8 décembre où pas moins de 1 000 participants se sont succédé. Les champions départementaux : Cerine Boudjahfa (BEF), Maelys Julien (Cross court) et Malo Sergent (cross long). La journée s'est conclue par la course qualificative pour les championnats de France de cross en relais. L'équipe composée de Lucy Macharia, Djibril Fall, Enora Savary et Gaor Drouin Viillard remporte l'épreuve et se qualifie pour la finale prévue le 3 mars à Challans, en Vendée.



5km et 10km de Hyères

Les meilleures performances du mois de décembre

Moukou Saindou - 7m61 au saut en longueur (N2)

Yoann Ibeka - 6"84 au 60m (N2)

Faustine Boyer - 8"57 au 60m haies (N2) - espoir

Léa Vierne - 7"73 au 60m (N3) - junior

Carla Auquier - 8"87 au 60m haies (N3) - espoir

Anissa Ben Taleb - 3326 pts au pentathlon (N3)



Malgré le fort Mistral, c'est sous un soleil magnifique que plus de 1700 coureurs ont pris le départ du 10km et plus de 600 sur le 5km de la Prom'Hyères. Retrouvez les résultats complets sur notre site internet.



Trail d'Olioulles

Quelques athlètes ont participé au trail de Noël d'Olioulles le 8 décembre, 3 distances de trail en solo ou duo, dans le Var (83). Sur le 16km, Denis Geoffroy termine premier master 8 et Marine Maby deuxième espoir.

Le 25 km, disputé en équipe, a vu Guenael Olivier et Julien Vallet décrocher la première place en duo chez les Master 3. Sandrine Dequidt et Marina Gauvrit se sont classées deuxièmes en Master 1, tandis que Coralie Verneaux et Anne Vallet ont remporté la première place en Master 3.



L'athlète du mois

MOUKOU SAINDOU



Plein de promesses et de talent, Moukou Saindou a intégré la SCO il y a quelques années après avoir été repéré au collègue Jean-Claude Izzo par nos équipes. Depuis, il ne cesse de surprendre. Spécialiste du saut en longueur, il compte cinq podiums nationaux à son actif et un record personnel à 7m99 (performance N1). Il est actuellement deuxième au bilan français pour la saison 2024/2025, grâce à son saut à 7m61 le 15 décembre dernier.

SA SÉANCE PRÉFÉRÉE

“Ça n'existe pas chez moi. Je déteste m'entraîner, ça fait mal, c'est dur. Quand je vais à l'entraînement, c'est comme si j'allais au travail. À la fin, tu as mal, tu as des courbatures, mais je sais que pour ne pas perdre, je dois m'entraîner. Il faut être efficace et donc je m'entraîne sérieusement. À la limite, ma séance préférée, c'est quand je me fais masser et encore parfois c'est horrible.”

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

“Moi c'est Moukou, j'ai 27 ans, je fais de l'athlétisme depuis 2010 si je ne me trompe pas. J'ai été détecté à Izzo et j'ai fini par faire du saut en longueur, car c'est là que j'étais le plus fort. À côté, je suis éducateur sportif. J'habite à Toulouse depuis 2015.”

PEUX-TU NOUS PARLER DE TES ENTRAÎNEMENTS ?

“De base, je m'entraînais au CREPS de Toulouse. Le pôle a été fermé cette année, donc là c'est compliqué. La fédé a considéré qu'il n'y avait pas d'athlètes performants, donc ils l'ont fermé. Ça fait un mois et demi que je n'ai pas fait de muscu. Il y a un créneau d'accès grand public à 18h, mais à côté, je travaille, je suis auto-entrepreneur et donc il faut choisir entre s'entraîner et manger. Je coach des athlètes à 18h. En théorie, je m'entraîne du lundi au samedi, deux séances par jour, parfois trois, mais là en ce moment, je ne m'entraîne qu'une à deux fois par semaine. Mon coach est le même depuis junior première année, il s'appelle Dominique Hernandez. Je m'entraîne avec un groupe d'athlètes qui font de la hauteur et de la longueur. On essaye de trouver des solutions maintenant.”

SA SÉANCE REDOUTÉE

“Les 10"-10", je préfère faire tout ce que tu veux, mais ça...c'est pire que tout, alors que ça ne dure que trois minutes de souffrance.”

QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR AVEC LA SCO ?

“C'est quand j'étais benjamin, il y avait un stage club, c'est la première fois que j'ai fait de l'accrobranche et que je suis allé au cinéma”.

SON EXPÉRIENCE AU MEETING DE PARIS INDOOR

“C’était incroyable. Quand j’apprends que je vais participer, que c’est officiel, dans ma tête c’est la folie : le mec vient d’Izzo St Joseph, ses chaussettes sont trouées et il va aller à Bercy. J’étais tout excité. Avec les années j’ai un peu d’expérience au niveau émotionnel, je voulais juste sauter, je n’avais pas peur du niveau et de mes concurrents. Je savais que c’était une occasion de perfer. J’aime bien quand il y a des gens fort avec moi ça me boost. Il y avait une atmosphère de haut niveau, à l’hôtel, à la cantine, dans la zone d’échauffement, il y avait des sprinteurs américains, des filles trop belles (rire), je kiff l’athlé, j’étais confiant. Il y avait énormément de monde dans la salle, c’était spectaculaire à voir. C’est toi l’acteur, donc tu te concentres sur ta compét’, tu ne peux pas profiter à 100% du spectacle. C’est la première fois que je sautais sur un sautoir en bois, je n’avais pas de repères. C’était une belle expérience, la découverte du haut niveau. Comme la Thaïlande d’ailleurs, là-bas, j’avais un peu plus de repères, c’était une planche pareille. Très belle expérience.”



QUELLE EST LA PHRASE QUE TE RÉPÈTE TOUT LE TEMPS TON COACH ?

“Il me répète souvent “Moukou, tu ne sais pas réfléchir, donc arrêtes de réfléchir”, en séance technique par exemple et il n’a pas tort”.

QUELLE EST LA PERSONNE QUI T’INSPIRE LE PLUS ?

“Quand j’étais petit, j’avais Salim Sdiri, Kafétien Gomis et Raihau Maïau, mais plus j’avance dans le haut niveau plus je me concentre sur moi et je ne regarde que moi. Je me motive moi-même, je n’ai plus ce truc d’enfant. Si je dois citer quelqu’un, je dirai Cédric Doumbé, j’aime beaucoup sa mentalité.”

SON POINT FORT

“Ma vitesse, le fait d’être explosif, rapide et solide”.

SON POINT FAIBLE

“La transition entre la vitesse créée et le saut”

EST-CE QUE TU AS UN RITUEL EN COMPÉTITION?

“Chaque compétition est unique, je prends tout au feeling. Sinon si un jour ton rituel ne fonctionne pas, tu es foutu. J’ai testé pas mal de chose, la musique etc, et désormais, c’est au feeling. Maintenant, j’emmène toujours une tablette de chocolat noir 99%”

POURQUOI UNE CAGOULE VERTE ?

“C’est la seule couleur qu’il y avait. J’ai fait une séance avec à l’entraînement car j’aime bien déconner et puis c’est parti de là. S’il devait avoir un message derrière, c’est soit toi-même, amuse-toi ! Mais de base, il n’y en avait pas. C’est un kiff, je m’amuse. Au delà de ça, ça change un peu le sport. Je n’avais aucune ambition de gagner en abonné ou quoi que ce soit, ça m’a surpris. On vit à une époque où les réseaux c’est important, tant mieux si, sans me prendre la tête ça le fait.”

QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS ?

“Pouvoir sauter correctement avec la jambe droite, car cette année j’ai changé de jambes. Cet hiver, il y a les championnats d’Europe et du monde et on va essayer de viser ça. Et pour cet été, les championnats du monde en Chine et pas en tant que spectateur”

UN DERNIER MOT POUR LA ROUTE ?

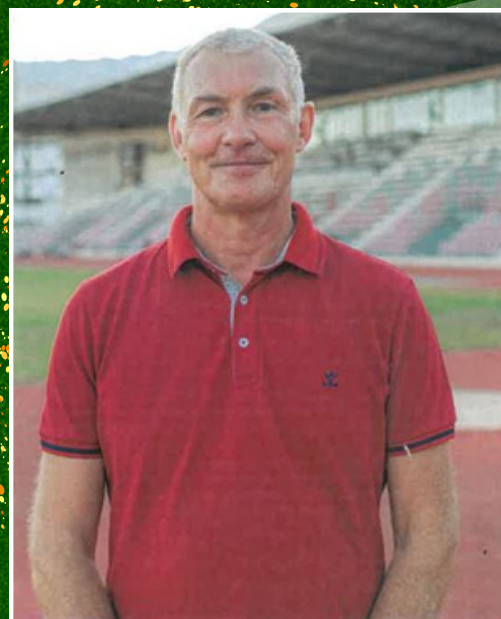
“Il faut croire en soi et ne pas oublier d’appeler les psychologues, car il y a tout le temps des conditions. On vient d’en bas, on va en haut. Il faut être patient. Il suffit d’y croire. J’ai eu de la chance de rencontrer Laurent qui m’a tiré les oreilles vers Olivier.”

Un mois, un acteur

OLIVIER JOUVE

PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

“Je m’appelle Olivier Jouve, j’ai 59 ans, j’ai trois enfants et je suis grand-père. Originaire de la région parisienne, j’habite à Marseille depuis 30 ans. Je suis à la SCO depuis une vingtaine d’année. J’ai intégré le club pour monter une section dans les quartiers Nord à Saint Joseph. Nous avons démarré tout petit par une dizaine d’adhérents où j’entraînais toutes les disciplines. En quelques années, nous avons atteint les 100 adhérents avec un groupe cadets et plus, des benjamins et minimes, et même des poussins. Parallèlement, sous l’impulsion de André Blanc, le président de l’époque, la section athlé de la SCO a pris de l’ampleur (il y avait 300 adhérents quand je suis arrivée). J’ai intégré le club pour des taches administratives : gestions des licences, des déplacements, engagements aux compétitions etc, chose que je fais encore actuellement. J’entraîne le sprint et les sauts, ainsi que les épreuves combinées au stade Delort. J’entraîne également les petits sur Vallier le mercredi matin et également les minimes l’après-midi au stade Delort.”



LES ENTRAÎNEMENTS ONT-ILS ÉVOLUÉ DEPUIS TES DÉBUTS ?

“Oui, les méthodes d’entraînement ont considérablement évolué. Nous avons fait des progrès. Les avancées scientifiques ont permis d’améliorer les pratiques. Aujourd’hui, nous sommes capables d’obtenir les mêmes résultats avec moins de volume. On fait plus de qualité en fait.”

TU AS UN RÊVE EN TANT QUE COACH ?

“Avoir des installations dignes de ce nom et disponibles du matin au soir toute l’année.”

QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR AU CLUB ?

“Je dirai notre campagne Interclubs qui nous a fait monter de la N2 à troisième club de France. Ça s’est étalé sur plusieurs années. Je suis fière que nous ayons mené ce projet à bien.”

TU AS DÉJÀ PRATIQUÉ DE L’ATHLÉTISME ?

“Oui, je suis tombé dedans quand j’étais petit, comme Obélix. Je faisais des haies et de la hauteur. À partir de cadet, je me suis spécialisé en saut en hauteur. J’ai un record personnel à 2m12 et 7m00 à la longueur.”

Le conseil du mois

INTÉGRER LA "RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE" POUR OPTIMISER VOS PERFORMANCES

Saviez-vous que maîtriser votre respiration peut améliorer votre endurance et votre récupération ? La respiration diaphragmatique, aussi appelée "respiration abdominale", permet une meilleure oxygénation de vos muscles tout en réduisant le stress pendant l'effort.

Comment faire ?

- 1** Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement. Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre.
- 2** Inspirez profondément par le nez, en veillant à ce que votre ventre se gonfle sans bouger votre poitrine.
- 3** Expirez lentement par la bouche, en contractant légèrement vos abdominaux pour vider l'air.
- 4** Répétez pendant 5 à 10 minutes, une ou deux fois par jour ou juste avant une séance d'entraînement.



Bénéfices :

Une meilleure gestion de l'effort, une récupération accélérée et un esprit plus calme pour affronter vos entraînements et compétitions. Essayez dès aujourd'hui et ressentez la différence !

just
BREATHE



MEILLEURS VŒUX À TOUTES ET TOUS !

Chers athlètes et amis,

Pour 2025, nous vous souhaitons de courir plus vite que vos soucis, de sauter plus haut que vos limites, et surtout de toujours finir vos courses... avec le sourire (et peut-être une médaille) !

Merci d'être la plus belle équipe, sur la piste comme en dehors. On remet les baskets et on repart ensemble pour une année pleine de fun et de défis sportifs !

Bonne année et à bientôt au départ (ou à l'arrivée) ! 🎉🏃🏃

L'équipe de la SCO Ste Marguerite Athlétisme.

Rétrospective de l'année 2024

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 de l'année 2024. Bravo à eux.



ELOÏSE DE LA TAILLE

200M

Championne nationale en salle



HACHIM MAAROUFOU

200M

*Champion de France Élite en salle
Vainqueur de l'Open de France*



MATTHIEU GUDÉT

ÉPREUVES COMBINÉES

Vice-champion de France Élite en salle



ENORA SAVARY

1500M

Vice-championne nationale en salle



JORDAN GUEHASEIM

DISQUE

*Vice-champion de France Élite
3ème des championnats de France de Lancers Hivernaux*



CARLA AUQUIER

400M/ 400M HAIES

*Vice-championne de France Junior en salle
3ème des championnats de France Junior*



**MOUKOU
SAINDOU**

LONGUEUR

3ème de l'Open de France



**PHILIPPE
MARQUANT**

MARATHON

3ème des championnats de France de marathon (catégorie master 6)



**MAHOURY AMINA SEYE,
FAUSTINE BOYER, ZEINAB EL-
TOUNI ET LOUNA INACIO**

RELAIS 4X100M

Championne de France U18



Paris 2024

Deux athlètes du club ont eu l'honneur de représenter leur pays aux Jeux Olympique de Paris. Nicolas Navarro, a porté le maillot de l'équipe de France. Il a terminé 16e du marathon en 2h09'56 (premier français). Hachim Maaroufou, porte-drapeau des Comores, a passé l'étape des repêchages et a réalisé 10"52 en série du 100m.



Rome 2024

Nicolas Navarro a pris le départ du semi-marathon des championnats d'Europe le dimanche 9 juin en Italie. Il boucle les 21,1km de course dans les rues de Rome en 1h06'02 et se classe 46e.

Rafik Djouambi a terminé 14e des championnats d'Europe de cross masters en Pologne.



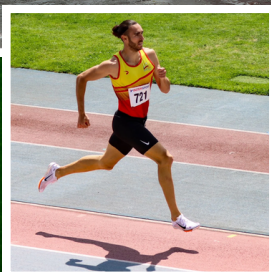
Des SCO aux championnats du monde

Trois athlètes du club se sont rendues aux championnats du monde de décathlon féminin qui se sont déroulés à Geneva aux États-Unis en août. Trois semaines seulement après avoir décroché la quatrième place aux championnats de France de décathlon, Adeline Audigier récidive et se hisse à une belle cinquième place avec un total de 6594 points. Même combat pour Patricia Mehlich qui se classe 12e avec 6128 points. Pour son premier déca de la saison, Anissa Ben Taleb établit quant à elle un record personnel en prenant la 14e place avec 5720 points.



Une remontada en Élite B

Le dimanche 12 mai, à Salon-de-Provence, nous remportons notre poule N1A avec un peu plus de 1000 points d'avance. Cette saison, nous retrouverons la division Élite qui regroupe les 16 meilleurs clubs de France. Bravo et merci encore pour votre engagement, athlètes, coaches, juges, bénévoles et supporters.



Des moments de partage avec nos différents événements internes, interventions sociales et solidaires : lors de Marseille en Rose, des interclubs, des olympiades, du job dating, des rencontres inter-écoles et toutes autres interventions et événements ...



N'hésitez pas à intégrer notre équipe sur nos différentes interventions ou à nous soumettre vos idées pour améliorer la vie du club.



merci



NE MANQUEZ PAS

EN JANVIER

- 11 janvier : cross de Pertuis
- 31 janvier : meeting international de Miramas

CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX

- 18/19 janvier : pré-régionaux CA à SE & Régionaux Masters - Miramas (PCA)
- 25 janvier : pré-régionaux lancers longs CA à SE

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

- 11/12 janvier : championnats régionaux d'épreuves combinées et de marche en salle - Miramas (PCA)
- 26 janvier : 1/4 de finale des championnats de France de cross - Ollières (PCA)



Tu finis tard et tu souhaites quand même pratiquer ton activité favorite ?

Benjamin t'accueille pour des entraînements de running les lundis et mercredis de 19h30 à 21h au stade Delort (ou autre lieu selon la demande). Contacte-nous !



La SCO soutient Mayotte

Le samedi 11 janvier, de 10h à 12h au stade Delort, vient courir au profit des athlètes et du comité départemental de Mayotte.



www.scoathle-marseille.fr

SUIVEZ-NOUS !

