

LC BRETTEVILLE SUR ODON ATHLÉ

Halle des Sports – 1 rue du Stade

14760 Bretteville-sur-Odon

E-mail : lcboathle@gmail.com

Site web : lcboathletisme.fr



Bilan sportif running de la saison 2022-2023

Le groupe running a connu cette saison une croissance exceptionnelle : l'effectif des catégories Espoirs à Masters passe en effet de 52 à 80 licenciés, soit une progression de 54%. Pour les seules féminines, cette progression est même de 100% ! Cette forte croissance s'explique également par un regain de l'activité marche nordique qui était en sommeil depuis l'épisode du Covid, avec désormais une dizaine de pratiquants assidus le samedi matin, ce qui nous a conduit à ouvrir dès novembre un second créneau le lundi soir. Par ailleurs, deux cadets adeptes du demi-fond, Cléo et Clément, ont rejoint le groupe dès le début de saison. Et si nous avons le nombre, la qualité est également au rendez-vous avec des athlètes assidus et motivés, formant un groupe soudé dans une ambiance conviviale.

Notre club est également très impliqué dans le monde du running en tant que club organisateur, à travers les Foulées de l'Odon qui ont réuni en septembre 114 coureurs, et surtout le Cross de la Seulles début décembre, support des championnats régionaux de cross court, avec un total de 532 athlètes classés ! Cet évènement restera comme un succès majeur dans l'histoire de notre club, grâce à la mobilisation exceptionnelle de nos bénévoles. Mention spéciale à Laurent Balu qui a confirmé ses qualités d'organisateur !

Ce cross a été pour nombre de nos athlètes le coup d'envoi de la saison, avec 12 athlètes du groupe présents (+18 jeunes EA, Poussins et Benjamines) dont 10 sur le championnat de cross court, avec à la clé la qualification de notre équipe féminine, ainsi que les qualifications individuelles de Jérémie et Dorian. Nos athlètes ont participé également au cross du CAC en décembre, puis aux championnats départementaux à Vire, et enfin aux régionaux au Haras-du-Pin avec 9 athlètes présents et la qualification individuelle pour 5 d'entre eux : Adèle, Cléo, Estelle, Sonia et Jérémie. La saison de cross s'est prolongé jusqu'aux 1/2 finales des championnats de France à Brest pour Adèle, Dorian et Jérémie qui ont fait le déplacement.

Le groupe running était encadré cette saison par Héléna, Christian et Jean-Jacques. Début janvier, cette équipe d'encadrement s'est vue augmentée d'une nouvelle coach en la personne de Camille James, ancienne demi-fondeuse et animatrice au Centre Lionel Terray de Clécy. Camille est actuellement en formation pour l'obtention d'un CQP Technicien Sportif d'Athlétisme option Demi-fond Marche Running Trail, dans le but d'encadrer une future activité trail au centre Lionel Terray. Appréciée de toutes et tous pour son professionnalisme et sa pédagogie, ses qualités athlétiques et humaines, Camille a mis lors des séances du mardi soir son expérience d'athlète et d'encadrante sportive au service des athlètes du groupe running, et poursuivra cette expérience la saison prochaine.

Les rencontres interclubs, aux côtés des jeunes cadets et juniors, sont un moment important de la vie d'un club comme le nôtre. C'est ainsi que 17 athlètes, dont 13 du groupe running, ont participé aux épreuves du 1^{er} tour à Caen et ont cumulé un total de 10221 points. Au second tour, c'est un petit effectif de 11 athlètes (dont 7 du groupe

running) qui est allé défendre les couleurs du club à Barentin pour obtenir un total de 7713 points. Mention spéciale à Camille qui a cumulé à elle seule un total de près de 1200 points à chacun de ces 2 tours, grâce à ses bonnes performances sur 800m et à la hauteur. Ces rencontres, où certains athlètes vont concourir sur des épreuves hors de leur spécialité, sont une excellente occasion de pratiquer l'athlétisme en équipe et de renforcer la cohésion du club. A cet égard, un des objectifs de la saison prochaine sera d'augmenter significativement les effectifs des équipes.

Toujours côté piste, on notera les RP de Dorian et Clément sur 800 m aux départementaux CJESM à Caen, respectivement en 2'17"23 et 2'31"96. Mention spéciale à Estelle, 2^{ème} féminine du 3000 m des régionaux masters à Lisieux en 12'24'79", championne régionale en catégorie F45 !

La route et le trail restent cependant les spécialités favorites des athlètes du groupe running. On retiendra notamment les 10 km de Bernières début mars avec la présence de 13 athlètes et d'excellents chronos : 36'05" pour Alexandre, 37'24" pour Jérémie et chez les femmes 43'29" pour Camille Leblanc. Le semi-marathon de Cabourg rassemblait le dimanche suivant 9 de nos athlètes où Camille obtenait sa qualification aux championnats de France en 1h37'08", ainsi que Christophe en 1h29'05", tandis que Jérémie réalisait l'excellent chrono de 1h24'54". A noter sur la même distance la participation de Manuella et Gaelle au semi de Paris, et celle d'Anne et Céline sur celui de Pontorson, toutes ayant largement atteint leur objectif de moins de 2h. On appréciera enfin la bonne performance de Christophe sur le marathon de Saumur, avec un chrono de 3h13'42". La régularité de ses performances chronométriques et sa longévité en font un athlète remarquable et exemplaire, en plus d'être un excellent camarade d'entraînement !

Moment très attendu dans le monde du running normand, voire au-delà, le Marathon de la Liberté a rassemblé 25 de nos athlètes dont 2 sur la distance mythique, avec à la clé un nouveau RP pour Sonia en 4h28'58, améliorant ainsi sa marque précédente de près de 4' dans des conditions de course difficiles. 12 de nos athlètes prenaient le départ du 10 km, dont Apolline et Sophie qui établissent toutes les 2 un nouveau RP, en respectivement 47'02" et 46'28", emmenées par un lièvre de luxe en la personne de Christophe ! A noter également dans le groupe loisir la participation d'Alissa qui termine son 1^{er} 10 km en 1'08'56" conformément à son objectif. Enfin parmi nos 11 athlètes qui ont franchi la ligne d'arrivée du semi-marathon, on notera la 1^{ère} expérience de Dorian sur la distance, avec un très bon chrono de 1h30'55". Céline et Manuella établissent quant à elle un nouveau RP en respectivement 1'52'32" et 1'54'04".

Autre évènement du mois de juin, très attendu des trailers normands, La Barjo : Mickael et Sébastien bouclent ainsi l'Ultra-Trail de plus de 100km, tandis qu'Antoine et Eric avaient choisi la 1/2 Barjo de 50km, alors que Camille était sur la nocturne de 26 km.

Toujours en trail, nos encouragements vont à Céline, qui prendra demain 1^{er} juillet le départ à Auray des 56 km de l'Ultra-Marin, le long des rivages du Golfe du Morbihan¹ !

Merci enfin à Adèle pour l'organisation en cette fin de saison d'un agréable week-end sportif et convivial à Bréhal, à l'occasion des courses des Pieds Salés qui ont rassemblé 10 de nos athlètes, sur 9 ou 16 km !

¹ Céline a réussi son défi en franchissant la ligne d'arrivée à Vannes au bout de 7h32'36" d'efforts !

L'évènement majeur de cette fin de saison 2022-2023 est bien entendu le retrait de Christian qui a décidé d'arrêter définitivement son activité d'entraîneur. Bien qu'il ait déjà annoncé vouloir se retirer en 2019, il avait néanmoins continué à encadrer le groupe loisir et doit être à nouveau chaleureusement remercié pour sa grande disponibilité. A l'occasion de son départ, il a rédigé un courrier dont voici le contenu :

À toutes et à tous,

Merci de prendre quelques instants pour me lire,

Ce propos n'est ni un adieu ni une démission, mais une nécessité : je me désengage, dès la fin de ce mois, de l'encadrement en tant qu'entraîneur running. Ce n'est pas dû à manque d'envie, mais à une nécessité d'ordre physique. Je suis allé le plus loin possible dans mes capacités physiques. Il faut savoir écouter son corps et s'arrêter au bon moment.

Retour en arrière de 41 ans : 1982, date de mon arrivée au LCBO Athlétisme. Dès 1986, je prenais pour 6 années la présidence du club, puis la trésorerie durant 10 ans et enfin le rôle d'entraîneur depuis 2010, voici 13 ans.

Sous mon mandat de président du club, j'ai créé en 1988 les premières Foulées brettevillaises (actuellement les Foulées de l'Odon). J'ai également créé les premières Olympiades en 1987 (actuellement dénommée Kids' Athletics), manifestations que j'ai gérées pendant de nombreuses années et qui sont actuellement en de bonnes mains.

Durant cette longue période de ma vie d'athlète (je ne compte plus le nombre de compétitions auxquelles j'ai participé), j'ai toujours apprécié l'ambiance qui régnait au sein de notre club : la convivialité et l'entraide avant même la performance.

Durant ma vie d'entraîneur, j'ai fait de mon mieux pour vous conseiller et vous encourager dans ce domaine sportif qui est très exigeant et qui demande de la volonté, de l'assiduité mais aussi de l'empathie. J'espère avoir en partie réussi à vous aider à vous surpasser dans un climat d'entraide et de plaisir partagé.

Je ne vous quitte pas, j'espère faire encore quelques foulées en votre compagnie autour du stade pendant de nombreuses années tant que je pourrai mettre un pied devant l'autre.

Je vous adresse, à toutes et à tous, tous mes vœux de réussite sportive et personnelle. Je tiens à vous dire que je vous suis infiniment reconnaissant pour tout ce que vous m'avez apporté durant toutes ces années.

Sportivement Vôtre

Votre entraîneur,

Christian