

LC BRETTEVILLE SUR ODON ATHLÉ

Halle des Sports – 1 rue du Stade

14760 Bretteville-sur-Odon

E-mail : info@lcboathletisme.fr

Site web : lcboathletisme.fr



Bilan sportif demi-fond/marche/running/trail/marche nordique de la saison 2024-2025

Avec une progression de près de 10% par rapport à la saison précédente, le groupe des adultes est cette saison fort d'une centaine de pratiquants, dont une moitié de compétiteurs, l'autre moitié s'orientant plutôt vers une pratique de loisir en running ou marche nordique. L'effectif adultes est toujours très largement féminisé, 59% des pratiquants adultes étant des pratiquantes.

Le club propose 7 séances d'entraînement hebdomadaires, dont un nouveau créneau demi-fond le lundi soir à Hérouville Saint-Clair particulièrement apprécié, et qui sera reconduit la saison prochaine. L'encadrement de ces groupes est assuré par 5 entraîneurs ou assistants qualifiés. Les effectifs du club étant en constante augmentation, il est nécessaire de continuer à former des entraîneurs : le club encourage les athlètes qui le souhaitent à suivre les formations d'entraîneurs, et continuera à les financer.

Laurent, qui a terminé cette saison sa formation et obtenu son *CQP d'Animateur d'Athlétisme option Athlé Loisirs*, propose des contenus adaptés au groupe running loisirs, et développe une offre complète en Athlé Santé. La marche nordique, pratiquée régulièrement par une quinzaine de nos licenciés, constitue l'autre volet de cette offre. Le club maintient deux créneaux hebdomadaires, grâce à Pascal qui a entamé une formation d'Animateur Marche Nordique Forme et encadre le groupe sur des sorties variées les jeudi soir. Nos efforts pour le développement du secteur d'activités *Forme et Santé* a été récompensé cette année par l'attribution du label OR, qu'il faudra bien sûr pérenniser dans les années à venir !

Notre club est toujours très impliqué dans le monde du running en tant que club organisateur :

- Les Foulées de l'Odon (7^e édition) ont enregistré un record de participation avec 237 arrivants, soit près du double de l'année précédente. Une belle réussite populaire et logistique,
- Le Cross de la Seules (3^e édition) a confirmé le savoir-faire du club en rassemblant 399 participants, dont 64 pour le Championnat du Calvados de cross court. Notre club a compté un total de 47 athlètes engagés, soit près d'un tiers de son effectif global.

Merci à Laurent et Éric, chevilles ouvrières de ces manifestations ainsi qu'à tous nos bénévoles toujours inlassablement mobilisés, qui ont permis ces magnifiques succès !

Nos athlètes ont été de nouveau très présents pendant la saison de cross, démarrée le 11 novembre à Montilly-sur-Noireau : outre le Cross de la Seules et ses 47 participants (y compris les jeunes), nous avons un total de 45 participants sur le cross du CAC, dont 4 équipes de relais mixte. Nous enregistrons également de très bonnes participations en championnats :

- 21 participants à Vire, support des championnats départementaux, avec un podium pour Anthony, 3^{ème} de la course masters hommes,
- 19 athlètes à Valognes sur championnats régionaux de cross long et de cross court, avec qualification des équipes féminines et 3 qualifications individuelles masculines, et un podium pour Apolline, 3^{ème} M0F du cross élites femmes,
- Déception en revanche sur les pré-France à Combourg avec seulement 3 participants en raison de l'indisponibilité de nombreux athlètes, due aux vacances scolaires, alors que nous avons pu classer 3 équipes en demi-finales la saison précédente. Notons tout de même la belle prestation de Jérémie qui termine sa course en milieu de classement, dans un peloton d'un niveau très relevé !

Les adultes sont très majoritairement adeptes de la route et du trail. Ainsi le Marathon de Deauville (11 participants), le semi de Cabourg (13 athlètes), et les Foulées de Bayeux (14 coureurs) ont rassemblé nombre de nos athlètes sur diverses distances, du 5 km au marathon. Comme la saison dernière, le Marathon de la Liberté enregistre un record de participation avec 39 de nos athlètes présents, dont 5 meneurs d'allure : Marie-Clotilde et Christophe (4h sur marathon), Céline (2h15 sur semi), Cédric et Estelle (10 km en 1h et 1h05'). C'était une première pour 3 d'entre eux, et tous se sont parfaitement acquittés de leur tâche ! En trail et course nature, nos athlètes ont participé en nombre aux différentes épreuves du Trail de l'Odon (14 participants), du Trail de la Roche d'Oëtre (7 trailers), de la 1000D (7 athlètes), du Trail des Collines Normandes (8 participants) et de la Barjo (12 trailers), avec là encore de beaux résultats et quelques podiums ! La saison de trail n'est pas terminée, et plusieurs de nos trailers ont rendez-vous avec quelques épreuves cet été : l'Ultra-Marin (en ce moment même !), l'Ut4M Belledonne 50, et les courses du Bélier de la Clusaz.

La piste séduit de plus en plus de nos adultes : c'est ainsi que plusieurs d'entre eux ont participé à divers championnats départementaux et régionaux ou épreuves ouvertes de la saison indoor puis de la saison estivale, en demi-fond ou marche athlétique, avec à la clé de nombreux titres et podiums ! Notons au passage la bonne participation à ces épreuves des athlètes du groupe de marche athlétique encadré par Nathalie.

L'apogée collective de la saison a été le 2^e tour des Interclubs au stade Héлитas, où 39 athlètes ont pulvérisé le record historique du club en totalisant **22889 points**, soit près de 5000 points de plus qu'au 1^{er} tour et près de 10000 points de plus que l'an dernier ! Ce record historique est le fruit d'une dynamique enclenchée depuis déjà 3 saisons, et qui a permis l'émergence d'un collectif soudé, avec des engagés sur presque toutes les disciplines, et des athlètes prêts à tout donner pour défendre les couleurs du club. Entre les spécialistes qui battent leurs records, ceux qui sauvent des points en "bouchant des trous", et ceux qui découvrent les Interclubs pour la première fois, tout le monde a joué le jeu ! Cette magnifique journée a encore renforcé notre collectif et nos athlètes n'ont qu'une hâte : y retourner ! Notre club, 6^{ème} de la poule promotion à l'issue de ce second tour sur les 3 sites de compétitions, est désormais un sérieux prétendant à la montée en régionale... rendez-vous dans un an !

Avec un total de 960 points, notre club conforte sa 6^{ème} position dans le classement des clubs du Calvados. Encore cette saison, la contribution des adultes a été déterminante dans ce classement. N'oublions pas de mentionner dans ce total la part des encadrants du club, entraîneurs, juges ou dirigeants, qui au-delà de leurs résultats sportifs, apportent par leurs qualifications une contribution de plus de 200 points.

Si ce résultat est le fruit de l'effort de tous, certains athlètes méritent d'être cités pour leur progression, leurs belles performances ou leurs podiums :

- Apolline, après une excellente saison de cross, réalise une très belle progression et bat son RP sur 3000 m (**12'01"68**), 10 km (**44'06"**), semi-marathon (**1h38'06"**).
- Sophie a démarré sa saison avec une belle 2^{ème} place au scratch féminin à domicile sur les Foulées de l'Odon ! Également accro aux cross, elle s'est découvert une vocation de pistarde avec d'excellents résultats en indoor (vice-championne départementale TCF sur 1500 m en **5'44"60** et championne régionale F40 sur 3000 m en **12'17"53**) et en extérieur (3^{ème} F40 régionale en **11'51"63** sur 3000 m). Sur la route, elle pulvérise son RP sur 10 km en **43'06"** !
- Estelle, athlète décidément très éclectique, a démarré sa saison en remportant le Marath'odon en **4h04'40"**. Parallèlement à la saison de cross, elle monte sur le podium en salle (3^{ème} place départementale TCF sur 1500 m en **5'44"91** et championne régionale F45 sur 3000 m en **12'33"89**), puis elle enchaîne courses sur route, trails et épreuves de demi-fond : 1^{er} semi couru en **1h41'02"**, championne régionale F45 sur 800 m en **2'45"05**, et nouveau RP sur 1500 m en **5'34"21** ! Comme l'an passé, elle se classe deuxième masters femmes sur le Challenge Trail Tour Basse-Normandie (CTTBN). Enfin, elle s'acquitte parfaitement de sa 1^{ère} mission de meneuse d'allure sur les 10 km de la Liberté, en 1h05' !
- Émilie a couru comme la saison précédente les 5 km des championnats de France à Saint-Omer en **20'36"**. Elle établit un nouveau RP sur 10 km à Deauville en **39'59"**. Elle prend la seconde place au scratch sur le semi du Marais Vernier en **1h31'13"**, exactement le même chrono que l'an passé, et à 3 secondes seulement du record du club !
- Camille réalise un nouveau RP sur le semi de Rennes en **1h33'07"**, ainsi qu'un excellent **3h28'15"** sur le marathon de Saumur.
- Céline s'acquitte à la perfection de sa mission de meneuse d'allure pour la 1^{ère} fois sur le semi Pegasus en **2h14'18"**. Inconditionnelle de l'Ultra-Marin, elle franchit un nouveau palier en bouclant les 103 km et 800D+ du Raid !
- Après un nouveau RP sur semi à Cabourg en **1h49'20"**, Manuella boucle son 1^{er} marathon à Doussard en **4h10'51**. Juste une semaine après, elle court le 800 m des Interclubs en **2'50"76** et le relais 4x400m !
- Anael, Marion et Melinda ont également terminé leur 1^{er} marathon cette saison.
- Charlotte a couru en début de saison le Marath'odon en **4h29'38**. Après sa saison de cross, elle améliore son RP sur 10 km (**46'06"**), semi (**1h45'34"**) et marathon (**3h58'27"**). Elle devient enfin finisseuse des 50 km de la ½ Barjo en **6h37'19"** !
- Sonia, adepte du trail et des cross, s'est découvert une vocation de lanceuse de marteau et de disque à l'occasion des Interclubs ! En cette fin de saison, elle devient également finisseuse des 50 km de la ½ Barjo en **8h04'54"**.
- Anthony établit un nouveau RP sur semi à Val de Reuil en **1h13'47"** et pulvérise au passage le **record du club** ! Il prend une belle 3^{ème} place sur la course masters des championnats départementaux de cross à Vire, et remporte une victoire en masters sur les 10 km de la Ronde des Galettes, en **34'07"** !
- Jérémie entame cette saison avec une belle 4^{ème} place (1^{er} M1H) sur les 10 km du Trail de l'Odon. Il fait à nouveau une très belle saison de cross et réalise une belle prestation sur la course masters hommes des demi-finales des championnats de cross à Combours. Il pulvérise enfin son RP sur marathon avec un chrono de **3h15'02"** à Arcachon !

- Cédric pulvérise son RP sur marathon à Deauville en **3h16'01"**, puis sur semi à Bayeux en **1h26'45"** ! Sur la piste, nouveaux RP également sur 1500 m en **4'54"79** et sur 3000 m en **10'35'51"** ! Enfin, il s'acquitte parfaitement de sa tâche sur les 10 km de la Liberté pour sa 1^{ère} expérience de meneur d'allure, en 59'55" !
- Alexandre enchaine tout au long de la saison courses sur route, courses nature et trails, cross et épreuves de demi-fond, avec d'excellents classements et quelques podiums. On retiendra particulièrement un très bon **16'47"** sur 5 km à Deauville et un remarquable **4'30"22** sur 1500 m aux Interclubs à Caen ! Il devient enfin finisher des 50 km de la ½ Barjo en **6h06'58**.
- Éric fait une progression remarquable : en fin de saison il termine le parcours du marathon trail de la Clusaz (42km et 2200D+) à la 2^{nde} place en M5H en **6h02'39"**. Il aura découvert les cross, et la piste sur 1500 et 3000 à l'occasion des Interclubs. Sur la route, il pulvérise son RP sur semi à Bayeux (**1h40'01"**), et surtout sur marathon avec un remarquable **3h29'14"** à Caen !
- Belle progression également de Clément, notamment sur 800 m avec un nouveau RP en **2'17"95** ! Sur la route il bat son RP sur 10 km à Bayeux en **43'55"** et court son 1^{er} semi en junior à Caen en **1h41'42"**.
- Sébastien accomplit son 1^{er} ultra sur les 122 km et 7500D+ du GRP en **33h45'03"** ! Il se découvre aux Interclubs une vocation de marcheur (**34'50"97** sur 5000 m au pied levé...) et signe un remarquable **1m45** à la hauteur.
- Enfin, Xavier, adepte du trail qu'il continue de pratiquer assidument, a découvert avec bonheur le cross, puis la piste à l'occasion des Interclubs avec notamment un chrono de **67'49"** sur son tout 1^{er} 400 m. Sur la route, il réalise un nouveau RP sur semi à Bayeux en **1h39'13"**.

Félicitations à toutes et à tous pour cette belle saison, riche en performances et en émotions ! Notre club a vu se renforcer ce fantastique collectif construit lors des saisons précédentes. La soirée bowling organisée en décembre, qui a réuni jeunes et adultes dans une ambiance détendue et chaleureuse, puis les deux tours d'Interclubs, ont permis de faire émerger au sein du club une belle solidarité intergénérationnelle. Merci enfin à Laurent dont l'action a permis d'accueillir de nouveaux licenciés adeptes du sport loisir dans une ambiance à la fois motivante et sécurisante.

Nous continuerons cet été, comme chaque année, à organiser des sorties en running, trail et marche nordique, et les curieux sont les bienvenus ! Nous avons hâte de vous retrouver toutes et tous en pleine forme à la rentrée pour écrire une nouvelle et belle page de l'histoire de notre club, pleine de podiums, de titres et de records !

Jean-Jacques, entraîneur demi-fond/marche/running/trail et marche nordique