

CÔTE DE JADE

Convivialité | Entraide | Performance

Nos marathoniens aux 4 coins du monde:

PORTO : Le PSG y a fait très fort : Patrick 3h04, Serge 3h09, Gilles 3h19

NEW YORK : Sandrine 4h05, Marie-Annick 3h49, Thibault 3h53, Serge 3h39 et Henri 4h04

NICE : Caroline réalise son premier marathon en 4h04

LA ROCHELLE : Christian G. 3h05, Alain D. 3h15, Roxane (1er marathon) 4h47

De nouveaux membres du CJAC sont entrés dans le cercle des marathoniens, félicitations à eux. D'autres renouvellent chaque année parfois à plusieurs reprises les 42,195 km en y mêlant la découverte d'une ville ou d'un pays.



Les vœux du Président :

« Je vous présente à vous, à vos familles et à vos proches tous mes Meilleurs Vœux pour cette année 2017. Des vœux de santé, de bonheur et de résultats pour les plus sportifs d'entre vous.

J'ai une pensée particulière pour tous les athlètes éloignés des terrains d'entraînement pour blessures ou maladies. Que cette année 2017 leur permettent de revenir rapidement à nos côtés car vous nous manquez.

2017 sera une année marquée par nos organisations, Courir à Pornic, Foulées Micheloises et Trail de la Côte de Jade. J'ai souhaité que ces épreuves intègrent une certaine dose de solidarité.



On parle de nous dans la presse !

Chauves-en-Retz

Marie-Annick fête à New-York son 14^e marathon

Marie-Annick Boucard a découvert ce sport il y a 20 ans, sans se douter qu'elle s'alignerait, un jour, au mythique marathon de New-York. Elle vient de le terminer en 3 h 49.

Pour Marie-Annick Boucard, la course à pied est une passion, un bien-être, un défi. Elle a commencé à courir à pied toute seule, je disais seulement 4 ou 5 km en allant marcher et courir... Je courais avec Marie-Annick. Après un an d'entraînement solitaire, elle participait à des courses de 5 km, à Machecoul, Saint-Nazaire... Elle a ensuite rejoint le club du CJAC, à Pornic, et participé à plusieurs courses dans la région, sur des distances de 10 à 15 km... En 2002, elle décide de participer à son premier marathon, au Mont-Saint-Eloi. Elle termine deuxième dans un temps plus qu'honorables de 3 h 42.

« J'ai couru avec Dominique Blanchard, membre du CJAC, et ça m'a permis de découvrir les sensations, l'entraînement, l'encadrement... Marie-Annick, chaque année, elle inscrit un marathon à son calendrier, très riche en courses. Des épreuves qui l'entraînent à La Roche de Sully, La Rochelle, Barakéville, Paris, Nantes, Rotterdam, accompagnée de Daniel, son époux et plus fidèle supporter. Son record est de 3 h 37 à La Rochelle, en 2013. Un chrono qui la situe de manière sur le 3^e marche du podium national. Elle a remporté sept ou huit courses pour des places de 2^e ou 3^e, souligne Marie-Annick.

Pour son 14^e marathon, elle a choisi New-York. « Il y a longtemps que je voulais en faire, c'est le mythe n°1 ». Et son objectif Marie-Annick a rapporté de nombreuses images : « New-York, la statue de la Liberté, Manhattan, l'avenue à Central Park... ». Elle a parcouru 42 km sur plus de 50 000 concurrents ! Depuis, elle a retrouvé les entraînements avec le club de Pornic, les courses avec le club des Foulées de Chauves-en-Retz le dimanche matin et les sorties hebdomadaires. Des entraînements qui placent le tempo libre que lui laisse son mari de nuit à la résidence Saint-Joseph, à Arthon.

Une opération de fitness est prochainement la promesse à un prochain rendez-vous. Marie-Annick souhaite revenir vite car un nouveau marathon est déjà programmé : « J'irai en septembre 2017, avec l'espoir de faire un beau chrono en un temps de 3 h 30 minutes. Récorder dans 42 km et 160 mètres.

■ **Cyclo Arthon**
Rencontres amicales, bilan de l'année, réceptions, élections.
Samedi 10 décembre, 10 h salle du Parnassien, rue des Académies, Gratiot.



Marie-Annick, quelques minutes après avoir franchi le ligne d'arrivée du marathon de New-York, le 6 novembre 2016.

Les derniers résultats à retenir :

- **Nos ultra-traileurs :**
Trail de Bourbon (112 km)
- Philippe M : 20h42min
- Olivier V : 28h06min

A venir :

- Cross régional jeunes à Paimboeuf, organisé par l'ACL44, le dimanche **29 janvier 2017**
- La Décapante, course à obstacles autour du Val St Martin à Pornic, organisée par l'ACL44, le dimanche **26 mars 2017**
- Courir à Pornic, le dimanche **23 juillet 2017**
- Foulées Micheloises le dimanche **6 août 2017**
- Trail de la Côte de Jade, les samedi **7** et dimanche **8 octobre 2017**

Nous participerons également, en co-organisations, au championnat régional de cross jeunes à Paimboeuf, à la course à obstacles « La Décapante » au Val St Martin, au triathlon de l'animation sportive départementale...

Ces diverses manifestations nécessitent l'investissement de toutes et de tous pour contribuer à leur réussite. Je ne doute pas de la présence de nos « habitués et dévoués » bénévoles, mais j'espère aussi que d'autres, nouveaux ou plus anciens au club, viennent nous rejoindre.

2017 sera également une année où nous poursuivrons le développement de notre section sport adapté et où nous concrétiserons la création de notre section triathlon.

Enfin, je tiens à exprimer toute ma gratitude à nos entraîneurs, dirigeants et juges sans qui notre pratique de l'athlétisme, ne serait possible.

Encore meilleurs vœux et sportez-vous bien. »

Le Téléthon 2016 :

Le CJAC a participé aux 30 ans du Téléthon en organisant un défi marathon en relais auquel ont contribué plus de 100 relayeurs, des commissaires du CJAC ont encadré le Run & Bike nocturne et une marche renforcement musculaire autour du Val St Martin a été proposée. Un grand merci aux bénévoles qui ont œuvré pour une bonne cause dans le froid et aux généreux donateurs qui ont permis de récolter près de 200 €. On remet cela l'an prochain encore plus fort !

Saint-Michel-Chef-Chef

Laurence Morilleau , honorée et émue

« Lorsque je lui ai demandé de me détailler ses actions au cœur des différentes associations, pour préparer mon intervention, elle m'a adressé trois lignes ! » a raconté la maire, Irène Geoffroy, lors de la cérémonie des vœux (Ouest-France de lundi 16 janvier). Cela n'a surpris personne dans l'assemblée. La discrétion de Laurence Morilleau – puisqu'il s'agit d'elle – n'a d'égale que son engagement, bien connu des Michelois.

« C'est aussi comme cela que je vois la vie associative. On a besoin de plein de petites mains... » a répondu, visiblement émue, cette maman de trois enfants, secrétaire comptable, qui, depuis quinze ans, donne beaucoup. « Mais je reçois, en échange, tellement plus ! » C'est d'ailleurs à toutes les personnes qu'elle a rencontrées au cours de ses activités – en tant que trésorière de l'Ogec de l'école Sainte-Bernadette, trésorière et aujourd'hui présidente

de l'association Créa'Corps, secrétaire et entraîneur du Côte de Jade Athlétic Club (CJAC) – que Laurence a dédié la médaille de la ville qu'elle a reçue, à la fin de la cérémonie des vœux.

« Ce soir, je pense en particulier aux jeunes en situation de handicap de la section sport adapté que nous avons créée cette année. Je passe des moments extraordinaires avec eux. »

À noter que le président du comité départemental de la fédération française de danse, présent à Saint-Michel-Chef-Chef, lui a également remis une médaille – en or – pour cet engagement associatif. Et il lui a aussi tendu une perche : aider à la labellisation de l'école de danse Créa'corps au niveau fédéral. « Il y en a quelques dizaines en France. Tout est réuni, ici, à Saint-Michel : équipements de qualité, enseignants de haut niveau... » Si elle trouve le temps, promis, Laurence s'y



L'engagement associatif de Laurence Morilleau a été récompensé, vendredi soir, à la cérémonie des vœux.

Galette des rois :

Le vendredi 20 janvier 2017 à la salle de convivialité du Val St Martin à Pornic s'est tenue la traditionnelle galette du CJAC et c'est l'occasion de se retrouver petits et grands pour commencer l'année. Cette manifestation organisée de main de maître par Olivier et renforcée par Kikilor et son vin chaud (dont il détient jalousement le secret !) a connu un beau succès. Plus de 350 parts de galettes ont été dévorées par des athlètes en appétit.

Cross Départemental d'Ancenis :

Retour sur l'épreuve avec Mélanie L. : « Dimanche 8 janvier avait lieu le cross départemental à Ancenis, parcours très roulant et dépourvu de boue, donc idéal pour moi!!! pour ma part j'ai accroché la tête de la course au coude à coude avec Fathia et Alice du début à la fin du cross. De bonnes sensations tout le long du parcours, très contente de ma seconde place qui s'est jouée à 2 secondes avec une athlète très performante que je ne connaissais pas (en l'occurrence Marion Guillemain du CAC) »



Deux Jeunes Juges Fédéraux



Rose et Maelan se sont illustrés sur les pistes en contribuant à de nombreuses victoires du CJAC et de l'ACL grâce à leurs qualités de juge. Ils se sont prêtés au jeu de l'interview et nous avons notamment pu apprendre comment leur statut de jeune juge leur permet de « rencontrer des athlètes célèbres » et d'avoir « une posture différente de celle d'athlète ». Comment atteindre leur niveau de formation ?

Rose nous explique comment après « une journée de formation de jeune juge départemental suivie d'un contrôle, puis d'une journée de jeune juge régional et fédéral » elle a pu satisfaire son envie de « connaître plein de choses sur l'athlé ». Faire preuve de « sérieux et de concentration » a permis à Maelan de contribuer à la victoire de l'équipe minimales filles de l'ACL lors des derniers championnats de France Equip'Athlé. Merci à vous pour votre implication exemplaire. À bientôt sur les pistes !

Le CJAC a dans ses rangs plusieurs juges qui officient sur tous les stades de la région et même de France et aujourd'hui deux jeunes juges ont rejoint le club des juges fédéraux et sont donc à même d'officier sur des championnats de France et on peut même espérer les retrouver au Stade de France pour les Jeux Olympiques de Paris 2024.

Mais, il faut sans cesse renouveler et compléter nos officiels. C'est pourquoi un appel à candidature est lancé au sein du CJAC, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de Sandrine C., notre référente juges.



Courir un Cross :

POURQUOI LE CROSS ?

Témoignage de Thierry A.

« Difficile pour moi de rester motivé pour courir l'hiver (froid, vent, nuit...) et pas de courses (ou si peu) dans le coin pour garder un esprit de compétition, pour trouver une source de motivation... à part les cross.

Ma volonté d'effectuer la saison de cross part de ce constat.

Je découvre alors une autre manière d'aborder la course. Ici, le chrono n'a pas d'importance, seul le classement compte. C'est une course d'équipe (ce qui n'empêche pas de se fixer des challenges avec certains de nos camarades du club).

Les parcours sont variés, les conditions météo nous facilitent plus ou moins la vie, l'ambiance est unique (proximité des spectateurs, encouragement équipe).

Le cross, c'est difficile physiquement et mentalement. C'est une préparation idéale pour les courses de printemps. C'est aussi un grand moment de convivialité autour d'un bon vin chaud.

Je ne peux que vous encourager à nous rejoindre la saison prochaine ! »

Section sport adapté :

Des athlètes qui n'en finissent plus de gagner

Retour sur les départementaux de cross à St Brévin du 10 décembre 2016 : Arthur, Adrien P, Gabriel et Adrien G ont défendu brillamment les couleurs du CJAC et ont remporté le premier trophée de la section. Mais nos champions ne se sont pas arrêtés là puisque Adrien et Gabriel sont devenus champions régionaux le 21 Janvier à Challans. Un bel exploit et une fierté pour leurs entraîneurs et un exemple pour nous tous. Nous les retrouverons aux Championnats de France à Cholet, le 11 Mars.



Nos petits rois / reines du Cross :

Dimanche 15 janvier, ce n'est pas moins de 18 petits athlètes éveils et poussins(ines) qui ont participé au cross départemental à Guémené-Penfaö. Ils ont bravé une pluie persistante avec un terrain assez humide et boueux.

C'est sous les couleurs de l'ACL, que tous ont couru parmi les meilleurs athlètes du département.

Notons les belles performances en éveils de Léo G 5ème 2008, Thiméo 5ème 2009, en poussines Syanne R, 3ème 2006, Mathis S 2ème 2006, Sam Z 4ème 2006, Nélío J 8ème 2006.

Cross Régional :

13 CJACiens étaient présents le dimanche 22 janvier, avec une belle équipe de Masters Homme sur l'Hippodrome de Challans.

En début de matinée le terrain était bien gelé, puis au fur et à mesure de la journée, le soleil a rendu le terrain plus souple.

Nombreux se sont qualifiés pour en individuel ou par équipe pour la Demi Finale Championnat de France qui se déroulera à Laval **le 5 février prochain**.

Retrouvez plus de résultats sur la page facebook CJAC !

Encore des podiums !

Mais cette fois, en salle...

29 athlètes de la section CJAC présents aux départementaux en salle du 7 Janvier et plusieurs podiums réalisés. 6 benjamines et une belle 4ème place pour Cyrielle E. (85 pts) qui confirme ses progrès avec un titre départemental à la longueur (4m15) ! 11 minimes filles avec encore des records battus et des athlètes proches de se qualifier pour les régionaux. 6 benjamins garçons et un champion départemental, Paul T. (99 pts) qui devient également champion départemental du 50m haies. 6 minimes garçons se sont également illustrés durant cette compétition. Nous retrouverons 5 athlètes (Cyrielle, Lia, Paul, Luca et Corentin) aux Championnats Régionaux à Mayenne.

Chez les plus grands, nos Juniors et Espoirs progressent toujours ! Etudiants à Nantes en Fac de Sciences, STAPS ou encore préparant le concours d'infirmier, nos grands jeunes ont pu s'illustrer lors des Championnats Départementaux et du Meeting Régional du RCN où ils ont pu battre leurs records et se qualifier pour les Championnats Régionaux Indoor qui se dérouleront le 28 & 29 Janvier. A noter le titre départemental de Corentin B. sur 400m, et la deuxième place de Kathleen G. sur le 3000m marche.

