

# CÔTE DE JADE ATHLETIC CLUB

Convivialité | Entraide | Performance

Dernier édito de notre Président : le sortant, brillant et très investi...  
CHRISTIAN GODEFROY !!!



Cette saison 2018/2019 s'achève à la fin de l'été avec encore des temps forts à venir comme les échéances inter-régionales et nationales pour nos jeunes pistards, **Courir à Pornic le 21 juillet**, les **Foulées Micheloises le 4 août** sans oublier notre sortie sur l'Île d'Yeu les 22 & 23 juin prochains.

Il est encore un peu tôt pour faire un bilan de cette saison qui vous sera présenté lors de notre Assemblée Générale qui se tiendra **le 5 octobre à Pornic**.

Comme vous le savez, mon mandat de Président s'achève **après trois années passées à la tête du CJAC**. Trois années remplies de grands moments de bonheur grâce à vous athlètes, entraîneurs, juges, dirigeants et supporters...mais aussi d'instantanés plus difficiles. Un récent changement professionnel ne me permet plus de dégager de temps suffisant pour continuer à mener à bien mes missions de président. Je laisse un CJAC en très bonne santé. Un conseil d'administration dynamique et compétent avec à sa tête un(e) futur(e) président(e) qui saura prendre le relais et continuer le développement harmonieux de notre structure. Un point d'attention particulier devra être porté à **l'accompagnement de nos jeunes athlètes**. En effet, nos entraîneurs compétents et motivés devront être rejoints par des nouveaux (parents d'athlètes ?) afin de maintenir ce niveau d'excellence et de soulager les charges de chacun(e).

Notre club aura vu son rayonnement grandir avec l'arrivée de nombreux nouveaux membres, jeunes et anciens, la création **d'une section triathlon dynamique et d'une section sport adapté**. Ma plus belle réussite aura été de voir chaque vendredi la joie communicative de ces athlètes au grand cœur et les grands moments de bonheur partagés lors des compétitions auxquelles ils ont participé. Aussi, je suis heureux d'avoir maintenu voire amplifié l'esprit de convivialité qui règne au sein du CJAC.

**Comme le dit un célèbre chanteur français, « je ne m'enfuis pas je vole... » En effet, je reste présent à vos côtés en redevenant simple athlète, mais toujours actif au sein de nos diverses organisations et en soutien à cette nouvelle équipe dirigeante. Mon investissement personnel sera maintenu, et j'espère, amplifié au sein de notre section sport adapté afin de continuer à œuvrer pour que les DIFFERENCES continuent de constituer NOTRE FORCE. Je pense au handisport, au sport partagé...**



**Au revoir... Au revoir... PRESIDENT !!!**

**Interview fraîche et spontanée d'une vivifiante athlète « équiphile »  
Océane CHERON !!!**

*Il est 23h20, dans la foulée d'une réunion d'organisation des Foulées Micheloises, le Président offre un (voire plusieurs) verre(s) pour son royal Anniversaire. Nous nous mettons à l'écart, accoudés au bar et c'est le point de départ...sans bobards ! Avec quelques délicieuses effluves, l'interview-vérité aux saveurs... OCEANES !!!*

**1) Tu es arrivée au club en septembre 2018... Toi la Brévinoise, pourquoi as-tu choisi si spontanément notre club du sud ?**

Lors d'une course à laquelle j'ai participé, le Président du club de Saint-Brévin voulait savoir si je courais en club. Un copain, Charles-Élie Moreau, m'a conseillé de **signer plutôt au CJAC** : plus de jeunes, plus d'exigence, plus d'émulation ! Je suis donc allée au forum des associations à Pornic, j'y ai rencontré Christian G. et Kiki Lorm, découvertes fatales... Je me suis dit : « Là, tu fonces ! ».

**2) Tu as, du haut de tes 26 ans et  $\frac{1}{2}$ , un sacré passé de sportive... Peux-tu nous brosser ton portrait en quelques minutes ?**

J'ai fait de **l'équitation de 4 à 22 ans**. J'ai appris mes premiers galops avant de savoir lire. J'avais des cours le mercredi. Je faisais encore des siestes et une fois je me suis endormie sur le dos du cheval, bercée par les mouvements du trot. Il y a un **rapport affectif** très prononcé avec l'animal, ça va au-delà des liens humains, on ne peut pas être faux.

Après une grosse chute en avril 2013, ma scoliose de base s'est encore aggravée. J'ai choisi de finir mes études (ndlr : Master Management des Organisations) avant de me **faire opérer** : **le 4 mars 2015**. Malgré les douleurs, je continue à monter car le cheval gère mon stress, il m'apaise !



L'élégance...dédoublée !



Pas de doutes... Elle marche sur l'eau !

**3) Tu as connu quelques pépins physiques en début de saison... Un mal pour un bien puisqu'une vocation semble émerger chez Toi ! Peux-tu nous en dire un peu plus ?**

Oui, je fus victime d'une « légère » chute (Ndlr : *Un petit problème d'équilibre Mademoiselle ?*) à l'entraînement à Pornic. Verdict : léger trauma crânien et déchirure partielle de la coiffe du rotateur (*Ça existe ?*). Vite accro au Cjac, j'ai voulu reprendre avec une atèle, mais ce fut clairement précipité puisque j'avais mal au genou et qu'au final j'ai fait une fracture de fatigue... Pause forcée de 5 mois !

Je venais donc à vélo le mardi pour être avec tout le monde, j'ai commencé à suivre les groupes au moment des séances, en accord avec le coach bien-sûr ! Je me suis ainsi prise au jeu. Au détour d'une conversation pendant une récup', JC Sauviat a émis l'idée de passer le **diplôme de coach non professionnel** (entraîneur running). Le calendrier des formations sort prochainement... J'ai vraiment envie d'apprendre le suivi d'un(e) athlète et l'élaboration de plans d'entraînements !

**4) Quelles références as-tu sur 5 ou 10 km ? Des trophées déjà glanés dans ta petite escarcelle ?**

En octobre 2018, pour les Foulées nazairiennes, j'ai couru **les 5 km en 20 minutes** (soit précisément 15 km/h). Sur 10 km, je n'ai pour le moment pas fait mieux que 43 minutes et des bananes... J'aspire à me rapprocher le plus possible des 40' !

Mes trophées ? En juillet 2018, à Pornichet, je finis **2° féminine**. En août 2018, aux Foulées Micheloises, je me classe **3° sénior**. Tandis qu'aux Foulées des Dunes, le 15 août dernier, je termine **2° Féminine**.



2° marche, tout sourire, les dunes lui réussissent !



Une gazelle de plus au CJAC !!!

5) *Très investie et pleine de vie, tu as spontanément choisi de t'impliquer dans l'organisation des Foulées Micheloises... Ce sens aigu de l'implication ne cacherait-il pas un besoin impérieux de te rendre utile ?*

Ce club et son ambiance sont vraiment une très belle découverte. Au vu du superbe accueil qui m'a été fait, j'ai eu envie de participer activement aux événements organisés par le CJAC... (Ndlr : Fraîcheur très appréciable dans un comité poussiéreux...)

6) *As-tu des aspirations d'athlète dont tu aimerais nous faire part ? Ou encore des projections à moyen ou long terme qui te trottent dans la tête ?*

- Primo, m'entraîner sans me blesser !
- Être plus raisonnable !
- Être plus à l'écoute de mon corps !
- Gagner en durée pendant l'effort intense... (On parle toujours d'athlé ?)
- Enchaîner des 10 km : distance qui me correspond pour le moment !
- Participer aux cross-country durant l'hiver 2020 et me qualifier avec les filles !
- Continuer à donner pour ce sport individuel, mais avec **de vraies valeurs collectives...**

7) *Un MOT pour clôturer l'entretien ?*

« CJAC FOR EVER # LES-ROIS-DE-L'AFTER »

Vive l'EQUITATION...



...et bien évidemment...



... L'HYDRATATION !!!

## PAUL THAUVIN... UN MINIME CHEZ LES GRANDS !!!

Par Joseph G.

Paul est un minime garçon (15 ans cette année) et a commencé l'athlétisme il y a 4 ans. Il s'est progressivement spécialisé sur les haies et plus récemment sur le saut en longueur où depuis cette saison, il figure parmi les meilleurs Français !

Retour sur une saison haute en performance pour notre jeune CJACien...



*Franchissement équilibré, regard fixé vers l'arrivée...*

Après avoir débuté la saison hivernale par un saut à **5m90**, Paul est progressivement monté en puissance au fil des mois. En effet, un concours à **6m08** le 15 décembre 2018, puis un saut à **6m31** le mois suivant lui ont permis de s'engager sereinement aux championnats régionaux qui se sont déroulés au mois de mars dernier. Pour finir cette saison hivernale en beauté, Paul devient alors **champion régional et réalise un bond à 6m60**, synonyme de record personnel mais aussi de record départemental qui lui permet, dans un même temps, de **devenir le meilleur français** dans sa discipline !



*Une impulsion... impressionnante !*

Cette performance record laisse envisager de belles perspectives pour notre CJACien aux progrès fulgurants qui rêve de **s'approcher des 7 mètres** sur cette discipline (le Record de France est de 7m12).

Quelques lignes ajoutées à son jeune palmarès lors de cette saison en salle :

- **Champion départemental** sur les épreuves combinées
  - **Champion départemental** Triathlon
  - **Champion départemental** sur le 50m haies
- **Champion départemental** sur le saut en longueur
  - **Champion régional** Triathlon
  - **Champion régional** sur le 50m haies
- **Champion régional** sur le saut en longueur

Pour les plus attentifs, Paul a d'ores et déjà lancé sa saison estivale de la meilleure des manières en réalisant **un saut à 6m61** lors de son deuxième concours de la saison réalisé durant les championnats départementaux (12/05). Il s'agit ici d'un nouveau record personnel et d'une nouvelle première place des bilans nationaux ! La saison à venir nous promet encore quelques beaux moments sportifs !



**Multi-médaillé... Gare au torticolis !**



**Le Jeune Champion, épaulé par Coach Jo**

En dehors de la piste, Paul est un **jeune homme sérieux et appliqué**. Toujours prêt à rendre service et soucieux d'approfondir ses connaissances de l'athlétisme, notre champion a entrepris cette année de **suivre une formation de juge** qu'il met d'ores et déjà en application lors des compétitions où concourent ses aînés.

**Conclusion** : Le CJAC peut se féliciter de compter parmi ses membres un athlète si prometteur.. Bonne fin de saison et continue ainsi Jeune Champion !!!

**Bénévoles, Investis et Compétents...**  
**Coup de projecteur sur nos ENTRAINEURS !!!**

Paul Thauvin, Mattis Sellin, Jade Robert, Louisa Derouin ou encore Margot Corcelle sont des joyaux athlétiques qui n'auraient certainement pas leur éclat actuel s'ils ne disposaient pas de leurs exhausteurs de qualités intrinsèques...

J'ai nommé : **LES ENTRAINEURS !!!**

Photomaton express de ces passionnés chevronnés...d'hiver en été !



Nom : **Franck PICARD**

Historique : Depuis 2008 au club,  
entraîneur depuis 2014

Public encadré : les jeunes  
le **mercredi** et **vendredi**.

Diplôme : d'entraîneur premier degré  
épreuves combinées en 2015.

Nom : **Yves SAVY**

67 ans retraité

Fonctions : Juge régional SAUTS

Entraîneur 3ème degré SAUTS

Diplômes : Titulaire d'un **Contrat de  
Qualification Professionnelle SAUTS**

Public visé : L'hiver, les perchistes  
le **mardi** et le **mercredi** à Nantes (Nantes  
Étudiant Club et Stade Nantais AC+  
Nicolas Valentin et Tom Bougaeff du  
CJAC au stadium Pierre Quinon)  
L'été : **mardi** et **jeudi** (NEC et Stade  
Nantais AC + Nicolas Valentin et Tom B.)  
Il ne me reste que le **mercredi** pour  
entraîner à Pornic.





Nom : **Frédéric LE FORT**, 43 ans.  
Historique : J'ai commencé l'athlétisme en 1993. J'entraîne depuis 1997, Principalement en 1/2 fond. J'étais licencié à L'ESCO St Nazaire de 1993 à 2002. Depuis 2002 : cjac  
J'ai pratiqué du demi-fond, notamment du 800 mètres. J'ai couru du 100 mètres jusqu'à... 160KM.

Diplômes : Je suis brevet d'état deuxième degré 1/2 fond. Je suis aussi juge avec la fonction "animateur commentateur".

Public visé : J'entraîne les jeunes deux soirs par semaine (mercredi et vendredi) Je suis heureux de voir qu'une bonne partie de "mes" premiers athlètes courent toujours. Il ont maintenant 35 ans !!! (Ndlr : Quelle longévité !!!)

Nom : **Joseph GODEFROY**  
Spécialités athlétiques enseignées :

Courses et sauts

Public encadré : Groupe de juniors/espoirs/seniors à Nantes (n=15) toute la semaine à Nantes + benjamins / minimes le **vendredi** soir à Pornic

Diplôme : Licence universitaire "Préparation physique et sciences de l'entraînement sportif", spécialité athlétisme



Concluons avec 2 citations du psychologue sportif américain, **John KESSEL**, qui disait :

- « *Un entraîneur peut parfois voir ses athlètes avec son cœur, mais il les juge avec ses yeux...* »
- « *L'entraîneur médiocre parle, le bon explique, le super démontre et le meilleur inspire...* »

Au CJAC, pas étonnant qu'autant de nos jeunes soient si régulièrement inspirés !!!

## RUN AND BIKE DE PORNIC... LE RETOUR !!!

C'est sous une tendance « africaine » qu'a eu lieu, le dimanche 24/02/19, le 2ème Run&Bike de Pornic organisé par le CJAC section Triathlon : un climat presque « tropical », la victoire de l'équipe des « **Kenyens blancs** », composée de Kevin DENIAUD et Yohan MALEK. 70 équipes étaient engagées pour cette édition 2019.

Un beau podium a été constitué avec de nombreux lots, ainsi qu'un joli souvenir pour chaque participant(e), qui est reparti(e) avec les **tous nouveaux gobelets rigides personnalisés** aux couleurs du club et les inscriptions de l'ensemble des courses du CJAC.



*La communication passe aussi par la boisson !!!*

Côté course : deux équipes étaient présentes aux avants-postes et aux coudes-à-coudes jusqu'au dernier kilomètre... Les « Kenyens blancs », mettent finalement une bonne longueur (au niveau de la côte du Lycée de Pornic) à l'équipe des « TCNistes ».

**Une matinée des plus conviviales, de la bonne humeur et un niveau bien relevé.** Pour info, les 28 premières équipes bouclent les (un peu plus de) 15 kilomètres du parcours en moins de 60 minutes, soit à plus de 15km/h de moyenne... ça envoie fort tout de même, pour un Run&Bike « Animathon » !

Côté podiums :

**Scratch**

**1er « les Kényans blancs »** : Kevin Deniaud/Yohan Malek 47'27" à 18,97km/h

2ème « les TCNistes » : Frédéric Bougeais/Maxime Cibille 48'24" à 18,59km/h

3ème « 10.22 » : Victo Macq/Guilhem De Clerck 50'34" à 17,80km/h

### Mixte

**1er « les poules mouillées »** (6ème au scratch) : **Gaëlle Leduc/Vincent Le Corre** 52'28" à 17'15km/h

2ème « Coju » (7ème au scratch) : Julie Lerat/Corentin Lavergne 53'34" à 16,80km/h

3ème « les Abers » (15ème au scratch) : Anne-Louise Conq/Arnaud Furet 56'39" à 15,89 km/h

### Féminines

**1er « Fross Team »** (39ème au scratch) **Gwen Pontoiseau/Rosine Guibouin** 64'12" à 14,02 km/h

2ème « Boulanger » (47ème au scratch) Gervaise Boulanger/Marie Van Goethem 67'35" à 13'32km/h

3ème « Tic et Tac » (55ème au scratch) Anne Janvier/Claire Lobry 72'46" à 12,27 km/h



*Les Kenyans Blancs...sur les hauts plateaux...de leur vélo ?*



**Garçon/Fille...l'allure stupéfiante !**



*Nos gazelles l'ont emporté sans frossay...euh...sans forcer !*

*Nos Gilets Jaunes, à nous, sont des bénévoles... Réservez-leur une belle symphonie de klaxons !!!*



**LES INTERCLUBS... Le foisonnement d'un meeting athlétique,  
la FORCE d'une équipe recomposée,  
le PLAISIR de former un grande famille !!!**

Les Interclubs, réunis les 5 et 19 mai, constituent certes **une addition de performances...** mais d'abord et avant tout **une fête de l'Athlé** par équipes...

Vous reconnaîtrez sur les photos ci-dessous celles et ceux qui ont eu le cran et le talent de représenter la section CJAC au sein de l'ACL 44...

L'Équipe 1, à La Roche/Yon (85), termine **3ème de la Finale Nationale 2A avec 49 263 points** et améliore son total du 1er tour !



**Kévin D. (CJAC) tente de rester dans la foulée de David B sur 3 000 Mètres**

**ACL 44 - S/L COTE DE JADE ATHL**

**FEMMES**

<b>LELIEVRE Blanche</b>	800m / SEF	Finale 1	14	<b>2'32''89</b>	648 R2	CAF/02	19/05
<b>PICART Lysa</b>	3 000m Marche / SEF	Finale 1	7	<b>17'35''02</b>	586 R1	CAF/03	19/05
<b>TERRIER Emmy</b>	Hauteur / SEF	Finale 1	5	<b>1m50</b>	735 R1	CAF/02	19/05
<b>GASNIER Kathleen</b>	3 000m Marche / SEF	Finale 1	3	<b>15'37''90</b>	767 N4	JUF/00	19/05

**HOMMES**

<b>BACONNAIS Corentin</b>	200m / SEM	Finale 2	7	<b>24''55 (+1.2)</b>	609 R4	ESM/98	19/05
<b>GAUTIER Baptiste</b>	Longueur / SEM	Finale 1	9	<b>5m94 (+1.0)</b>	698 R4	ESM/99	19/05
<b>VALENTIN Nicolas</b>	Perche / SEM	Finale 1	12	<b>3m80</b>	674 R2	ESM/97	19/05
<b>LEFEBVRE-MAZAN Quentin</b>	110m Haies (106) / SEM	Finale 1	5	<b>16''81 (+0.8)</b>	619 R1	JUM/00	19/05
<b>LEFEBVRE-MAZAN Quentin</b>	Hauteur / SEM	Finale 1	1	<b>1m90</b>	827 IR3	JUM/00	19/05
<b>DENIAUD Kevin</b>	3 000m / SEM	Finale 1	8	<b>9'01''91</b>	724 IR4	SEM/8	19/05
<b>BACCONNAIS Corentin</b>	400m Haies (91) / SEM	Finale 1	5	<b>59''10</b>	723 IR4	SEM/94	19/05
<b>MORGANA Leo</b>	400m / SEM	Finale 1	6	<b>53''31</b>	673 IR4	SEM/94	19/05
<b>REMUS Xavier</b>	200m / SEM	Finale 1	5	<b>22''92</b>	803 IR3	SEM/93	19/05
<b>REMUS Xavier</b>	Longueur / SEM	Finale 1	10	<b>5m94</b>	698 R4	SEM/93	19/05

L'Équipe 2, à la Flèche (72), marque **31 332 points** et prend la 6ème place de la Finale N3 :



*Max C., notre Hicham El Guerrouj du Pays de Retz, claque un chrono de 4'29'' sur 1 500 M...*



*L'indéboulonnable Sandrine C. reste cramponnée au cœur du peloton et signe un 5'49'' sur 1 500 M...*

#### ACL 44 - S/L COTE DE JADE ATHL

##### FEMMES

<b>BEAUDOT Céliana</b>	3 000m / SEF	Finale 1	15	<b>13'40''68</b>	365	D6	CAF/03	19/05
<b>BONNET Celia</b>	Hauteur / SEF	Finale 1	8	<b>1m35</b>	593	D1	CAF/02	19/05
<b>BONNET Celia</b>	200m / SEF	Finale directe	6	<b>31''47 (+2.1)</b>	441	D2	CAF/02	19/05
<b>COQUENLORGE Sandrine</b>	1 500m / SEF	Finale 1	11	<b>5'49''02</b>	488	D1	SEF/83	19/05

##### HOMMES

<b>BALMAS Tom</b>	Perche / SEM	Finale 1	3	<b>3m10</b>	492	D2	CAM/03	19/05
<b>HIBERT Lilian</b>	200m / SEM	Finale 2	3	<b>27''19 (+1.4)</b>	350	D5	CAM/02	19/05
<b>HIBERT Lilian</b>	Hauteur / SEM	Finale 1	8	<b>1m60</b>	570	D1	CAM/02	19/05
<b>TASSET Matheo</b>	110m Haies (106) / SEM	Finale directe	7	<b>18''73 (+1.9)</b>	382	D1	CAM/02	19/05
<b>TASSET Matheo</b>	Longueur / SEM	Finale 1	9	<b>5m29 (+0.7)</b>	562	D2	CAM/02	19/05
<b>COLIN Maxime</b>	1 500m / SEM	Finale 1	10	<b>4'29''59</b>	541	R4	SEM/95	19/05
<b>LEFORT Frederic</b>	5 000m Marche / SEM	Finale 1	8	<b>33'57''82</b>	226	D5	VEM/76	19/05

Bravo et MERCI aux **athlètes, juges, entraîneurs, dirigeants et supporters** qui se sont mobilisés pour le collectif ACL44 sur ces deux tours d'Interclubs !

*FESTIF ?!? Nous dirions même plus...*



**... FEDERATEUR !!!**



**RDV en 2020 !!!**

**A VOS AGENDAS en 2019...**  
**LE CJAC fait l'actu, MOIS après MOIS !**

– Le Vendredi 14 juin de 17h30 à 20h00 : PORTES OUVERTES !

**Faire découvrir** notre sport, **mettre en lumière** les différentes disciplines athlétiques (courses, lancers, sauts, relais), **ouvrir** aux esprits curieux nos belles installations sportives, **exposer le travail** de qualité de nos entraîneurs, **souligner leur passion** et leur investissement, voilà l'enjeu des « *Portes Ouvertes* » en direction de la jeunesse (de 7 à 18 ans), c'est donc un rendez-vous à ne pas manquer (au Val St Martin) !

– Le Samedi 22 et le Dimanche 23 juin : **TRAIL DE L'ILE D'YEU !**

C'est la **SORTIE CLUB** : un week-end qui risque fort de concilier **bonne humeur, Pasta Party, exigence sportive et esprit fédérateur...**

Tentés ? Signez à deux mains pour 2020 !

– Le Dimanche 21 juillet : **COURIR A PORNIC !**

Le nouveau parcours, inauguré en 2015, qui a été plébiscité, est complètement identique: un passage remarquable dans la Ria, et **3 fois la montée de la rue de la Source**, ce qui nous fera une distance totale d'environ 10,600km (pour un dénivelé total de 141m !)

– Le Dimanche 4 août : **LES FOULEES MICHELOISES !**

C'est la **31<sup>o</sup> édition...** A vous de mettre sur votre 31 !!!

**Nouveaux lots** pour les participants, verres rigides avec consigne, gobelets en carton recyclé... Nous amorçons, nous aussi, notre mue écologique !!!

– Le Samedi 16 et le Dimanche 17 novembre :

**TRAIL DE LA COTE DE JADE !**

Le nouveau positionnement dans le calendrier s'est avéré payant en 2018... Gageons qu'en 2019 **les amateurs de trail** répondront spontanément à l'appel de l'automne profond !

– Le Samedi 5 Octobre : **L'Assemblée Générale du club**

Faire le point sur la saison écoulée, se projeter déjà sur celle qui sera amorcée, assurer la succession de notre vénérable Présidence...

**Voilà les enjeux de cette réunion-clé !**