

CÔTE DE JADE ATHLETIC CLUB

Convivialité | Entraide | Performance



Densité athlétique du Monde d'Avord...et... d'Avant !

Le CJAC dans le monde d'après

Nous venons de traverser une période inédite. Pour des raisons sanitaires, les activités économiques et sociales ont été mises au ralenti voire arrêtées.

*Depuis le 17 mars, notre club a cessé toute activité.
Tous les entraînements ont été annulés.*



Par JC Sauviat

Plus généralement, la saison athlétique s'est arrêtée le 17 mars. Le championnat de France de cross-country de Montauban a été la première compétition annulée. Quatre CJACiens devaient y participer (**Mélanie, Kévin, Théo et Maelan**) ; ils ont réalisé un très beau parcours qualificatif, ce n'est que partie remise.

Ensuite, les annulations se sont enchaînées ; le championnat de France et le critérium de national de marche du 22 mars à Gien, même constat pour **Kathleen et Lysa**, les préparations Marathon stoppées, les interclubs annulés etc.

Nous nous souviendrons du printemps 2020 !

Depuis le 4 juin, une reprise en douceur s'amorce avec l'ouverture progressive des installations sportives, sous condition du respect des mesures sanitaires. Une reprise des compétitions est envisagée en septembre.

C'est avec regret que nous avons dû annuler nos courses estivales, **Courir à Pornic et les Foulées Micheloises**. Elles font parties de l'ADN du CJAC. Nous les retrouverons en 2021. Le conseil d'administration du CJAC et le groupe organisateur du **Trail de la Côte de Jade** sont déjà dans les starting-blocks pour l'édition des 14 et 15 novembre 2020.

Le confinement a révélé à beaucoup que **l'activité physique était primordiale pour leur bien-être**.

Je n'ai jamais vu autant de personnes faire du jogging ! Peut-être de nouveaux licenciés en septembre, à nous de savoir les accueillir au sein de notre association.

La participation à la vie associative s'est faite naturellement pendant longtemps, mais elle évolue et doit en permanence être renouvelée, réinventée pour la faire coller aux nouvelles demandes, en conservant du sens, sans dériver vers le sport consommation.

Tous les ans, nous faisons le même constat pour notre école d'athlétisme très sollicitée pour accueillir et initier des jeunes athlètes. Pour développer notre capacité d'entraînement, **la participation de nouveaux bénévoles** est une condition sine qua non.

La participation à la vie associative ne peut pas se concevoir sans convivialité. Cette dimension est très importante pour la motivation d'un groupe, il s'agit **d'énergie relationnelle**.

Pour beaucoup, s'entraîner seul a été difficile pendant la période de confinement faute d'objectif et de stimulation du groupe.

Reformulons le souhait que chacun puisse pratiquer dans un cadre associatif pour **s'épanouir dans la convivialité et la responsabilité** et atteindre le niveau auquel il aspire.

Bel été 2020 !!!

Pascale D. + Nelson A. + Caroline G. = Témoignages de CONFINES !!!

Cette période inédite de huis-clos forcé a nécessairement laissé des traces, physiques et/ou psychologiques, mais il est aussi possible d'en tirer quelques vertueux enseignements, transférables durablement dans notre MONDE d'après...

3 athlètes cjaciens se sont livrés à un récit poignant et transparent de leur confinement du printemps ! Êtes-vous toute ouïe à présent ?

1) Pascale Demé, joggeuse du groupe 3, Responsable section Sport Adapté.

Le début du confinement est marqué pour nous par un événement familial douloureux, puis tout s'arrête... **rester à la maison, juste irréel**. Quelques jours pour comprendre ce qui nous arrive et je rebondis rapidement. On a le droit de courir, autour d'un km de la maison, je m'y autorise tous les 2 jours. Un WhatsApp entre quelques cjaciens et ciennes nous permet de rester en contact et de partager nos drôles de parcours, nos questions, nos recettes de cuisine.... Je n'ai jamais autant cuisiné de pains, j'ai même fabriqué du levain !



Pascale entourée de ses vaillants et exceptionnels athlètes de la Section Sport Adapté !

Avec nos athlètes du sport adapté, je reste aussi attentive. Je téléphone aux plus autonomes qui vivent seuls. Ils comprennent la situation. Notre WhatsApp sport adapté fonctionne à fond : Pour **Baptiste**, c'est un placement d'urgence pour sa sécurité : sa maman n'arrivait plus à le gérer, lui ne comprend pas la situation.... Elle reçoit des messages de soutien de tous. Les autres sont chez leurs parents et supportent bien le confinement. **Gabriel** court avec sa maman et nous offre un concert de batterie. **Ethan** entraîne sa maman et à bout de souffle, elle nous raconte son footing avec beaucoup d'humour. **Hyacinthe et Christian** nous envoient des vidéos de leurs délires dans leur jardin... Ils font du canoë sur l'herbe, du rameur en claquettes et casque rose... Ils proposent des parcours athlétiques. Nous souhaitons l'anniversaire de **Gwendal** et Christian en leur envoyant de jolis messages vidéos. Je participe avec Gwendal, sa maman **Rozenn**, **Gabriel et Corine** aux séances de hiits tous les samedis et mercredis matins que l'éducateur de l'IME, **Raphaël**, propose en direct.

Nous sommes **attentifs les uns aux autres**, pas un jour sans un bonjour de l'un où l'autre. Je suis impressionnée par la **bienveillance et la solidarité** qui se manifestent entre nos athlètes et leurs parents. Quelle belle réussite cette section sport adapté du CJAC !!! La différence mais sûrement pas l'indifférence, c'est juste magnifique ! On s'est promis de se retrouver bientôt, pour un pique nique, nos athlètes en situation de handicap et leurs parents sont vraiment de belles personnes!

Ce confinement à renforcé nos liens d'amitiés . Nos objectifs sportifs en seront que plus beaux !!!



Gabriel joue les Musclors !



Tonte de la pelouse pour Hyacinthe ?

2) ANTUNES Nelson, 38 ans, notre athlète lusitanophone du Limousin !

a) Le confinement :

- Professionnel : Fermeture du cabinet dentaire le 17 mars à midi jusqu'au 11 mai. Il a fallu gérer les patients à distance par mail et par téléphone.

J'ai également assuré la régulation téléphonique des urgences dentaire du 44 au Conseil de l'Ordre. Des journées épuisantes, accroché au téléphone ou devant l'ordinateur afin de gérer les 100 à 200 urgences quotidiennes.

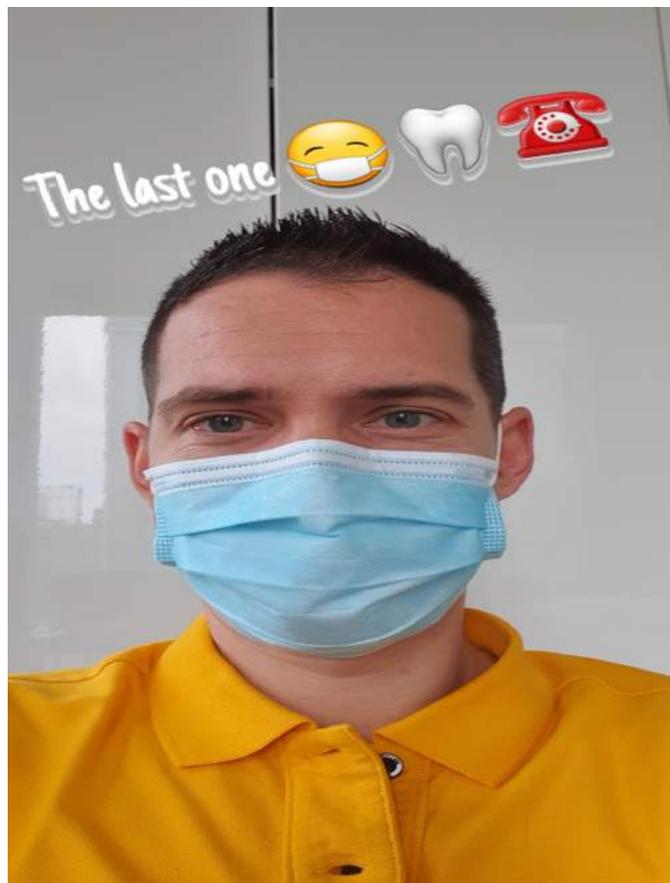
Épuisantes, mais très enrichissantes humainement et professionnellement !

- Personnel : 2 mois à la maison. Les journées étaient rythmées par un petit garçon de 3 ans 1/2, et enseignant, c'est un métier (*ndlr : Paraît-il !*)

Difficile de ne plus avoir d'interactions sociales, les visios ne remplacent pas ces moments de partage et de convivialité.

Mais de très bons moments à 3, nous avons eu la chance d'avoir une météo clémente et ainsi profiter des extérieurs.

- Sportif : En 2 mois, très peu de course à pied, pas l'envie de courir seul dans ce périmètre restreint, pas envie de faire le poisson rouge. A la place, j'ai découvert **le plaisir du vélo d'intérieur**, un autre sport d'endurance, associé à **du renforcement musculaire**.



Nelson... Aucun risque d'avoir une dent contre lui !

b) Le déconfinement :

Le 11 mai, j'aurais écrit « A Cause », mais avec 1 mois de recul, je vais dire *GRACE* aux mesures sanitaires, je vois moins de patients par jour, mais chacun plus longtemps. J'ai ainsi **gagné en confort de travail et en sérénité**.

J'ai repris la course à pied et sa liberté mais, ayant vraiment pris goût au vélo, je suis à la recherche d'une petite bicyclette afin d'apporter un complément.

J'ai hâte de reprendre les entraînements du mardi soir et **tous les moments de convivialité** qui vont avec et qui caractérisent si bien ce club.

Et j'ai surtout hâte d'aller voir ma famille, car pendant ce confinement je suis également devenu tonton pour la 1ère fois (*ndlr : Tonton du Bled ?*)

See U soon. Bon été à vous tous, et rdv en septembre !!!

3) GILLIOT Caroline, 34 ans, sans spécialité mais courir pour toujours plus se dépasser et s'en étonner !

2 mois confinés... Je re-signe quand ? ! Une pré retraite anticipée très appréciée. La chance d'avoir aussi de quoi bien s'occuper entre la maison, le Jardin et l'enfant ! Une première semaine un peu compliquée mais la mise en place s'est vite faite, avec des supers moments partagés en famille restreinte.

Confinement totalement respecté avec une sortie footing quand même 1 jour sur 2 en faisant le poisson Rouge ou le hamster qui tourne en rond (*Ndlr : Métaphore à la mode apparement*)... L'avantage c'est que maintenant je connais toutes les rues des lotissements à 1 km aux alentours !

Un niveau sportif qui a largement diminué malgré le vélo d'appartement alterné avec le footing mais manque gravement de motivation, de challenge et de fractionnés, **rien ne vaut l'encadrement d'un club pour s'entraîner et progresser !** Un bon challenge par contre pour un nouveau couple tout juste installé, et défi de vie commune relevé avec brio !

De ce confinement je ne retiendrai principalement que du positif, et j'aimerais pouvoir garder ce rythme de pouvoir se poser avec ses proches et **profiter de plaisirs simples sans superflu**.

Portez-vous tous bien ! Et dans l'attente de tous se retrouver autour d'un pot du CJAC... Bon entraînement à tous chacun de votre côté !



... Après avoir chanté Caro ???

RUN AND BIKE DE PORNIC... ACTE 3 !

Retour en images sur la troisième édition du Run & Bike organisé par le CJAC SECTION TRIATHLON PORNIC qui a eu lieu le **dimanche 23 février**.

Merci aux 62 équipes pour leurs participations sur le 15 km, **18 équipes** sur le 8 km et **7 équipes** sur les parcours enfants ! C'était avant le confinement, avant les masques étouffants et avant les annulations de courses en cascades... Le 1er Triathlon de la Côte de Jade ne se tiendra malheureusement pas en 2020, mais le Run and Bike s'installe durablement dans le calendrier hivernal...

Nous remercions M. Le Maire Jean Michel BRARD de sa présence sur une partie de la matinée.

Un grand **MERCI** à nos **partenaires** pour leur participation à cette 3ème édition !



Un grand **BRAVO** à la trentaine de bénévoles présents !!!

Côté podiums :

Au Scratch

- 1) **ASAEC Coetquidan Tri** **GUILLOUX** Antoine/**AUGEL** Timothée - 47:50 à 18,81 km/h
- 2) **Les Gars'lactique** Malek Johan/Sedraïne Quentin - 48:27 à 18,57 km/h
- 3) **TCN 1** Macq Victor/Giraudon Titouan - 50:07 à 17,95 km/h

Les Mixtes

1ers « les poules mouillées » comme en 2019 (5èmes au scratch) : **Gaëlle Leduc/Vincent Le Corre** 52'40" à 17'09km/h

2èmes « Souris à la VIE Juliiiie » (20èmes au scratch) : Olivares Inès/Wesoluch Thomas 62:42 à 14,35 km/h

3èmes « Défense de doubler » (22èmes au scratch) : Cochet Hélène/Bézier Gaël 63:29 à 14,17 km/h

Les Féminines

1ères « Les Copines » (33èmes au scratch) **Delphine Charpentier/Drean Cathy** 68'31" à 13,33 km/h

2èmes « Équipe Céline et Marie » (36èmes au scratch) Marie-Jeanne Roquelaure/ Céline Doré 69:18 à 12,99 km/h

3èmes « La Team 1.60 » (43èmes au scratch) Elisabeth Le Guen/Marie-Noëlle Rousseau 74:10 à 12,13 km/h



Donner une dimension collective à deux sports individuels = la prouesse et le promesse du Run And Bike !!!

« L'ai-je semé ? »



Dès le plus jeune âge, les techniques s'affinent, les postures s'ajustent et le plaisir s'accroît !

Tout est sous contrôle... Encore une belle édition solidaire et chaleureuse !



Tantôt Artistes, tantôt Sportifs, tantôt Créatifs, nos jeunes athlètes Pornicais ont donné de la variété à leur confinement !!! Morceaux choisis...

ACTIVITES CREATIVES POUR NOS JEUNES POUSSES CJACIENNES



HUGO (Poussin 1ère Année)



MAE (Poussin 1ère Année)



MADDIE, école d'Athlé et sa fratrie...

ACTIVITES ARTISTIQUES... SE RACONTER PAR DES OBJETS !



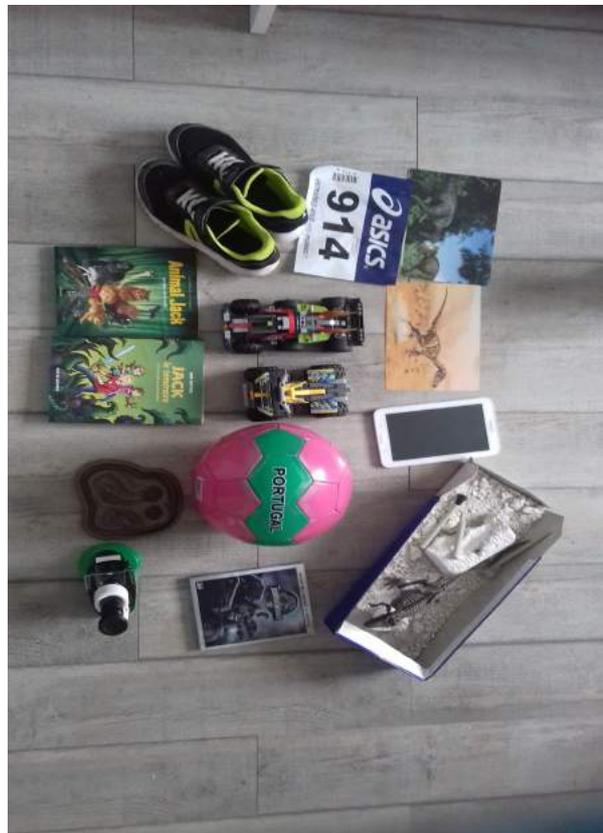
FAUSTIN...



...Un Poussin chocolaté, bien dans ses pantoufles !



HUGO...



... LE SPORTIF Passionné du Crétacé !



Maé, paré pour tenir pendant tout le confinement !!!

ACTIVITES SPORTIVES... EVIDEMMENT !!!



Acrobaties et Renforcement musculaire pour Maddie et sa fratrie !!!



Hugo, c'est un roc, c'est un pic...



Faustin joue les équilibristes !



He believes... He can fly !?



L'athlétisme, c'est regarder l'un l'autre dans la même direction ?

AVANT L'ETE 2020...

Des chiffres et des lettres pleins la TETE !!!

BASTIEN comme le prénom qui claque dans toutes les têtes des Minimes de France, de Navarre et de Retz. Notre Perchiste-Marcheur est devenu Champion Régional en signant le **2° chrono National** dans sa catégorie (**3 000 M en 15'24''**)... Chiche d'en faire autant ?

CAMPEON Le CJAC peut s'enorgueillir de compter dans ses rangs un **Champion de France**, j'ai nommé «**SACHA**», à Nantes pour le Sport Adapté le 29 Février dernier (**6'29 pour courir 1 100 M**).

COLINE En matière de **Triathlon athlétique (Haies + Pentabond + Medecine Ball)**, elle a damé le pion à toutes les poussines du secteur le 29/02 dernier à St-Nazaire pour se hisser sur la **plus haute marche du podium !**

COVID Besoin de vous traduire ??? Nous, notre virus hyper contagieux, c'est l'athlé ! **Zéro immunité**

VICE comme le préfixe qui devance le mot «Championne» pour **MARGOT**, notre Minime Marcheuse qui accroche une médaille d'argent à sa toute première compétition régionale de marche (**3 000 M en 17'22''**). Pour un coup d'essai, ce fut un coup de Maître(esse) !

20...années de Mariage pour **Sandrine et David** ! Ca valait bien un bal chic au château...

1... comme **UN KM** qu'il fallait respecter autour de chez soi... Étiez-vous plutôt hamster ou poisson rouge ?

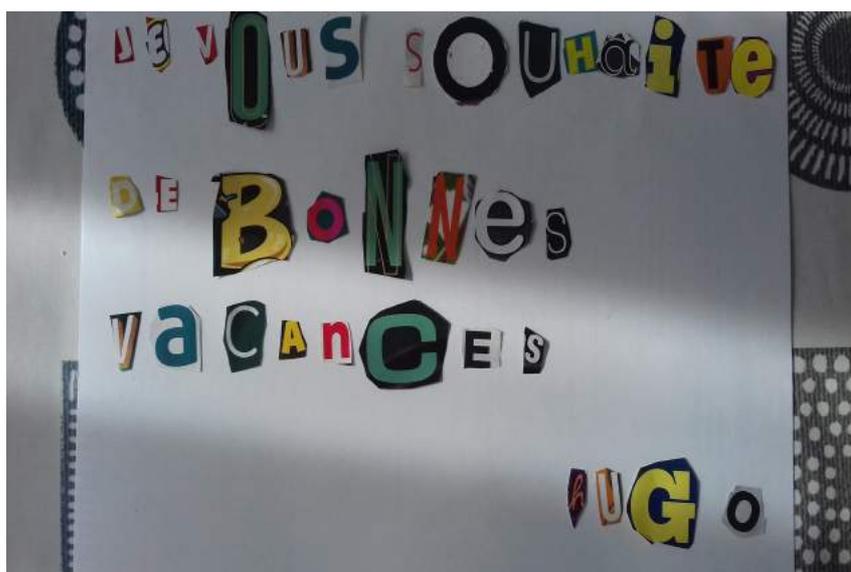
26...comme le nombre de **Cjaciennes** (éveil et Poussins) présents à Saint-Nazaire pour le jour-clé de l'année bisextile.

4 **Qualifiés du CJAC** aux Championnats de France de cross-country annulés... Ce n'est pas partie remise !

27'02 Le Chrono réalisé sur 3 950 M par **Maëlis**, seule Féminine de la section Sport Adapté du CJAC, à Nantes le 29/02. Elle obtient une **place de Vice-Championne de France !**



CHAMPION SACHA...
Sachez-le ! (bis)



...les plus déconfinées possibles !!!