

CÔTE DE JADE ATHLETIC CLUB

Convivialité | Entraide | Performance



Le MOT du Vice-Président (Ludo LEGOFF) sur le futur PROJET sportif :

Notre club possède une réputation de dynamisme et de convivialité à plus d'un titre. Formé de plus de 300 adhérents, il contribue à une très bonne mise en valeur de notre sport ou devrais-je dire de nos sports : **piste, 10 km, semi-marathon, marathon, les lancers, les sauts, les trails** et également **la marche**, qu'elle soit athlétique ou nordique.

Pour fédérer l'ensemble de nos adhérents et faire évoluer notre club, nous devons nous munir d'un projet sportif adapté à nos ambitions. **Ce projet sportif** va être proposé sur la période de **2018, 2019 et 2020**. Il sera élaboré par l'ensemble des acteurs de notre club, membres du bureau, entraîneurs et athlètes, il vous sera présenté lors de l'assemblée générale du mois de septembre de cette année. Il sera élaboré par un groupe de travail constitué par **Christian Godefroy** président, **Ludovic Le Goff** vice-président, **les entraîneurs** volontaires et **2 athlètes**. Ils auront la charge de le soumettre au CA et le présenter lors de l'assemblée générale d'octobre 2018. Les groupes de travail se dérouleront en mai et en juin 2018. Le projet sportif avec quelques axes de travail :

- Un club bâti autour de la **pratique athlétique** compétitive et de loisir
 - La **formation** chez les **jeunes**
 - Les **séances d'entraînements** et les objectifs fixés
 - Les axes de **développement** de nos disciplines
- **Le soutien** et le développement de nos sections sport-adapté et triathlon

En tout état de cause, le projet sportif doit être un des piliers du CJAC et doit permettre d'intégrer toutes les notions et toutes les entités du club avec des objectifs communs à chaque niveau de pratique et d'une manière fédératrice.

Interviews croisées de tri-athlètes amoureux et d'Amoureux du triathlon !!!

 <p>Eric TURBE et Elizabeth RICAUD</p>	<p>L'Amour du Sport, c'est se regarder l'un l'autre...dégoulinants !</p> 	 <p>Roll's des Triathlons : celui de la Baule en septembre 2017... 2 podiums pour nos tourtereaux !</p>
---	---	--

1) Êtes-vous aussi amoureux l'un de l'autre que vous l'êtes du triathlon ?

J'aime Eric plus que le triathlon évidemment ? Même si je suis jalouse de son vélo avec qui il me fait quelques infidélités.

Bien sûr que non, Elizabeth passe avant tout ? ...mais bien sûr ?

2) Quelle est la valeur ajoutée du triathlon à vos yeux ?

Le Triathlon c'est fun, on enchaîne 3 disciplines avec le changement d'équipement que cela implique. C'est un sport complet. En natation on va d'abord solliciter le haut du corps, en vélo plutôt le bas avec un peu moins de cardio et en CAP on est toujours sur les jambes mais sur d'autres muscles et avec plus de cardio. En puis, à la fin de chaque épreuve, on est toujours satisfait parce qu'on atteint ses objectifs sur au moins 1 des 3 disciplines. **Tout Pareil !!!** (Ndlr : Il ne se foule pas... Pourvu qu'il ne se foule rien !)

3) Excellez-vous particulièrement dans une des trois disciplines ?

Non, je suis moyenne partout même si je suis plus à l'aise en CAP, m'entraînant depuis 1 an seulement en natation et en vélo.

Non, je suis bon partout ? mais le vélo demande beaucoup de temps d'entraînement...

4) Par voie de conséquence, y en a-t-il une dans laquelle vous pêchez encore ?

La natation est une discipline exigeante qui demande beaucoup d'entraînement, il faut trouver les créneaux compatibles avec sa vie pro et perso (moins simple qu'enfiler 1 paire de baskets n'importe quand et n'importe où). Alors "Pêcher" c'est le terme ou du moins le thème lorsque j'arrive sur la plage après 1 500m de natation, exténuée et titubante tel un cachalot s'échouant ! (Ndlr : plutôt comme une sirène s'étirant...)

L'an dernier c'était le vélo, mais je me suis entraîné à donf cet hiver.

5) Envisagez-vous parfois des vacances sans natation, sans vélo, sans running...mais avec Farniente ?

NOOONNN ! Impossible, nous aimons bouger pendant nos vacances... avec un peu de farniente évidemment. Le cyclotourisme est une magnifique façon de voyager, c'est facile et accessible à tous. Il faut juste bien s'équiper.

Non ou alors avec beaucoup d'alcool ! (Ndlr : Nous sommes vraiment connectés au CJAC !!!)

6) Quid de l'ambiance au sein de la section Triathlon du CJAC ?

7) S'étoffe-t-elle peu à peu ?

Excellente ambiance, les triathlètes sont plus que motivés à quelques semaines des premiers triathlons et ce quels que soient le niveau et les ambitions de chacun. Même lorsqu'il faut se lever tôt le samedi pour être à 8h dans l'eau, la bonne humeur est toujours au RDV. Manu, notre entraîneur de natation participe beaucoup à l'émulation du groupe et les duathlons par équipe ont permis de fédérer les triathlètes.

Suis d'accord !

7) La saison des triathlons va commencer, avez-vous des projets et des objectifs en tête ?

Le Triathlon S de Saint Julien de Concelles est le 1er de la saison, cela va permettre de voir où chacun en est. Personnellement je n'ai pas pu m'entraîner depuis 3 mois, la reprise est difficile mais je suis hyper motivée comme toujours et j'ai hâte d'y être !

Mes projets pour 2018 : la saison est courte, nous enchaînons un triathlon toutes les 2 à 3 semaines en alternant les formats.

Mes Objectifs :

Triathlon L* de Vertou le 16 juin et sans doute une autre L entre août et octobre.

Triathlon M* de la Baule le 22 septembre.

Faire un long Trail (40 ou 50 km) à la fin de l'année.

Peut-être en plus pour moi le championnat de France d'Aquathlon à Verruyes (79)

Le mot de la fin :

Parce que La Culture n'est pas incompatible avec le Sport, 1 beau film à voir sur le Handicap et le Triathlon "De toutes nos forces" (Ndlr : Merci pour cette référence culturelle, cinématographique et sportive !!!)

Vive le sport !

*

Duathlon 5km CAP/20km Vélo/2,5km CAP

S : 750m Natation/ 20km Vélo/5km CAP

M: 1500m Natation/ 40km Vélo/10km CAP

L: 2800m Natation/ 90km Vélo/21km CAP

« GABRIEL... TU BRULES NOS ESPRITS,
TON AMOUR (DU SPORT) EPATE NOS VIES... »



Souriant...



Grimaçant...



Épatant !!!

Gabriel Guignard, licencié au CJAC, section sport adapté, est **champion de France du 3 000 m** et fut candidat au concours des jeunes talents du Pays de Retz du 2 février au 2 mars derniers. A deux doigts de remporter le concours dans la catégorie SPORT, il a bénéficié d'une totale mobilisation de ses coachs (Pascale en tête !), de ses amis et de sa famille !!!

Naissance : Le 15 octobre 1996 (21 ans) à Paris (17°)

1ère licence d'Athlé : en 2016 au CJAC (section Sport Adapté)

Palmarès : **Champion de France Espoir de Cross-country en 2017**
Champion départemental de 2 000 m en 2017

Ses passions : La Musique (le Rock, avec des influences proches de Téléphone), batteur émérite, le Sport et les Copains !!!

Ses proches Eva, sa sœur et Jules, son frère,
sans oublier ses parents aimants !

Ses entraînements hebdomadaires :

- Chaque **mardi** après-midi (de 14h00 à 15h30) avec l'**IME** (Institut Médico-Educatif) de Saint-Hilaire de Chaléons
- Chaque **vendredi** soir (de 18h00 à 20h00) avec le **CJAC**

Sa présentation en images :

- <https://www.youtube.com/watch?v=ZCMJnWJMfac>

Focus sur « Les Nantais de l'ACL »

Depuis la rentrée en Septembre 2015, des athlètes licenciés à l'ACL 44 se sont regroupés à Nantes afin de pouvoir s'entraîner ensemble. Ce groupe représente aujourd'hui une quinzaine d'athlètes (8 du CJAC, 4 de l'ESCO et 2 de l'ACB), tous entraînés par **Joseph**.

Titulaire d'une Licence Universitaire en Préparation Physique et Sciences de l'Entraînement Sportif (Spécialité Athlétisme) et devenu CJACien il y a déjà presque 20 ans, Joseph planifie et anime les séances de chacun. Pour la plupart étudiant(e)s à Nantes, c'est à travers une grande convivialité que ces athlètes se retrouvent presque chaque soir pour partager ensemble leur passion pour la piste. Bénéficiant d'un créneau hebdomadaire au **Stadium Pierre Quinon** l'hiver (loué par l'ACL 44) et du Stade Universitaire juste à côté, ce groupe évolue loin du littoral mais toujours sous les couleurs rose et bleue. En effet, cette « section nantaise » permet à nos athlètes partis étudiés à Nantes (mais pas que) de s'entraîner ensemble et **d'entretenir leur attachement au littoral et aux clubs qui les ont formés**.

Une initiative qui porte ses fruits ! La preuve en est puisque la quasi-totalité des athlètes figurent parmi l'équipe retenue lors des Interclubs (National 2) chaque année et que tous performant dans leurs disciplines. Pour exemple, lors de cette saison hivernale, ce n'est pas moins de **7 titres et podiums** acquis en salle et obtenus lors des Championnats Départementaux, Régionaux et Pré-France (catégories Junior, Espoir et Senior) auxquels s'ajoutent 18 Records Personnels élaborés sur cette même période.

Le CJAC et l'ACL se félicitent d'une telle dynamique et souhaitent une excellente saison estivale à ces athlètes !



« Hip...Hip...Piste !!! HOURAAAAA ! »

LA SECTION SPORT ADAPTE = INTEGRATION + SOLIDARITE

Notre section sport adapté est née des besoins d'adaptation que requiert la présence au sein de l'école d'athlétisme de deux enfants autistes et d'un jeune issu de l'Institut médico-éducatif de Saint-Hilaire de Chaléons. Différentes rencontres ont eu lieu et ont conforté **le projet** qui a été **validé en mars 2016** par le Comité Directeur de la Fédération française du sport adapté.

La création de cette section, attendue par certains parents, se veut une réponse à la question : **Comment aménager et développer, en s'appuyant sur des entraîneurs formés par la ligue de Sport adapté, l'accueil d'enfants, jeunes et adultes en situation de handicap, avec pour objectif de les rapprocher de l'entraînement ordinaire ?**

Cette saison, la section compte **19 licenciés**. Les entraîneurs se spécifient et passent des diplômes, les jeunes sont ravis, s'épanouissent et progressent, le partenariat avec l'IME de Saint-Hilaire-de-Chaléons a été reconduit et se met concrètement en place chaque mardi de 14h00 à 15h30 au Val Saint-Martin !



Un encadrement de qualité...



Des moments de JOIE partagés...



Des parents et des enfants impliqués...



Médaillé, pour de vrai !

COMPTE RENDU DE LA SECTION SPORT ADAPTE DEPUIS JANVIER 2018

* Cross Régional le dimanche 27 janvier à la Ferté-Bernard.

Dans un premier temps, nous n'avions pas prévu ce déplacement. C'est à la demande des parents que nous avons décidé d'y participer ... 6 athlètes ont participé au cross accompagné par **Laurence**, **Hyacinthe** et les parents des athlètes. **Didier M.** a aussi accompagné le groupe comme chauffeur de bus avec comme co-pilote Isabelle !

Les résultats : Sur le 1000 m, Sacha L (-10ans) : 1^{er} ; Adrien P (-18ans) 1^{er}, Gwendal F, (-18 ans) 2^{ème}.

En Open : Baptiste D, pas de classement

Sur le 2000m, Gabriel G SEM 4^{ème}.

Encore **beaucoup de sourires et de convivialité** pendant cette journée !!!

* Challenge jeunes athlètes à Nantes le 13 mars 2018

7 athlètes, **Mathis**, **Dylan**, **Dorian**, **Malaury**, **Adrien P**, **Adrien G** et **Gwendal**, de la section sport adapté et appartenant à l'IME de St Hilaire de Chaléons, ont participé le mardi 13 mars à leur 1^{ère} compétition en Quadrathlon.

C'est à la salle Pierre Quinon à Nantes que nous nous sommes retrouvés pour les accompagner à cette belle journée sportive.

Beaucoup de stress en commençant ces épreuves mais **nos jeunes ont rapidement montré leurs capacités** sur les différents concours.

Ils concouraient sur plusieurs épreuves : 50m, 400m, 800m, 1000m, vortex et longueur. La journée s'est terminée dans la bonne humeur puisque chacun de nos athlètes a remporté une médaille et a gravi les 1^{ère} et 2^{ème} marches du podium.

Encore une magnifique journée où **le CJAC** était bien représenté.



Unis pour la bonne cause !

Derniers détails... avant le Départ !



L'égalité des Chances !

Des conseils précieux à recueillir



Formation AQSA , Module 1 (Acquisition Qualificative Sport Adapté) participation de 2 entraîneurs, **Hyacinthe et Laurence** du 24 au 26 février (21h) à Cholet.

Formation AQSA , Module 2 (Acquisition Qualificative Sport Adapté) participation de 3 entraîneurs : **Christian G, Laurence, Pascale** du 10 au 12 avril (21h) à Nantes.

Notre section a aussi participé au concours des instants coopératifs organisé par le Crédit Agricole Vendée Atlantique. Grâce aux votes du public, nous avons obtenu la seconde place ce qui nous a valu une remise de chèque de 1 000 € !

Remerciements à toutes les personnes qui ont voté pour nous...

Vis ma VIE de... HURDLER !

Par Pascal RENAUD...

Les conseils techniques à respecter pour s'initier aux haies :

- **Travailler énormément les gammes** pour maîtriser la position du corps
- **Répéter les gestes techniques** pour enregistrer le mouvement « dans son disque dur »
- **Travailler l'aérobie** pour tenir la course et les répétitions lors d'un championnat
- Avant 18 ans le renforcement musculaire naturel (bondissements, abdos, ...), après 18 ans le renforcement musculaire en salle de gym.

Apprendre à connaître son corps :

- Réactions aux **excès** (manque de sommeil, manque d'eau, nourriture déséquilibrée,...)
- Les bienfaits des **étirements**
- Ne pas s'arrêter à la première **petite douleur** !
- **Être à l'écoute** des signaux et prendre les bonnes décisions : les surpasser, prendre conseil auprès d'un médecin / Kiné !



Pascal sait éviter les écueils et franchir élégamment les obstacles !

Exigences et Postulats psychiques pour un Hurdler en devenir :

- Avoir envie, se faire plaisir...
- Avoir confiance dans ses capacités
- Comprendre que la compétition est avant tout **contre soi même**
- Ne pas se laisser impressionner par les adversaires, ils ont aussi des imperfections.



Dernière reprise d'appuis avant...



...l'arrivée triomphale !!!

Mes meilleurs souvenirs de Hurdler :

- Mon record **aux interclubs 1990 à Angers en 14"38** suivi d'une saison avec toutes mes courses entre 14"50 et 14"60
- Un décathlon en 1992 avec **Stéphane Diagana, Jean Galfione** et d'autres stars de l'athlétisme française de l'époque.
- Les championnats d'Angleterre Indoor **en 1997 contre Colin Jackson** (Ndlr : détenteur du record du monde du 110 m haies pendant 13 ans en 12'91, auréolé de 3 titres mondiaux et 8 titres européens... Rien que ça !), il m'a mis 20m dans la vue sur 60m haies !!!
- La vie en groupe :
 - o La vie des clubs : mon meilleur souvenir la montée de L'ENA Angers en N1 dans les années 1990 !
 - o La vie des stages techniques : deux bons souvenirs
 - § le trio avec Sébastien Thibault et Antoine Colle sur les haies au début des années 90
 - § un stage régional à Gujan Mestras avec Cédric Lopez.
 - o La complicité avec son entraîneur : pour moi **Régis PINEAU**, l'homme qui m'a emmené au niveau que j'ai eu.

RUN... BIKE... AND SMILE !!!

Par la Section Triathlon du CJAC



VICTORIEUX...



RADIEUX...



HEUREUX !



SOLIDAIRES...



SPEAKER...



VOLONTAIRES !

C'est sous un soleil radieux mais avec des températures matinales bien fraîches que s'est déroulé, le dimanche 25 février 2018, le premier **Run&Bike de Pornic**, organisé par la section Triathlon du CJAC, nouvellement créée.

Plus de 80 équipes se sont élancées de l'Aquacentre de Pornic. Un départ pour les coureurs, effectué depuis la piste d'athlétisme du complexe sportif. Deux tours de piste, à bloc pour les premiers concurrents, avant d'aller rejoindre leur binôme en contrebas, au niveau du parking de l'Aquacentre, agrippé au guidon de leur monture et fin prêt à en découdre.

S'en suivra **un défilé de coureurs et de vététistes** s'échappant en direction de l'étang du Val Saint Martin, sourires aux lèvres, mais déjà les joues rosies par ce froid dominical. Une escapade les amènera à rejoindre les chemins jouxtant le canal de Haute-Perche, pour revenir effectuer un 2ème tour de l'étang (en sens inverse du premier) et enfin passer la ligne d'arrivée devant l'Aquacentre, après avoir parcouru **un total de 15km**.

Ravito à gogo, bénévoles studieux et impliqués, secrétariat au top, bar attractif et convivial, speaker des plus efficaces, le tout sous la houlette de chefs d'orchestre expérimentés et organisés. **Un joli cocktail**, qui a contribué au succès et au plaisir des participants de cette 1ère édition. Des compétiteurs ravis par un parcours roulant, sans difficultés particulières, permettant à tous les niveaux de pouvoir prendre un maximum de plaisir.

La section Triathlon a à cœur de remercier **l'ensemble des bénévoles du CJAC** et leur famille, ainsi que **les différents partenaires** de l'épreuve. Elle donne d'ores et déjà **rendez-vous l'année prochaine**, pour une seconde édition, toute aussi joyeuse et agréable.



Mixité encouragée...



...Mixité stratosphérique !



3 en 1... Run, Bike and Smile !



Sergio en équilibre (instable ?)



Dernières recommandations : « Prenez un maximum de plaisir !!! »

UN MOT POUR TOUS : TOUS POUR UN MOT !

Éléphant... comme les foulées du même nom durant lesquelles **Mélanie LG** a de nouveau brillé : 19° au scratch en 36'27, 1ère féminine...évidemment !

RIESLING... comme le nom du vin alsacien importé en 3 exemplaires par notre cher **Benoît J.** pour son anniversaire !

Réussite... comme l'impression laissée par le 1er Run and Bike organisé par le CJAC !!!

AQSA... comme le sigle correspondant au diplôme d'Acquisition Qualificative Sport Adapté, décroché par 4 entraîneurs de la section du même nom : **Hyacinthe** pour le module 1, **Pascale, Laurence et Christian G.** pour le module 2 ! BRAVO...

Diniz... comme l'illustre marcheur français rencontré dans la banlieue bordelaise par la très prometteuse **Kathleen G.** et son papa à l'occasion du Critérium National de Marche en mars 2018... La classe, n'est-ce PAS... à ... PAS ?

Nos Marathonien...du coin !

NANTES (le 22/04/18) :

Beaucoup de monde pour parcourir la distance mythique au cœur de la cité des Ducs : **Franck P.** en 3h37, **Serge G.** en 3h40, **Daniel B.** en 4h07, **Virginie C.** en 4h10, **Albertina G.** en 4h25, **Nadia V.** en 4h28, **Hyacinthe** et son Président de paternel en 4h29, **Julie L.** en 4h33 et **Gabrielle G.** en 4h47 !
(Ndlr : Tout premier Marathon pour nos 4 derniers athlètes cités)

SAUMUR (le 29/04/18) : 7

Cjaciens se sont alignés sur cette épreuve auto-proclamée « Marathon de La Loire » : **Thierry A.** signe un tonitruant 2h59, **Alain D.** en 3h01, **Gilles P.** en 3h36, **Audrey G.** en 3h38 (7 minutes de mieux qu'à Nice), **Serge G.** en 3h41 (1 semaine après Nantes), **Amandine L.** en 3h53 (The first One) et **Sandrine L.** en 3h55.

Les FOULEES DU GOIS : le Dimanche 6 MAI 2018

Entre la commune de Beauvoir-sur-Mer et de Barbâtre, les 4 150 mètres du passage du Gois constituèrent longtemps le seul lien entre l'île de Noirmoutier et le continent. Deux fois par jour, pendant une heure ou deux, la mer découvre cette étonnante chaussée submersible, étroit ruban de pavés et de bitume.

Courir sur une zone aussi symbolique et insolite, en faire l'aller-retour et observer ensuite des coureurs de haut niveau, dont notre athlète de renom, s'évertuer à courir plus vite que la marée montante, c'est loin d'être commun... N'est-ce pas Romain ?



« Sauve qui peut !!! »

A VOS AGENDAS...

LE CJAC fait l'actu, MOIS après MOIS !

– Le Dimanches 6 et 20 mai : **LES INTERCLUBS !**

Sous la grande bannière de l'ACL 44, nos (jeunes) athlètes engagés vont participer à un vrai meeting en une seule journée ! « Plus vite, Plus loin, Plus haut », c'est leur crédo !!! Go, Go, GO...

– Le Lundi 21 mai (de 09h00 à 12h00) : **ANIMATHL'ON !**

Triathlon à destination des Jeunes proposé par la section Tri du CJAC au Val Saint-Martin... Venez tester, vous serez comblés !

– Le Samedi 9 et le Dimanche 10 juin : **TURBALLE MARE TRAIL !**

C'est la SORTIE CLUB : un week-end qui concilie bonne humeur, Pasta Party, exigence sportive et esprit fédérateur... A VIVRE !!!

– Le Vendredi 22 juin (de 17h30 à 20h00) : **PORTES OUVERTES !**

Faire découvrir notre sport, mettre en lumière les différentes disciplines athlétiques (courses, lancers, sauts), ouvrir au plus grand nombre nos belles installations sportives, exposer le travail de qualité de nos encadrants, 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 Dimanche 8 juillet : **COURIR A PORNIC !**

Nouvelle date, mais un cadre idyllique qui toujours nous épate et , par 3 fois, la montée de la Source pour bien casser...les PATTES !

– Le Dimanche 5 août : **LES FOULEES MICHELOISES !**

C'est la 30^e édition... Ne la ratez surtout pas !

Un buste de notre Vénérable François, gravé dans la masse du biscuit michelois, sera remis au vainqueur, avec force et fracas !

(Oups...en ai-je trop dit ?)

– Le Samedi 17 et le Dimanche 18 novembre :

TRAIL DE LA COTE DE JADE !

Nouvelle date, au tout début de la saison de Cross-country, vos guibolles seront sollicitées de l'étang boueux des Gatineaux, en passant par l'enlèvement sableux de la superbe plage de la Roussellerie et sans oublier de crapahuter vers Gohaud... Ce sera chaud !