

# CÔTE DE JADE ATHLETIC CLUB

Convivialité | Entraide | Performance

## L'édito en 3 temps de notre Président, Jean-Claude SAUVIAT :



### **Le début de saison 2021/2022 va s'achever pour laisser place à la partie estivale de notre pratique sportive.**

Je veux faire un point de passage avec vous sur cette saison hivernale. Trois sentiments me viennent à l'esprit. Tout d'abord un peu de lassitude, ensuite une grande tristesse et enfin énormément d'espoir.

**Un peu de lassitude...** Nous ne sommes pas imperméables à la lassitude ambiante due à la pandémie mondiale de Covid. Nous nous sommes adaptés aux différents protocoles sanitaires. Le début de saison 2021-2022 ressemble à un début de saison d'avant Covid puisque les championnats Cross et en salle sont maintenus. Il faudra encore attendre pour que les buvettes et moments de convivialité soient de nouveau autorisés ; cela manque à l'esprit club...

**Une grande tristesse...** C'est avec stupeur et tristesse que nous avons appris le décès d'Eric Moriceau en décembre 2021. Il participait avec enthousiasme et passion, comme coach et comme athlète aux entraînements des mardis et jeudis. Il prodiguait beaucoup de conseils, toujours très appréciés des athlètes.

Il nous manque.

**Enormément d'espoir...** Un premier bilan sportif laisse présager une bonne saison estivale. Trois marcheurs, **Margot, Lysa et Bastien**, se sont qualifiés aux championnats de France en Salle à Rennes. Bastien y a terminé vice-champion de France sur le 5000m Marche cadets.

A Montluçon, du 18 au 20 mars pour le championnat de France de cross du Sport Adapté, le CJAC sera représenté par cinq athlètes, **Valentina, Sacha, Dorian, Valentin et Julien**.

Aux Mureaux, les 12 et 13 mars, six athlètes, **Céliana, Alice, Marie, David, Arnaud et Emmanuel**, participeront au championnat de France de cross-country...

Toutes ces participations, au niveau national, présagent d'un beau printemps pour le CJAC.



La fratrie Picart marche... sur l'eau !

### Interviews croisées de 3 Néophytes du cross-country :

Alice BICHON (Espoir), Clément HAMON (Sénior) et Fanny PICHON (Master) ont goûté pour la première fois aux joies du cross-country durant cette saison hivernale... Vous allez découvrir leurs réponses, pleines de spontanéité et de passion... Nous leur laissons la parole... libérée !

#### 1) Qu'est-ce qui t'a poussé(e) à participer à cette saison hivernale de cross-country ?

**Alice B.** : Je me suis ré-inscrite au club en septembre 2021, et j'ai voulu faire la saison hivernale des cross car j'avais fait des cross quand j'étais plus jeune, aussi au CJAC et j'avais adoré. De plus, l'ambiance des cross m'a motivée à les faire et pour moi c'est un biais pour progresser par la suite et atteindre mes objectifs. Je préfère aller à un cross dans le froid, sous la pluie et plein de boue les dimanches d'hiver plutôt que de rester dans mon canapé.

**Clément H.** : Ce sont Éric Moriceau (😞) et Coach JC qui m'ont poussé à faire les cross. Ils m'ont tous les 2 assurés que cela me ferait progresser pour les courses sur route ensuite. Avec le décès d'Eric, cette 1ère saison de cross était donc très particulière...

**Fanny P.** : Jean-Claude 😊 Mon objectif est de gagner en vitesse. Jean-Claude le sait. Il m'a alors inscrite d'office en licence compétition. Je n'avais donc plus à réfléchir, ma première saison de cross était lancée !



Alice (suivie de Julie) sourit à la Chapelle/Erdre...

Clément, esseulé, sur la partie bosselée de Montval-sur-Loire (72)



Fanny en finit avec son premier cross de la saison à Couëron.

## 2) Quels étaient les a priori que tu pouvais avoir sur cette discipline si spécifique ?

**Alice** : Mes a priori étaient de ne pas avoir assez de puissance dans les jambes pour tenir ce type de terrain, avec les montées, la boue...

**Clément** : Je n'avais pas forcément d'a priori, mais plutôt des craintes en discutant avec mes partenaires d'entraînement habitués aux cross. En effet, le niveau relevé et la difficulté de ce type de course me faisaient un peu peur. Ensuite, j'avais également un peu peur de la blessure pendant la préparation hivernale et sur les cross, car j'en ai vu quelques-uns se blesser les saisons précédentes, et comme je dois enchaîner sur la préparation Marathon ensuite... Mais, au final, j'ai bien encaissé les entraînements !

**Fanny** : Je me disais juste que ce n'était pas pour moi. Trop rapide, trop boueux, trop loin.



Fanny évolue sur la partie technique du cross de l'Erdre à la Chapelle...

## 3) Quels sont les points positifs que tu en ressors ?

**Alice** : Ce que je ressors de positif de ces cross, c'est qu'aujourd'hui je suis plus forgée mentalement pour courir, pour me faire mal, et aller au bout de moi-même. De plus, je trouve que les cross permettent de nous rapprocher dans le club et d'apprendre à connaître les gens avec qui on court. Donc, on a une chouette ambiance au club.

**Clément** : L'ambiance club sur chaque journée de course est vraiment un point positif. On passe du temps entre potes, on apprend à se connaître, les meilleurs tirent les autres vers le haut, il y a de la solidarité. Bref tout ce que peut véhiculer le monde associatif et le sport en particulier est concentré dans ces journées-cross. Autre point qui j'espère sera positif, Éric et coach JC m'ont vendu les cross comme la meilleure préparation pour les courses sur route, j'espère qu'ils ne m'ont pas menti car je n'ai pas souffert autant sur ces courses pour rien 😊

**Fanny** : La convivialité et l'esprit collectif. Je trouve le cross moins compétition individuelle qu'un 10.



Clément à l'orée du bois de Guéméné !



Alice se classe 3° Espoir aux départementaux de cross à Guéméné (44)

#### 4) Quels sont les éléments décourageants ?

**Alice** : Ce qui me décourage énormément pendant les cross, c'est de voir le niveau très élevé des filles. L'avant-cross est très stressant !!!

**Clément** : La météo... 🌨️

**Fanny** : Le froid et les 5h de trajet dans une journée.

**5) A combien de cross as-tu pris part cette saison ?**

**Alice** : - Cross de La Chapelle sur Erdre  
- Cross de la Chantrerie  
- Cross de Départementaux de Guémené-Penfao  
- Cross pré France de Saumur

*Ndlr : Participation aux France aux Mureaux (78).*

**Clément** : J'ai participé à 3 cross cette saison : Le cross national de l'Erdre, les championnats départementaux à Guémené-Penfao et les championnats régionaux à Montval-sur-Loir où mon aventure s'est achevée...

**Fanny** : 5 !!!

**6) Es-tu prêt(e) à remplir pour la saison prochaine ?**

**Alice** : Oui à fond ! Prête à recommencer tous les cross !

**Clément** : Bien évidemment, quelle question !!! J'ai toujours envie de suivre les exploits de Marie et des copains en Masters notamment, et puis va bien falloir que j'arrive à battre un jour mon pote Yohan...

**Fanny** : Oui !

**7) 3 mots pour résumer le cross ?**

**Alice** : Mental, Douleur, Plaisir !

**Clément** : Ambiance, dépassement de soi, boue !

**Fanny** : Rapide, Glissant, Convivial !



A Montval-sur-Loire... Dernier cross pour Clément !

Fanny dans le borbier sarthois...





Alice dans la partie finale du parcours des régionaux de cross



L'équipe Féminine de l'ACL44 juste avant l'épreuve départementale à Guéméné-Penfao

## LE CJAC... Générateur de Vices... Champions !

*Marie MORINEAU, sur l'épreuve du cross long féminin aux championnats régionaux de Château-du-Loir le 6 février et Bastien PICART, lors du championnat de France de marche athlétique à Rennes le 12 février, se sont brillamment illustrés et ont joué les Poulidor de luxe... Récits !*

Pour celles et ceux qui n'avaient jusqu'ici connu que des terrains de cross secs et rapides, il était temps de découvrir les VRAIES conditions de cross-country avec la trilogie : VENT, GRAS, CÔTES !!! C'était ce dimanche 6 février en terres sarthoises, à Château-du-Loir, dans la grande périphérie fléchoise...

Bon nombre d'athlètes cjaciens avaient effectué le long déplacement pour se frotter aux meilleurs spécialistes régionaux de la discipline...

Pas besoin d'être galant pour saluer la performance majuscule de **Marie Morineau**, sur la course Elites Femmes. Elle se classe **2ème** et se paye le luxe de damer le pion à Maïwenn Le Corre, championne départementale sortante. La voici donc **VICE-CHAMPIONNE REGIONALE** derrière l'intouchable Clarysse Picart (de l'Athlé Bocage Vendée). Elle a magnifiquement géré sa course et a pris beaucoup de plaisir sur un parcours, technique, gras et bosselé, qu'elle affectionne tout particulièrement... Elle a englouti les **7 635 mètres en 30'30** à **pile 15 km/h**... Nous vous laissons entrevoir la portée de l'exploit ! Un grand BRAVO à elle !!!



Découvrez l'article de Presse qui revient sur son dimanche argenté :

## **Pornic. Marie Morineau, vice-championne régionale de cross**



*Marie Morineau, Une fierté pour le CJAC / PHOTO PRESSE OCEAN*

Le Côte de Jade Athlétic Club est fier de compter dans ses rangs une vice-championne régionale de cross. En effet, dimanche 6 février, à l'occasion des championnats qui se sont déroulés à Château-du-Loir (Sarthe), Marie Morineau s'est classée seconde lors de la course « élite femmes ». Elle a magnifiquement géré sa course et a pris beaucoup de plaisir sur un parcours, technique, gras et bosselé, qu'elle affectionne tout particulièrement... Elle a été devancée par l'intouchable Clarysse Picart de l'Athlé Bocage Vendée.

Elle a tout de même « avalé » les 7 635 mètres en 30'30, à pile 15 km/h...

Marie Morineau est qualifiée pour les demi-finales du championnat de France à Verrie (Maine-et-Loire) le dimanche 20 février, ainsi que pour les championnats de France aux Mureaux (Yvelines) en mars.

**Le samedi 12 février dernier**, les marcheurs avaient rendez-vous à **Rennes** pour le championnat de France en salle, point d'orgue de la saison hivernale. Côté CJAC, la première belle satisfaction fut d'avoir trois athlètes qualifiés : Margot, cadette, qui n'a malheureusement pas pu participer à l'évènement, **Lysa** présente chez les juniors qualifiée pour ses 5èmes championnats de France et **Bastien**, cadet, qui, pour sa première a été au rendez-vous.

Sur le 3000m junior, Lysa réalise une belle course dans le second peloton, à la bagarre pour la 7ème place, elle termine finalement 10ème en 15'28 (record perso !). Pas de regret pour elle qui avait le 12ème temps des engagées, c'est même un très bon résultat...

Mais le meilleur restait à venir...

Sur le 5000m cadets, **Bastien** part dans le groupe de tête qui mène un train d'enfer avec un passage **au premier km en 4'24** ! (.. et c'est bien de la marche !)

Le rythme trop rapide l'oblige cependant à décrocher et il se retrouve esseulé pendant près de deux km à la 4ème place.

L'ambiance tombe alors d'un cran pour les supporters quand l'écart avec le 3ème dépasse les 10 secondes... le podium semblait alors s'éloigner...

Mais finalement cette « stratégie » aura été la bonne. Il se refait une santé (toute relative) et, alors qu'il ne reste qu'un gros km, entame une remontée spectaculaire pour reprendre d'abord la 3ème place (soulagement en tribune) puis revenir sur le second et se détacher irrémédiablement (hystérie en tribune) pour boucler **son 5000m en 23'50 (12,6km/h)**, record perso



également pour lui et surtout il devient vice-champion de France



Un bel article dans Ouest-France est paru le 16 février...

## Pornic

### Deux jeunes Pornicais assurent en marche athlétique



Bastien et Lysa Picart assurent en marche rapide.

(PHOTO: DR)

Dimanche 13 février, les athlètes de marche rapide se sont rassemblés à Rennes pour le championnat de France de cette discipline en salle, point d'orgue de la saison hivernale. Le club sportif Côte de Jade athlétique-club (CJAC) comptait trois athlètes qualifiés pour ce championnat (dont une jeune sportive qui n'a pu se déplacer).

Lysa Picart, en catégorie junior, était qualifiée pour ses 5<sup>es</sup> championnats de France, tandis que Bastien Picart, son frère, en catégorie cadet, participait pour la première fois.

Sur les 3 000 m, Lysa Picart a réali-

sé une belle course et a terminé 10<sup>e</sup>. Son classement est encourageant pour elle qui avait le 12<sup>e</sup> temps des engagées.

Bastien Picart, avec un passage au premier kilomètre en 4'24 a mené un train d'enfer dès le départ. Mais le podium s'est éloigné à un moment et il a dû changer de stratégie pour entamer une remontée spectaculaire au dernier kilomètre. Il a ainsi repris d'abord la 3<sup>e</sup> place, puis est revenu sur le second avant de se détacher irrémédiablement pour boucler ses 5 000 m en 23'50 (12,6 km/h), devenant ainsi vice-champion de France.

## CONVIVIALITÉ... L'ADN du CJAC

Au CJAC, fin d'année rime avec Kid Athlé pour nos Éveils et Poussins. 🐣

Cette fois-ci, les entraîneurs ont décidé d'intégrer les jeunes de la section Sport Adapté à cette compétition par équipe.

Après un petit briefing de Christian auprès des plus jeunes, tous ensemble ont participé aux 4 épreuves ludiques préparées par les entraîneurs, en habits de fête pour l'occasion !

### •Le sprint/haie en relais

- Les sauts en croix
- Le lancer de poids
- Les lièvres pressés

L'équipe des "Dieux du Jade" s'est illustrée et a remporté la compétition 🏆, mais tous nos athlètes se sont dépassés et ont bien mérité leur récompense ! Les entraîneurs sont ravis que ce format de Kid Athlé ait été une réussite pour tous ! Opération à renouveler !!!



**CLAP DE FIN... en IMAGES... sur une SAISON relevée !!!  
Le CROSS à tous les âges, sous toutes les latitudes et pour tous les niveaux...**



Arnaud démarre à la Chapelle/Erdre...

Clément donne TOUT à Saint-Brévin !!!



Joseph s'étalonne à la Chantrerie !



Mano a Mano haletant pour Jade et Salomé à Couëron



Marianne en finit à Couëron...



Posture gagnante pour Jules à Pontchâteau...

Tiago vise le podium à Pontchâteau.



Margot termine 9° à Couëron.

Échauffement collectif à Pontchâteau



Tir groupé pour Mathis et Quentin en Poussins à Pontchâteau...



Jusqu'ici, François et Sylvain avaient encore le sourire... à Guéméné !

Maxime grimace sur la partie finale du



cross court à Verrie (49)

**CIAO ERIC...**

**Ta motivation, ta ténacité et ton implication sont autant de valeurs qui te survivront au CJAC...**

