

# CÔTE DE JADE ATHLETIC CLUB

Convivialité | Solidarité | Performance

L'édito optimiste et fédérateur de notre Coach/Président, Jean-Claude SAUVIAT :



Cette saison 2021/2022 s'achèvera à la fin de la période estivale après trois temps forts à venir :

- Les championnats de France cadets et juniors à Mulhouse du 15 au 17 juillet pour nos jeunes athlètes. A la marche, **Lysa, Margot et Bastien**, à la longueur, **Paul**, vont essayer de valider leur billet.

- **Courir à Pornic le 17 juillet**

- **Les Foulées Micheloises le 7 août.**

Après deux ans d'absence, les interclubs ont permis de relancer la dynamique sportive, une vingtaine d'athlètes du CJAC était présente et compétitive dans les deux équipes de l'ACL44. Les athlètes du sport adapté ont démontré leur qualité de compétiteur lors du championnat interdépartemental à Nantes avec 18 titres remportés.

Il est encore un peu tôt pour faire un bilan complet de cette saison. Il vous sera présenté lors de notre Assemblée Générale qui se tiendra le 15 octobre à Saint Michel Chef-Chef.

L'entrée dans l'été est aussi la période de la préparation de la prochaine saison. Comme les années précédentes, notre école d'athlétisme est très sollicitée par les jeunes. Pour accueillir et initier de jeunes athlètes, il nous faut développer notre capacité d'entraînement, la **participation de nouveaux bénévoles** est une condition sine qua non.

Être bénévole, c'est s'engager dans le projet sportif du CJAC, soit ponctuellement pour un événement du club ou sur l'ensemble d'une saison. Toutes les contributions sont et seront les bienvenues.

**Bel été sportif à vous tous !**

## Le récit extraordinaire de YO CHAVIGNEAU... Le Néo-Kenyan Blanc !

Suite à un séjour-Safari Farniente au Kenya 4 ans auparavant, l'envie d'y retourner pour participer à un stage sportif au Kenya s'est peu à peu dessinée... Les algorithmes des réseaux sociaux lui ont fait suivre plusieurs sportifs plus ou moins connus et lui ont permis de découvrir le centre d'entraînement qu'il avait déjà vu lors d'un reportage-TV. Début Mars 2022, c'est décidé !!! Après le Semi-Marathon de la Brière, il part pour 9 jours au RUNIX ATHLETIC CENTER dans la région d'Eldoret à 2400 mètres d'altitude... Avec lui, prenons de la hauteur !!!



« C'est parti pour un long périple : Pornic/Nantes en voiture, puis la destruction de mon empreinte carbone commence avec Nantes/Amsterdam en avion, puis Amsterdam/Nairobi, enfin Nairobi/Eldoret... A Eldoret, direction ITEN, je vais devoir pédaler pour rattraper ça !

Très bien accueilli par **Romain et Julian RANK** qui gèrent le centre. Ce dernier est actuellement le 5<sup>e</sup> Français sur 1 500 mètres et lièvre sur le record du monde de Jakob Ingrbrigsten en Février à Liévin). Je partage mon logement avec Simon Dénissel (Médaille de bronze aux Europe 2013 sur 1500m). Le centre peut accueillir jusqu'à 24 sportifs de tout niveau. Autant dire que je suis tombé sur une sacrée grosse semaine, des Marathonien belges, kazaks, slovéniens et français tous en moins de 2h30, des spécialistes de 800, 1500, 3000 steeple. Chacun s'entraîne comme il le souhaite sans aucune obligation. Je n'avais aucun objectif sportif, juste profiter et découvrir. J'ai donc papillonné entre les groupes en fonctions de mes envies et de ce qui me restait comme énergie. L'acclimatation a été rapide mais il faut s'habituer à **courir dans le rouge lentement avec l'altitude et les températures**. Dès le premier jour je pars à vélo en balade à l'aventure aux hasards des routes qui sont très peu nombreuses et je croise Julian Wanders (record d'Europe du semi-marathon). *C'est un peu le Disney de la course à pied*

Un nouveau groupe d'entraînement arrive au troisième jour, le groupe de **Mahiedine Mekhissi** (triplé médaillé olympique).  
Les journées étaient souvent les mêmes :

- Matin Petit déjeuner entre 6h et 8h
- Entraînements sur Iten, Moiben ou au Kipchoge stadium retour pour PPG ou musculation.
- Repas à 12h - Sieste de 13h à 15h ou 16h.
- Puis seconde séance souvent de récupération avec des footings lents (5' -6' au kilo) ou sortie vélo (1h à 2h).
- Le soir, pas d'internet dans les chambres ce qui permet de mieux se préparer au sommeil...



*Quelle concentration de Champions !!!*

Mon Bilan de 8 jours intenses au Kenya 🇰🇪 au sein du Runix Athletic Center :

- 🏃 140 km de course à pieds
- 🚲 110 km de vélo
- 🏋️ 1h10 de musculation
- 🏊 2 km de natation

soit plus de 19h d'entraînements partagés sans compter les 50 sets de mini Ping-Pong 🏓🔥 avec des athlètes internationaux et amateurs **avec la même humilité et la même passion 😊**.

Un séjour intense, la réalisation d'un rêve sportif, des moments sportifs et des rencontres d'athlètes olympiques 🏆 dans un pays très accueillant, plein de sourires qui respirent la course à pied 🏃🇰🇪.

Merci Julian, Romain et à toutes votre Team. Ah et pour finir j'arrive à l'aéroport pour 4h d'attente et 8h de vol et je me retrouve avec **Mourad Amdouni**, 3 jours avant son record d'Europe au Marathon de Paris en **2h05'26** et il m'avait annoncé 2h05'30.

Autre moment-Phare le **Fartlek Kenyan** qui a lieu **2 fois par semaine** ou les meilleurs athlètes de la Région se retrouvent pour se faire repérer par des managers afin d'intégrer un groupe d'entraînements et espérer courir en Europe. J'ai eu la chance de partager ce moment avec Maheidine et le groupe. Un grand merci à Romain qui a réalisé de supers clichés de ce moment. C'est parti pour **20 fois 1' / 1'** sur un parcours assez vallonné avec chaleur et altitude. Départ à 300 pleines balles, puis explosion dès la 3ème série mais un moment incroyable !!! (Ndlr : *On veut bien te croire...*)



## LES CHAMPIONNATS DE FRANCE DES CLUBS, dits INTERCLUBS

*Par Sandrine Coquenlorge, notre Historienne du mois*

### Un peu d'histoire

#### **Il était une fois le championnat Interclubs...**

Le mois de mai est traditionnellement le mois des Interclubs. C'est-à-dire pour les clubs, un moment capital dans la saison estivale d'athlétisme sur piste avec 2 tours espacés de 15 jours (le 1er tour étant réservé au 1er WE de mai) . Les Interclubs, c'est aussi la **transformation provisoire de l'athlétisme, sport individuel, en sport d'équipe**. Les clubs sont regroupés dans différentes divisions allant d'un niveau départemental à l'élite.

Les plus anciens Interclubs sont sans doute les « **dual meets** » au cours desquels, aux États-Unis, se rencontraient deux universités. Cette formule est assurément une des raisons du succès du sport universitaire américain dès la fin du XIXème siècle.

#### **Depuis 1941...**

En France, la mise sur pied d'un véritable championnat Interclubs date de 1941. En l'absence de toute compétition internationale, il était apparu aux dirigeants de la FFA d'alors que pour relancer la pratique de l'athlétisme, il fallait une formule attrayante.

La formule était relativement simple : elle comportait **douze épreuves plus un relais**, et un concurrent par épreuve. A la suite d'un tour régional, la finale a eu lieu les 30 et 31 août à Colombes. Douze équipes se retrouvèrent le samedi pour une première journée faisant office de demi finale. Pour le titre de champion de France Interclubs, le Poitiers Université Club ne laissa aucune chance à ses adversaires après avoir remporté huit épreuves la veille et cinq concours sur six le dimanche. A la création des Interclubs, les points se comptabilisaient en fonction de la place (avec 12 équipes : 12 points pour le premier, 11 pour le deuxième, ...)

## En 1943, un critérium féminin...

La formule eut un succès certain et fut poursuivie en 1942 et en 1943. En 1943 s'y était ajouté un critérium féminin ouvert à six clubs.

En 1944, la Libération de notre pays ne permit pas une activité sportive normale, seule l'épreuve féminine eut lieu. Le championnat Interclubs masculin reprit en 1945 et 1946. Mais la FFA dut abandonner, faute de moyens.

En revanche, le championnat féminin ne connut aucune interruption !!

## Le renouveau de 1960...

La commission technique de la FFA élaborera et adopta en 1959 un projet très complet destiné à **donner aux clubs une véritable motivation** et les amener à recruter des athlètes dans toutes les disciplines.

Mis en vigueur en 1960, le règlement n'a subi depuis que des modifications de détail jusqu'en **2006, année de la création du classement mixte.**

Avant cette année, on conserva un programme complet, mais il y avait un seul relais à l'origine, un 6 x 200 m, et quatorze épreuves individuelles, remplacés dès 1961 par les deux relais classiques, tandis que l'on passait à dix-huit épreuves. Deux athlètes étaient prévus par épreuve sans possibilité de doubler et pour les femmes, la nouvelle formule ne fut appliquée qu'en 1962. Si le programme masculin a peu évolué, **celui des femmes a été modifié régulièrement** avec les additions successives du 1500 m (1971), du 400 mètres haies (1977), du 3000 m (1978), du 4 x 400 mètres (1986), du triple-saut (1990), du 3000 mètres marche (1994), du marteau (1995) et de la perche (1997). Les hommes ont également vu arriver la marche en 1994 avec le 5000 mètres mais le 5000 m course a été retiré en 2011.

En mai 1968, les jeunes Français avaient déserté les stades et les Interclubs n'eurent pas lieu.

Les années 2020 et 2021 ont aussi connu des années blanches. Les grandes fêtes de l'athlétisme au collectif n'ont pu se dérouler à cause de la pandémie.

Intermède dans le travail d'archivage historique...  
Connaissez-vous ce maillot ?  
Reconnaissez-vous les glorieux athlètes qui l'arboraient ?



Domi... Le marcheur seul !



Votre rédactrice... en plein effort !



Jean et François... Synchronisés !



Gilles sur une piste... Si si c'était possible !



Kiki dans la dernière ligne droite !



Ludo D à grandes enjambées...

## Classement à la table de points?

En 1975, les classements furent effectués en utilisant la table de cotation internationale, formule qui paraît plus juste puisque permettant, de façon théorique, de comparer toutes les équipes de l'hexagone, mais qui ne favorise pas la lutte "homme à homme", notamment en course. Dès le début, le débat était ouvert et il le reste : **classement à la table ou classement à la place ?** Ainsi on revint à la première manière, à la place, de 1983 à 1986, puis à nouveau à la table de 1987 à 1989, puis encore à la place en 1990 et en 1991, et enfin à la table (hongroise) en 1992 ... avant un retour à la place pour les finales de 2011 à 2015 ! Depuis, les Interclubs se disputent de nouveau à la table hongroise.

## La révolution

Le plus grand changement est intervenu en 2006 avec la création d'un championnat mixte, regroupant les équipes hommes et femmes au sein d'une même rencontre, évitant ainsi à certains clubs la dispersion des déplacements et forçant d'autres à développer les pratiques dans les deux sexes ... ou à recruter.

## Côté technique

L'objectif est pour **chaque athlète de faire le meilleur résultat possible** dans sa discipline afin de rapporter **le plus de points à son équipe**. Chaque performance et chaque résultat comptent, d'où l'importance de présenter des athlètes sur toutes les épreuves. Chaque année cela donne droit à des discussions sans fin sur comment les équipes vont s'organiser afin d'avoir la meilleure combinaison de points (dans tous les clubs français, quelque soit leur niveau) !!!!

Chaque club peut aligner **2 hommes et 2 femmes** sur les disciplines suivantes :

100m - 200 m - 400m - 800m - 1500m - 3000m - 100m haies féminin/110 m haies masculin - 400m haies - 3000 m steeple (seulement pour les masculins) - longueur - hauteur - perche - triple-saut - poids - disque - javelot - marteau + 4x100 m féminin et masculin et 4x400m féminin et masculin.

Si un club n'engage pas 2 athlètes féminins et masculins sur chaque discipline, il peut participer mais ne marquera aucun point sur les épreuves sans athlète engagé. La hauteur des haies et le poids des engins correspondent à ceux de la catégorie seniors. Pour ne pas prendre de pénalité de points et financière, chaque club doit fournir aux organisateurs **au minimum 6 juges** avec des contraintes de niveau de qualification (régional, fédéral) en fonction du niveau du club.

Cette **compétition est vraiment intergénérationnelle** car les athlètes des catégories cadets (15/16 ans) jusqu'à masters peuvent être engagés. Un athlète peut participer à maximum 2 épreuves avec des contraintes de règlement, ainsi qu'un relais.

### Et le CJAC dans tout ça ????

A la fin des années 90, le CJAC s'engage dans ce championnat Interclubs. L'équipe homme est souvent quasi-complète avec des jeunes spécialistes et des licenciés cross et courses sur route qui viennent prêter main forte et s'essaient à des disciplines plus ou moins techniques. C'est **l'esprit club** qui prédomine ! Tout point marqué permet au club d'augmenter son total de points.

L'équipe Hommes réussit quelques années à se hisser en poule Régional 1.

Chez les féminines, il était, à l'époque, compliqué d'avoir une équipe complète mais les jeunes athlètes pouvaient participer à cette grande fête et s'adonner à leurs disciplines de prédilection ou non.



Patricia Z, la gazelle...



Christian G, notre pistard !



Fred LF, notre hurdler d'un jour... Toujours ?

Avec la mixité, puis **la création de l'ACL44 en 2014**, les athlètes du CJAC ont pu accéder à un niveau supérieur dans cette compétition.

Cette année, plusieurs athlètes ont représenté le CJAC au sein des 2 équipes ACL 44. La première équipe, composée d'athlètes spécialistes de chaque discipline, a concouru en Nationale 2 dans **la poule d'accession en Nationale 1** et se classe 3ème.

La deuxième équipe a permis à d'autres athlètes de **participer en poule régionale 1**.

Cette équipe n'est pas toujours composée de spécialistes. Dans certaines sections de l'ACL44, des Masters n'hésitent pas à venir compléter l'équipe afin de partager de bons moments collectifs en athlétisme car l'ambiance Interclubs avec tambours, maquillage, encouragements survoltés de toute l'équipe,... est unique !!!

Les Cjaciens, **Margot Corcelle, Lysa Picard, Iléana Guibert, Ariane Crétois, Céliana Beaudot, Léa Delagarde, Zoé Mornet, Sandrine Coquenlorge, Marie Morineau, Bastien Picard, Elouann Plumas, Paul Thauvin, Valentin Bailly, Joseph Godefroy, François Simon, Jérémy Georges, Baptiste Giraud, Maxime Colin, Corentin Magres, Kévin Deniaud, David Bernard** ont contribué aux 70 performances maximum possibles pour chaque équipe.

Les résultats de l'ACL aux Interclubs 2022 :

équipe 1 : 1<sup>er</sup> tour [les Résultats des Compétitions \(athle.fr\)](#)

2ème tour [les Résultats des Compétitions \(athle.fr\)](#)

équipe 2 : 1<sup>er</sup> tour [les Résultats des Compétitions \(athle.fr\)](#)

2ème tour [les Résultats des Compétitions \(athle.fr\)](#)

## Des souvenirs, des anecdotes !!

Avec plus de 20 ans d'Interclubs à mon actif, difficile de mettre en avant une anecdote ou un souvenir tellement ces jours de compétitions sont exceptionnels.

**Quel plaisir de retrouver l'ambiance Interclubs** sur un stade : Tambours, déguisements, perruques, maquillage, course des mascottes, 4x400m dans une ambiance de folie où tout le monde se retrouve sur le stade au plus près des athlètes en train de hurler pour les encourager ... Et la proclamation des résultats dans une ambiance toujours conviviale entre clubs au centre du stade avec fumigènes, danses,... **Ambiance Interclubs à découvrir absolument pour les néophytes !!!**

Quel plaisir aussi de partager des bons moments avec de grands athlètes du CJAC, plutôt crossman, routard, traileur à l'instar de **Gilles Vailland** qui a participé au javelot, 400m, 5000m, 4x400m, 400m haies et au 800m, **Baptiste Fouillet** 400m haies, au poids, ainsi qu'au 4x400m, **Christian Lormeau** au poids et au disque, **Christian Godefroy** dans les épreuves de sprint ou encore Le Président Coach **Jean-Claude Sauviat** ou **Dominique Blanchard** à la marche. Et j'en oublie !!

Anecdote : Interclubs 2019 : Je participais au 3000m en équipe 2. A la fin de ma course, je partage une bière qui m'attendait depuis le matin. A ce moment, Didier, le responsable d'équipe vient me voir et me dit : « *Sandrine, j'ai besoin de toi pour le 4x400m qui a lieu dans une demi-heure car certaines cadettes n'ont pas le droit de courir par rapport au règlement et d'autres sont reparties pour des contraintes d'examens scolaires, tu es la seule possibilité de compléter le relais 4x400m sinon on marque 0 point !!!* » Ni une, ni deux après avoir enchaîné 3000m + 1 bière, je me retrouve au départ d'un 4x400m avec 3 jeunes filles cadettes et juniors de 16/17 ans. J'aurais presque pu être leur mère ! Nous avons terminé notre relais en marquant des points comme nous avons pu.... **Nous venions d'accomplir notre mission !!! Se battre jusqu'au bout pour marquer des points pour notre club !!! L'esprit interclubs !!!**

Vidéo équipe 2 2ème tour : Ambiance de feu... <https://fb.watch/e750-WOYBW/>

Photos équipe 1 2ème tour : [Interclubs 2nd tour 2022 - Vineuil - Google Photos](#)

## Des motivés pour l'an prochain ????

Les Interclubs sont donc des compétitions ouvertes à tous les licenciés compétitions et quelque soit le niveau. Nous pouvons être des spécialistes comme **Marie, Mélanie et Kévin** qui réalisent de belles performances dans l'équipe 1. Mais d'autres athlètes peuvent venir découvrir cette aventure et s'essayer à des lancers, courses ou sauts. Avis aux amateurs pour l'an prochain !!! Guettez vos boites mail en fin d'hiver, les compositions d'équipes sont un vrai casse-tête à composer dès mars pour les dirigeants sportifs de l'ACL...

**A vos agendas INTERCLUBS 2023 : 1<sup>er</sup> tour dimanche 7 mai 2023**

**2<sup>ème</sup> tour dimanche 21 mai 2023**



*Le fameux Finish du 4 x 400 M avec Allan Bourieau de l'ACL 44 qui serre les dents... pour son clan !*



*Convivial, Solidaire et Festif... Sandrine ne vous a pas menti... Vous en avez la preuve en image !*

NOS 2 ÉPREUVES ESTIVALES... 2 RENDEZ-VOUS CLÉ POUR LE CJAC

17 juillet  
2022  
27<sup>e</sup> COURIR À PORNIC  
COURSES ADULTES & ENFANTS  
Quai l'Herminier • 10,6 km à 9h30

DECATHLON PORNIC  
ALLIANCE  
SUPER U Pornic  
McDonald's  
CRÉDIT AGRICOLE

Besoin de bénévoles...

organise les 33<sup>e</sup> Foulées Micheloises  
Départ 9h15  
SAINT-MICHEL CHEF-CHEF  
Dim. 7 août 2022  
Ouverture inscription 7 mai (inscription sur place)  
Saint-Michel Chef-Chef  
• Course 10,2 km  
• Course 5 km  
• Challenge par équipes  
Épreuves ouvertes aux licenciés et non licenciés, femmes, enfants et hommes  
Épreuves inscrites au calendrier F.F.A.  
Organisateurs : Côte de Jade Athletic-Club  
Inscriptions : [www.timepulse.run](http://www.timepulse.run)  
Résultats : [cotedejadeac.com](http://cotedejadeac.com)  
HÔTEL\*\*\*\* RESTAURANT MICHELIN ANNE DE BRETAGNE MATHIEU GUIBERT  
DECATHLON PORNIC  
CA  
StMichel  
McDonald's  
SUPER U PORNIC

... pour des réussites de haut vol !!!