

CÔTE DE JADE ATHLETIC CLUB

Convivialité | Solidarité | Performance

L'édito chaleureux du comité d'organisation du Trail de la Côte de Jade :

« L'année 2022 est bien avancée, Courir à Pornic et Les foulées micheloises ont animé votre été, la rentrée est passée, l'automne est là et la préparation des cross va bientôt commencer !

> Place donc aux choses sérieuses ! Je parle évidemment du **Trail de La Côte De Jade...**



> Quoi de mieux avant l'hiver, que d'admirer toutes ces petites lucioles courir autour de l'Etang des Gatineaux le samedi soir? Qui pourra résister à l'envie de participer à ce week-end gourmand, au rythme des marées, dans des paysages aussi diversifiés que peut l'offrir le pays michelois ?



> Alors, Amis CJACiens, Coureurs et Bénévoles, mobilisez-vous, nous vous attendons nombreux au complexe de la Viauderie le week-end du 19 et 20 novembre 2022 ! »

100 KM de MILLAU... ROMAIN, le CENT BORNARD

Après avoir fait mes gammes sur les traditionnels 10km, semi et marathon, je voulais tester un nouveau format, me voilà donc inscrit à la Mecque des 100km, à savoir les 100km de Millau. L'inscription s'est un peu faite sur un coup de tête un soir de janvier 2020, le covid étant passé par là, la course n'a eu lieu qu'en 2022.

Après la confirmation d'inscription, j'ai commencé à regarder un peu plus en détail le parcours. Je me suis alors rendu compte que le défi était assez conséquent, 100km de bitumes, 4 ascensions sur les 52 derniers kilomètres, 16km de montées cumulées (et donc de descentes), des passages à + de 10%, 1200 mètres de dénivelé.



Entre temps, j'ai eu l'excellente idée (enfin de surtout ma chère Harmonie ♥) de m'inscrire dans l'un des meilleurs club d'athlétisme des Pays de Loire (si ce n'est le meilleur...), à savoir l'incontournable, le légendaire CJAC !

Ce qui m'a permis de côtoyer des pointures (en course et sur la récup 🤖) mais aussi **Coach JC** qui m'a concocté un programme aux petits oignons pour cette course (un grand merci à lui).

Après 10 semaines de préparation, me voilà donc prêt pour affronter ce 100 km.

Vendredi 23 septembre

Nous voilà donc à Millau pour récupérer le dossard et repérer un peu le lieu de départ et d'arrivée de la course, la météo est avec nous, et elle le sera également sur la journée du samedi.

Samedi 24 Septembre

Tous les concurrents sont regroupés à 9h30 parc de la victoire pour la traditionnelle « procession » accompagnée de la fanfare de Millau pour une traversée de la ville, direction la ligne de départ, c'est assez sympa d'avoir **2 000 coureurs** qui défilent dans la ville (Marathon et 100km).

Pendant ce temps là, Harmonie est partie à vélo direction Aguessac pour se poster au km 7. Car oui, pour un 100km, nous avons **le droit d'avoir un accompagnant à vélo** qui transporte tout le liquide, solide et vêtements nécessaires pour la course, ce qui est très cool.

Départ est donné à 10h00, ça se passe bien même si je pars un peu vite, je récupère Harmonie au km 7, pas facile de la retrouver parmi les 2 000 vélos postés et prêts à partir 😊.

Le semi se passe bien, les jambes répondent bien.

Au km 30, je commence à avoir quelques douleurs mais c'est largement soutenable.

Au Km 42, retour sur Millau, je finis le marathon un peu entamé et **je commence à douter**, il me reste 58 km à faire... Je ne traîne pas pour éviter de cogiter. Changement d'accompagnateur à vélo, c'est maintenant beau-papa qui prend le relai.

Au km 48, La première côte du viaduc est passée sans trop de difficultés même si j'ai bien réduit la cadence par rapport au marathon. La descente fait mal aux jambes mais ça passe. S'en suit une longue ligne droite de 7km direction **le col de Tiergues**. L'ascension de 4km est difficile mais j'avance, la descente par contre fait très mal aux jambes.

Arrivé au **km 71**, on fait demi-tour pour revenir sur Millau. L'ascension retour de 6-7km est très difficile et je commence à vraiment faiblir. La descente de Tiergues est terrible pour les jambes et **je commence à « crammer »** au niveau des cuisses. Ce qui est sympa avec cette course, c'est que l'on croise les autres concurrents, ce qui permet de s'encourager mais aussi de voir l'état général de certains et de se rassurer sur son propre état 😊.



Avec Harmonie... sa chérie...



...et Beau-Papa... qui en est gaga !

Arrivé au **km 85** la longue ligne droite direction le viaduc est compliquée mais j'arrive encore à courir sur un petit rythme.

Au **km 90** se présente la dernière difficulté avec la côte du viaduc sur 2,5km, je la monte en courant mais lentement. Passer la montée, ne reste plus que la descente de 2.5km qui me détruit les cuisses.

Arrivé au **km 95**, on arrive dans la ville de Millau, il commence à faire nuit et froid, mais je me dis qu'il ne reste plus que 5km, ça passe, je cours mais je suis incapable d'accélérer, dernière ligne droite, je retrouve Harmonie et on passe la ligne ensemble, on kiffe (on pleure) et direction la table de massage puis direction l'apéro !

Après 10h06 de course, me voilà « cent bornard », ça n'a pas été facile mais c'est fait ! **73°/1764**

C'est une course géniale, les paysages sont magnifiques, les bénévoles adorables et le fait d'être accompagné est vraiment sympa (un grand merci à Harmonie et à beau papa de m'avoir encouragé et et d'avoir supporté mes humeurs).

A faire au moins une fois dans sa vie !



Il l'a fait...



... Truc de Ouf !!!

COURIR A PORNIC... LE DIMANCHE 17 JUILLET 2022

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 fait une distance totale d'environ 10,600 km (pour un dénivelé total de 141 m !)

Trois courses étaient au programme

- 10,6 km (départ 9h30) - Cadets à Masters - parcours identique depuis 2015...
- 3 km (départ 10H45) - Benjamins et minimes, filles et garçons une boucle
- 1,5 km (départ 11H15) Galopades pour les enfants nés de 2011 à 2015

Une équipe motivée, une démarche de Développement Durable comme les années passées...



Sylvain... encore tout frais !

Deux meneurs d'allure de luxe...



*Mano a Mano entre Clem' et David...
C'est le plus jeune des deux qui finira
par l'emporter !*

Côté chiffres... Voilà les données enregistrées en 2022 :

- * 606 arrivants sur la course-phare des 10,6 km
 - * 6 Cjaciens dans le Top 25
- * 1 nouvelle couronne de Championne pour Mel LG
 - * 1 Trio de tête « Made in Esco »
- * 144 femmes pour 462 hommes classés
 - * 1 début de canicule bien contourné...



Nos cyclistes éclaireurs... au grand cœur !!!

Course solidaire avec la goélette de l'association « Courir avec »



« Le running est un sport qui se pratique avec les pieds et à la fin, c'est Mélanie qui gagne... »

MERCI d'avoir répondu présents le dimanche 7 août 2022, sur un parcours exigeant, technique et varié, autour du Complexe sportif de la Viauderie à St Michel Chef Chef.



Départ de la course-Reine...

En 2021, nous dépassions tout juste les 400 avec précisément 405 courageux qui se sont alignés sur l'une des deux épreuves. Pour la 32^o édition, les conditions sanitaires nous avaient poussés à **nous réinventer** : contrôle des pass sanitaires, départs par vagues, pas de ravitaillement pendant la course, ni de restauration ou de buvette sur place.

Cette année, à l'occasion des **33^o Foulées Micheloises** pour lesquelles nous retrouvons des conditions plus proches de la normale, dans une bonne ambiance et un cadre idyllique (1/3 de route, 1/3 de chemin et 1/3 de plage), la course des 5 km a compté **172 arrivants** et celle des 10,2 km a rassemblé **501 finishers**.

Ce qui nous donne près de 700 athlètes adultes...

Sans oublier les près de 100 enfants qui se sont présentés pour la traditionnelle galopade !



Signaleurs...



Comité...



Papy tracté !

Merci à nos bénévoles et à notre dynamique comité d'organisation !!!

Ils ont brillé depuis la rentrée... Qu'ils en soient félicités !!!



Arnaud boucle le Marathon de Rennes en 2h39' le dimanche 23 octobre 2022... 1^{er} Master 1 !



Bastien s'impose au challenge national de marche en parcourant 6 554 m en 30 mn, plus de 13 km/h.

Notre sémillante équipe masculine a explosé le record de l'Ekiden (Marathon en relais) en 2h26'38" à Saint-Nazaire le dimanche 4 septembre dernier. Elle est composée de gauche à droite par : Matthieu L, Sylvain L, Jérémy G, David B, Manu L et Arnaud G.



Marianne, Quentin, Gabriel et Bastien sont entourés par les entraîneurs, Laurence et Frédéric... Ces jeunes athlètes ont brillé par leur assiduité et leurs performances tout au long de la saison dernière ! Ils ont été justement récompensés au moment de la dernière AG, le samedi 15 octobre.