NEWSLETTER N°19 AOÛT 2023

CÔTE DE JADE ATHLETIC CLUB

Convivialité | Solidarité | Performance

L'édito estival de notre vice-Président, Fred Le Fort :

La saison 2022/2023 se termine dans quelques semaines. Les courses de l'été sont les temps forts de la vie de notre club. Les rendez-vous étaient fixés au dimanche 16 juillet pour **courir à Pornic (28ème édition)** et au dimanche 6 août pour **les foulées micheloises (34ème édition)**. Vous avez pu vous investir en tant qu'athlète ou bénévole.

Le samedi 27 mai, **47 athlètes du club** étaient présents à Royan pour participer au Marathon, semi, 10km. Bravo à tous !!! Des podiums et des bons souvenirs de ce Week-end de sortie club… Merci aux gentils organisateurs qui ont su relancer ce Week-end sportif et festif.

Pour les plus jeunes, le week-end du 14-15-16 juillet fut encore l'occasion de briller pour les pépites du CJAC : **Léo Gavart** (3000 marche) représentait la ligue pays de la Loire à Albi lors du championnat de France des ligues et **se classe 2° en 14'37''** avec la deuxième meilleure performance française de la saison. **Paul Thauvin** (à la longueur avec **un bond à 7m33** en qualifs et une 13° place en finale) concourait à Châteauroux pour les Championnats de France jeunes. La grande fierté vient de **Bastien Picart** qui fut le premier athlète du CJAC à revêtir **le maillot** de l'équipe **de France** à l'occasion du Festival Olympique de la Jeunesse Européenne du 22 au 30 juillet derniers. Il finit à une solide **6° place en 22'19'' sur 5000m marche.**

Fin mai, 4 minimes du CJAC ont participé avec l'équipe ACL au championnat de France équipe athlé. Bravo à **Salomé, Jade, Karol et Léo !!!**

Pour faciliter le travail du secrétariat, merci de penser à renouveler rapidement vos licences (information sur le site du club https://cotedejadeac.com/index.php/le-club/sinscrire-au-club/). A retenir, le samedi 14 octobre assemblée générale à la salle de Sainte Marie sur mer.

Bel été sportif à toutes et tous !

Bastien Picart est flanqué de la tunique tricolore à Maribor sur l'épreuve du 5000m marche.

Léo Gavart se classe 2° à Albi (81) le 14 juillet 2023 sur 3000m marche.

Perrine BERTHOME – LA (SENE)GAZELLE DU CJAC AU GRAND CŒUR !!!

Du samedi 22 au dimanche 30 avril 2023 (ndlr 2° semaine des congés des profs ;))

1) **Bio Express** : Perrine – 35 ans au moment des faits – Normande et Vendéenne d'origine. Prof des écoles depuis 10 ans. 2 saisons complètes au CJAC.

« ***Le projet me tenait à cœur*** *et j'ai réussi à me faire accompagner par ma collègue et amie Lorraine* ».

2) **Pourquoi ?**

Ça regroupe tout ce que j'aime : le sport, l'humanitaire, découverte de l'univers scolaire au Sénégal, ainsi que l'immersion dans les familles, du partage par l'expérience humaine.

Nous nous sommes inscrites en mai 2022 pour avril 2023… Nous étions lancées dans ce projet. Le timing était le bon pour nous deux ! Nous pouvions **rapporter 46 kg chacune de fournitures scolaires** et avons fait fonctionner nos réseaux d'écoles.

Nous avons organisé une marche solidaire de 7 km en février 2023 (ria de Pornic) pour récolter des fonds afin de payer l'acheminement des fournitures au Sénégal. **Plus de 1 000€** ont été récoltés.

3) **Pendant !**

Long voyage de 24h00 : De Pornic à l'aéroport de Nantes, avion pour Casablanca, puis 2° avion pour Dakar et enfin un taxi-brousse pendant 3h00 à Simal, village avec des cases (pas d'eau courante, ni d'électricité). Nous dormions dans une case à ciel ouvert… Nous voyions des gros geckos qui passaient sous notre lit… **C'était « authentique » !** Nous étions accompagnées de l'infirmière, ça nous rassurait ! Les enfants, pour ceux qui se rendent à l'école, y vont à pied et uniquement le matin à 1 ou 2 km.

Au départ de Nantes Atlantique avec Lorraine et les fournitures collectées à destination du Sénégal...

Perrine, French Doctor ? Expérience humaine incroyable au contact des enfants du Sénégal...

4) **<u>L'épreuve itinérante et sportive</u>** :

Une moyenne de 10 km par jour. Soit on partait d'où on dormait, soit on faisait jusqu'à 30 minutes de pirogue ou de calèche. Nous étions **70 françaises** à y participer, une majorité de l'ouest de la France.

Nous avons vécu **5 jours de course consécutifs** en alternant le sable meuble, la piste craquelée… Nous traversions des villages avec des enfants qui nous accompagnaient en claquettes pendant de longues minutes. J'étais équipée de mon camel-back pour supporter la chaleur (35-40°C) et m'hydrater régulièrement. Le mercredi, ce fut le jour le plus dur pour moi. J'ai pu collaborer avec une dénommée Cindy avec laquelle j'ai couru pendant les 5 courses. Le challenge résidait aussi dans le classement général : **je finis 4° au général** *(Ndlr : la médaille en chocolat doit fondre sous ce climat)* et ai eu le privilège d'endosser le tee-shirt rose de leadeuse ! Pour info, Lorraine a fini 5°.

Lier Sport, Lien social et Humanitaire, voilà la triple dimension de la démarche de la Sénégazelle...

Perrine et Lorraine, le duo gagnant !

5) **Conclusion :**

- Sur le retour, nous avons cru perdre tous nos bagages… dans le taxi-brousse !
- J'ai beaucoup appris sur moi, sur ma façon de courir, d'enchaîner les efforts et de résister.
- Plutôt fière de ce parcours d'une petite Française partie toute seule ou presque de Pornic !
- Possibilité de vivre une expérience similaire à Madagascar plus tard…

En classe avec les élèves, dans des conditions assez rudimentaires...

Moment de liesse avec les enfants des villages traversés...

LES FLYERS DE NOS COURSES ESTIVALES…

Retour en chiffres et en images dans la prochaine Newsletter !

Du 26 au 29 Mai 2023… Week-end Club à ROYAN !!!

Clément nous en parlait lors de la dernière newsletter de janvier, la sortie Club, tel le phœnix, renaît de ses cendres en 2023… Royan et ses premières chaleurs étouffantes furent choisis ! Que retenir de ce week-end ensoleillé ? Des perfs, du dépassement de soi, des déshydratations, des confirmations et des déceptions, mais surtout des sourires, des encouragements nourris, du lien humain, la volonté commune d'apprendre à se connaître dans un contexte différent et de développer, encore et toujours, ce sentiment fort d'appartenance à notre club, à cette belle famille du CJAC !

Les Marathoniens du week-end ! *(Sarah falta)*

La joyeuse bande à l'arrivée !!!

Du sport...et des Perfs...

Chapeau à Yo qui finit 2° du Marathon en claquant un chrono de ouf : 2h36'51.

Elo se classe 1ère M1 sur le 10 km en 42'16.

Arnaud figure 2°M1 en 36'02 !

Marie nous gratifie d'un solide 38'24 !

Kévin gagne les 10 km tandis que Marie finit 2° féminine.

Et à la fin, c'est le CJAC qui gagne ! Kévin s'impose en 32'33...

Sur les 10 km, Laurence réalise 49'40 et se classe 5°M0…

Comme à Nantes, Rom passe sous les 3h… pas sans souffrir !

Alice a tenu son rang… 45'17 sans ciller !

Nelson se hisse à la 4° place des M1 en 38'53… Rapide le Marathonien sévillan !

Jusqu'ici, tout allait bien pour Jérémy, le Marathonien balbutiant…

Après Nantes, Clément se jauge sur la distance mythique à Royan… Probant ?

… Sans oublier les rires et la fête !!!

Mobil-Home… Sweet Home !

Soirée Pizza pour la récup' !

Des sourires radieux !!!

Le punch de Kiki fut apprécié… Ne pas oublier de s'hydrater Manu !

Dans la besace des participants… Énergisant ?

Week-end Fédérateur… vous disais-je !!!

BRAVO ENCORE à BASTIEN PICART POUR SA SAISON EXCEPTIONNELLE…