

CÔTE DE JADE ATHLETIC CLUB

Convivialité | Entraide | Performance

L'édito empli d'optimisme de notre Président, dans une forme olympique.

Jean- Claude SAUVIAT :



Les membres du Comité Directeur et moi-même vous présentons, ainsi qu'à vos proches, nos meilleurs vœux à l'occasion du nouvel AN, vœux de bonne SANTÉ, de BONHEUR et de PLAISIR à nous retrouver...

L'année 2023 aura été une année record en ce qui concerne la participation pour nos 3 événements-phares (Courir à Pornic, Les foulées Micheloises et le Trail de la Côte de Jade). Avec **une moyenne de 1 000 participants** par événement, le CJAC sait mobiliser avec professionnalisme. Nos courses sont reconnues, appréciées et bien ancrées dans l'univers des courses hors stade du département. Ce n'est pas dû au hasard, mais à **l'investissement des équipes organisatrices et aux bénévoles. Merci à eux !!!**

L'année 2023 aura aussi été l'année de la première sélection de **Bastien PICART** en équipe de France pour participer au Festival Olympique de la Jeunesse (FOJE) à Maribor en Slovénie sur le 5 000 m Marche. Une belle expérience pour lui. Pour l'histoire du club, il est le premier athlète du CJAC sélectionné en équipe de France. Un très grand BRAVO à Bastien et à **tout le groupe de marche athlétique.**

2024 année olympique, le CJAC sera présent sur le terrain puisque nous venons d'apprendre que **Philippe DULON** est sélectionné parmi les 120 juges qui officieront aux **JO et aux Jeux Paralympiques**. Félicitations à Philippe !!!



Bastien flanqué de sa tunique tricolore à Maribor...

Philippe Dulon dans le rôle du starter en compétition officielle...



Je veux encourager **Marie, Jade, Maddie, Violette et Mathis**, ils ont entre 12 et 14 ans, ils ont décidé de suivre la formation de Jeunes Juges. Quand on connaît l'athlétisme, on mesure facilement **le rôle essentiel des juges** dans la tenue de compétitions, tant sur piste qu'en cross, voire en running. Un grand merci à eux pour leur engagement !

Vœux 2024

Je formule le vœu que nous puissions développer **des pratiques citoyennes pour tous**, que nous continuions patiemment à tisser des relations humaines entre le club, les différents acteurs de la vie sociale et de nous intégrer pleinement dans le collectif de l'ACL44. Notre club est un club « jeune » il a été créé il y a 37ans. Il faut l'aider à mieux grandir en développant la formation. **Je formule également le vœu que chaque adhérent se sente acteur de la vie du club...**

SSS Belle année 2024 SSS

Interviews croisées de 3 Kenyans Blancs :

L'expérience de Yo Chavi en mars 2022 (Ndlr Newsletter N°16) a fait des émules puisque 3 athlètes cjaciens ont séjourné plus de 10 jours au Kenya... Accompagnés de Solenne et d'Alice, ils en ont pris plein les yeux et les jambes en côtoyant le gratin de la planète running sur les hauts plateaux de la corne de l'Afrique... Chaud devant !!!

1) Quelle fut la genèse de ce projet ?

Jérémy G. Tout est parti d'un cadeau que Solenne a fait à Arnaud pour Noël. Quand Arnaud en a parlé lors d'un entraînement, cela m'a tout de suite motivé, ainsi que Romain. Nous avons en tête l'expérience passée par Mr Chavi ! Finalement Romain a dû renoncer au projet Kenya puisqu'il a démarré un autre projet beaucoup plus important (bienvenue à Maxine👶). Nous avons pu assez rapidement le remplacer par un autre athlète de haut niveau, François !

François O. La genèse du projet fut pour moi l'annonce de Romain à l'entraînement qu'il allait être contraint d'annuler son voyage au Kenya pour une autre très bonne nouvelle et par conséquent l'opportunité qui s'ouvrait pour **me greffer à la Team Kenya** déjà constituée et détentrice des billets d'avion, de réservations faites auprès du Centre Run'ix ! J'ai étudié la question durant l'été 2023 (le temps de convaincre Madame également) et j'ai confirmé ma participation en septembre 😊.

Arnaud G. : C'est Solenne qui est à l'origine un 24 décembre 🥰 Après un petit mot sur Facebook pour **partager ma joie**, c'est Romain qui m'envoie un message pour me demander si je cherchais un équipier. Il venait de recevoir le même cadeau par sa femme ! Cool... Après discussion au club, c'est Jeremy et sa femme qui nous rejoignent ! Malheureusement pour Romain ou heureusement 🤔, le reste c'est François qui vous l'a expliqué.

Ils sont beaux et ils sentent bon le sable chaud... de la piste kényane !

De gauche à droite :
Alice, Jérémy,
Arnaud, Solenne et
François.



2) Était-ce un projet essentiellement sportif ou avec des aspirations que nous ignorons ?

Notre 1er projet était sportif ! **Fouler la terre rouge kényane**, c'est pour tout passionné de course à pied un rêve éveillé ! Nous espérions aussi croiser sur place quelques illustres champions de notre sport favori. Et bien sûr profiter d'être au Kenya pour visiter le pays, faire un safari et **aller à la rencontre d'une autre culture**.

Mon objectif principal était effectivement sportif. Dire que tu fais 8 000km pour aller rejoindre un Centre d'entraînement niché à 2 400m d'altitude dans un village reculé du nord du Kenya et ne pas y **aller pour s'entraîner dur** serait un joli camouflet. Pour autant, j'avais aussi la ferme intention de **profiter un max de la vie locale**, au rythme et au contact des habitants, en allant à leur rencontre dans le village dès qu'on avait un peu de temps libre pour comprendre leur mode de vie. Enfin, l'opportunité de débiter le séjour et l'acclimatation en faisant **un magnifique Safari** dans une réserve authentique a été **une expérience mémorable** que j'aurais vraiment regrettée de ne pas faire.

Après ce magnifique cadeau, reste à trouver un challenge ! D'abord le marathon de La Rochelle, mais un dimanche matin, suite à un dépannage en glace de François, il m'explique qu'il vient de s'inscrire pour Valence ! Le déclic... Ni une, ni deux... **GO !** Donc oui initialement **l'objectif est d'abord sportif** mais en même temps la découverte d'un pays, de ses habitants et coutumes, **de faire du tourisme et de se reposer !** Avec Solenne, on en a bien besoin...



Du rire...



De la sueur...



Et de l'âme !!!



Belle prise !!!



Puisqu'on vous le dit...

3) Quel était le contenu de votre journée-type ?

On se levait assez tôt (vers 7h), le petit déjeuner devait être fini pour 8h30, puis nous partions pour la 1ère séance de la journée. Nous avons souvent décidé la veille au soir le lieu de l'entraînement. Cela permettait à Julian Ranc (le gestionnaire du centre) de nous réserver un matatu, c'est comme cela que s'appelle un taxi/minibus local, toujours prêt pour nous déposer là où nous le souhaitions. **Les séances du matin sont plutôt les grosses sorties** (fractionné, seuil...), nous avons eu l'occasion de courir au Kipchoge Stadium ou encore sur la piste d'Iten avec des centaines de Kenyans !

Retour en fin de matinée au centre pour une douche et le repas du midi arrivait assez vite (vers 12h). Après le repas, un temps de repos, voire une sieste (après tout c'était les vacances), puis souvent une balade dans le centre d'Iten, cela nous a permis **de vraiment rencontrer la population locale**, faire les boutiques, aller chez le coiffeur...

Puis, retour au centre pour une 2ème séance en mode footing récup. Cela concernait surtout les 2 marathoniens ! Avant le repas du soir, **un massage kényan était de mise** et celui-ci était costaud, surtout s'il était réalisé par Jacob, il a su marquer nos esprits (et nos muscles) mais l'efficacité était redoutable car le lendemain, nos corps étaient à nouveau prêts pour une grosse séance.

Après le repas du soir, c'était très **souvent parties de cartes** avec le jeu du président qui nous occupait jusqu'au bout de la nuit, c'est à dire 21h30 ! Après tout ça, un dodo bien mérité. Bien sûr nous n'avons pas fait que cela pendant 10 jours, nous avons aussi fait un safari au Lake Nakuru, une rando à la cascade de Kessup, dejeuner de luxe au Keryo view avec vue imprenable sur la vallée du rift, des dons de matériels aux populations locales (école + sportif)...



C'est ce qu'on appelle...



... côtoyer le gratin !

4) Que reprenez-vous de cette incroyable expérience ?

Pour ma part, je retiens surtout l'**expérience humaine et l'état d'esprit des Kényans** qui savent garder le sourire et être accueillants malgré la pauvreté.

Ce que je retiens de cette incroyable expérience :

- la gentillesse et la **bonté incroyable des Kényans** malgré leurs moyens très limités
- la **beauté des paysages**
- les 200km parcourus
- les chouettes **moments vécus ensemble tous les 5** et avec les autres athlètes
- Et plus globalement cette échappée sportive et spirituelle hors du temps durant 12 jours !

Ce que je retiens de cette aventure :

- la beauté des paysages
- l'accueil et gentillesse des kényans
- les **moments entre copains**
- les séances sportives
- les trajets en motos, matatou pas toujours en sécurité
- les pistes terre, Kipchoge stadium, le dénivelé
- **se prendre pour un pro** quand on passe ses journées à manger dormir courir
- ma dernière sortie en solo avec la **rencontre d'un athlète Kenyan** à qui j'ai offert mes chaussures, lui qui avait ses orteils apparents et surtout **la joie dans ses yeux !**

5) Vous sentez-vous prêts à faire exploser vos RP à la lumière de ce stage ?

Au retour, nous avons tous battu nos records. J'ai ouvert le bal en descendant **sous les 1h17 au semi de Boulogne-Billancourt** fin novembre, mais ce sont surtout les performances d'Arnaud et de François qui sont impressionnantes au marathon de Valence début décembre !!!

Sensation de grosse fatigue à l'issue du stage et a contrario je ne m'étais **jamais senti aussi fort dans les jambes** (et dans la tête) avant de poser le pied sur la ligne de départ du Marathon de Valence. Je n'avais également **jamais parcouru autant de km en si peu de temps** (Ndlr : Record du club en 2h29'05 !)

Le retour = Sensations de fatigue et pas l'impression d'être plus fort qu'avant le séjour physiquement. **Mentalement, c'est tout l'inverse** avec tout ce qu'on a vécu. Mais au final Kenya ou pas, l'objectif est atteint **avec un nouveau RP à Valence** (Ndlr : Chrono canon en 2h34'46 !)

6) Quel est votre dernier mot ?

Je remercie une nouvelle fois l'ensemble des athlètes du CJAC pour leurs dons de vêtements pour les coureurs locaux.

Merci à Romain pour l'opportunité proposée. **Merci à Solenne, Alice, Arnaud et Jérémy** de m'avoir intégré à la team. **Merci au Kenya** d'être encore tel qu'il est aujourd'hui !

Merci à mes copains de route, à Solenne en particulier et merci à notre traducteur M. Oillic, très à l'aise avec la langue de Shakespeare !!!



Des souvenirs en cascades...

... pour des Champions d'exception !!!



LE CJAC... Section Sport Adapté... Des leçons d'humanité et de fierté !

Par Pascale Demé

Chapitre 1 : Samedi 2 décembre 2023 - Val Saint-Martin **Cross départemental 44 du Sport Adapté**

« Quelle belle fête du sport cet après midi au Val Saint Martin! 44 athlètes du 44 ont couru au cross départemental organisé par comité 44 FFSA et le CJAC !!!
Les Cjaciens ont brillé sur le podium : **9 Champions départementaux**, des sourires, de la joie, des encouragements sous un soleil ☀️ resplendissant.
MERCI à tous les bénévoles du CJAC qui ont répondu présents.
MERCI à Mr le Maire et Mr Montaville, adjoint au sport pour leur présence.
Et surtout un grand BRAVO à tous les athlètes.
RDV le 13 janvier à ARNAGES (72) pour le cross régional qui nous ouvrira les portes du championnat de France à CHOLET en mars. »



Christian Loirat, Vice-Président du comité départemental du Sport Adapté, était présent sur site et s'est fendu d'un joli mot, en guise d'hommage à notre organisation :

« Une belle journée de partage et d'amitié ce jour à Pornic pour nos amis du Bénin qui ont partagé ce championnat départemental de cross adapté avec le CDSA 44 et la belle équipe de bénévoles du club d'athlétisme de côte de Jade et Pascale "chef d'orchestre" de cette belle organisation dans un cadre des plus agréables du Val Saint-Martin sous le soleil. De belles performances et de beaux sourires. Merci à monsieur le Maire de Pornic de nous avoir honorés de sa présence, merci aux bénévoles, à l'équipe du CDSA, aux sportifs et à leurs accompagnateurs. »



Nous avons le soleil...



... mais pas les degrés...



... du Bénin !



Photo Finale d'une journée mémorable !!!

Pornic

Gros succès au championnat de cross sport adapté



Photo de famille lors de la remise des récompenses au championnat départemental du cross sport adapté, samedi.

| PHOTO : DR

Le championnat interdépartemental du cross sport adapté s'est déroulé, samedi, au Val Saint-Martin. Organisé par le comité départemental de sport adapté de Loire-Atlantique et la section sport adapté du CJAC (club d'athlétisme de la côte de Jade), l'événement a rassemblé 44 athlètes, âgés de 11 à 74 ans. Ces sportifs sont licenciés dans trois clubs du département : le Racing-club nantais, l'ASSAM (établissement spécialisé de Mindin) et le CJAC.

Et c'est dans le froid, puisque les températures de l'après-midi avoisinaient les 4 °C, que quatre courses ont eu lieu. Le tout organisé, aux petits oignons, par les 25 bénévoles, qui ont participé à la réussite de cette compétition.

Les athlètes étaient classés par catégories selon leur âge, et par classification selon leur handicap.

Les sportifs suivants du CJAC se sont distingués sur le 1 000 m : Valentina Mendès-Oliveira et Romain Lesgourgue (moins de 14 ans) ; sur le 2 000 m : Sacha Le Loir (moins de 16 ans), Jules Delanoë (moins de 18 ans), Éthan Cuillandre (moins de 21 ans), Marion Clavier (moins de 21 ans), Mélanie Toupillier et Maëlis Broussard (senior). Et sur le 5 000 m, Dylan Demé-Audiger (moins de 18 ans).

Contact : Pascale Demé, responsable de la section sport adapté au CJAC, tél. 06 22 57 63 62.

Chapitre 2 : Vendredi 8 Décembre 2023 - Salle Joséphine Baker - Les Étoiles du sport de la ville de Pornic

« Beaucoup d'émotions à la soirée DES ÉTOILES DU SPORT à Pornic à laquelle nous avons été conviés. Nos athlètes **Valentina, Ethan et Sacha** ont reçu un trophée 🏆 pour leurs performances au championnat de France de cross 2023.

Quelle belle reconnaissance pour nous entraîneurs, notre section a été mise en valeur !

On est fiers de nos athlètes et un grand merci aux parents qui nous font confiance.

Un bon tremplin vers le cross régional et les France 🏆🏃!!! »

Tous les lauréats sont consultables sur le lien suivant :

<https://www.pornic.fr/actualite/les-etoiles-du-sport-une-1e-edition-couronnee-de-succes/?fbclid=IwAR1Ier89lrZuUUICaf6WyLp2UkcmaU2IZ-3ChDXL65qFFEJSEha3Hn1-xWA>



Ethan, Valentina et Sacha arborent fièrement trophées et tuniques du sport adapté CJAC !



Pascale a aussi le droit au sien...





Les frangins Lécuyer ont défié avec brio la distance mythique...

Pour la première fois de leur vie d'athlètes, ils se sont accordés pour envisager, préparer et courir ensemble le Marathon de Valence (le 3 décembre dernier)... Sylvain et Manu reviennent avec fierté, émotion et presque nostalgie sur leur fabuleuse aventure !!!

Les voici résolument convertis... Nom de code = 42,195



Manu et Sylvain sur le tapis bleu de l'arrivée... Rayonnants !!!

Bonjour Messieurs, qu'est-ce qui a bien pu vous décider ?

Sylvain : Je me suis dit quand je passerai M1, c'est l'année de mes 40 ans, je me lance pour un Marathon !!!

Manu : L'année des qualifications pour les JO !!! Non, je me sentais prêt pour en faire un. On en parlait entre nous depuis un moment. Les gars nous ont bien motivés aussi...

Pourquoi Valence ? Vous aviez fait espagnol LV2 ?

Sylvain : Mr François Oillic était déjà inscrit au marathon et lors de notre AG de la Délice Sunday en décembre 2022, il nous a motivés et après quelques apéros, j'ai signé 😊.

Manu : Valence !!! Oh oui Valence... On a choisi ce marathon avec les gars (Sylvain, François et Arnaud) et François nous l'a très bien vendu (Déjà couru à Valence). Je vous le recommande.

Comment s'est passée la prépa ???

Sylvain : Une prépa sur 12 semaines : les 4 premières compliquées car juillet/août, je n'ai pratiquement pas couru, mais au fur à mesure des séances, la forme revenait en faisant 2 courses (le 10km de St-Nazaire et le semi de St Christophe du Ligneron). **Le dernier mois fut bien intense** avec les séances du mardi et jeudi au club et le dimanche avec les sorties longues de 2h30 le long du canal de la Martinière. Puis vient la dernière semaine, le repos c'est bien aussi. Heureusement que j'ai fait pratiquement toutes les séances en groupe.

Manu : La prépa s'est super bien passée, les séances passaient super bien. Un peu de fatigue à un moment mais normal si l'on écoute les vieux du Marathon !!! Aussi le fait de **faire la prépa à plusieurs**, c'est plus facile. Le mardi, c'était avec Sylvain et François et le reste du temps avec le frangin le jeudi et le dimanche. Les 3 dernières grosses séances tous les 3. **Mentalement ça passe mieux !!!!**



Voici le 3° larron par lequel est venue la tentation...

Avec vos superbes chronos, avez-vous quand même bien vécu la course ???

Sylvain : Top départ au pétard et c'est parti dans la foule, ça court de partout c'était impressionnant et drôle à la fois. Des spectateurs et de la musique étaient présents tout le long du parcours, **tu ne vois pas les kilomètres défilier** jusqu'à 21km. Ensuite, tu te dis que t'as fait la moitié et tu continues... Tout se passe bien toujours à la même allure. Arrive le 30ème km, le mur ??? et non **les jambes répondent toujours** et même peuvent accélérer sur les derniers kilomètres. Enfin arrivent les 900m de tapis bleu pour franchir **la ligne d'arrivée, c'est le bonheur !!!** (Ndlr : Marathon, premier du nom achevé brillamment en 2h36'24)

Une très beau parcours sous un super soleil et de très bonnes sensations.

Manu : Le chrono waouh et surpris aussi.

J'étais parti sur 2h50/2h47 à la base. Et une fois dans la course, je me suis dit « *tu es bien à cette allure, on continue à la sensation et on verra bien* ».

L'ambiance et le parcours sont super. Les kilomètres défilent et les jambes tournent toujours. **Arrivé au 30°km, petite frayeur** avec le mollet gauche qui commence à piquer. On continue c'est dans la tête comme je dis « **UNAGI** ».

C'est arrivé au 38^{ème} que je commence à apercevoir et à doubler des coureurs du 2h40.

Je décide d'accélérer pour descendre en dessous.

A 900m de l'arrivée, digne des coureurs cyclistes avec des barrières de chaque côté et des spectateurs partout, tu donnes tout.

Et à 400m sur le tapis, l'arche au loin **avec le chrono et le décor, que d'émotions !** Tu te dis « *je l'ai fait... 1^{er} marathon terminé et réussi.* » (Ndlr : 1^{er} Marathon bouclé en 2h39'28).



De la gémellité dans le fait...



... d'être aussi crispés que concentrés !

Comment convaincre les plus récalcitrants à se convertir au Marathon ?

Sylvain : Tu aimes courir, tu aimes les chronos, tu aimes le dépassement de soi, alors tu es prêt pour un marathon.

Manu : La fierté de courir 42km et la sensation quand on passe la ligne, c'est énorme.

Quelques mots pour conclure ?

Sylvain : Le marathon est une fête de la course à pied, j'ai envie d'en faire un autre.

Manu : Vivement le prochain pour améliorer le chrono !!!



Le théâtre de leurs rêves... éveillés !

TRAIL DE LA COTE DE JADE... UN SERIAL SUCCÈS !!!

Plus de 1 000 participants, une centaine de bénévoles mobilisés sur 2 jours, un comité novateur et motivé... Voilà donc la recette de leur succès : de la Passion, du Temps et de l'Allant... What else ?

Philippe, Dom, Alain, Clément, Patrick,
Gwen, Kiki, Christian, Patricia et
Ludo...



Investis...

18 et 19 Novembre 2023

NOZ TRAIL 15km à 19H

TRAIL COTE DE JADE

11 km à 10hr + DEFI 26 km à 9hr30 + DEFI

Saint Michel Chef Chef
Stade de la Viauderie

SUPER U S'Michel CREDIT AGRICOLE McDonald's DECATHLON



Travailleurs...



Exigeants sur le recrutement des
bénévoles...

Retour en photos sur cette édition de tous les records...



Dans les sous-bois...



Sur le sable meuble...



A travers les dunes et les oyats...



Dans les escaliers de Gohaud...



Un peu d'asphalte au petit trot...



Et vous en aurez plein les yeux et les guiboles !!!