ANGERS
17 – 12 - 2016
Meeting Lancers Longs

CAF
Morgane GOUGE – CAF -

Disque 1Kg 28,45 m RP

Participant 1
RP : Record Personnel 1

En marge du stage de lancers qui se déroula sur 3 jours au stade du Maine a Angers Morgane a amélioré sa marque de 16 cm et se rapproche tranquillement des 30 mètres.

ORLEANS
17 – 12 – 2016
Regroupement Cadets

En vue de la sélection pour le match Inter Ligues de Juin les meilleurs Cadets – sauf ceux de Lancers Longs à Angers - étaient regroupé dans la salle d'Orléans La Source pour un travail collectif de préparation physique. Par son classement régional sur 400 m. Narayana HAK a participé à son 1er stage après seulement une année de pratique de l'athlé.
Il faudra encore améliorer son chrono pour rester dans les 2 meilleurs de la discipline pour se rendre à Fougères.

Préparation Match Interligues 2017

20 Décembre 2016 - Jeanne URIEN (Agent de développement)
Infos

Ce premier week-end des vacances a été le théâtre du premier regroupement générationnel Cadets/Cadettes, en vue de préparer l'équipe qui disputera le match Interligues le 24 juin 2017 à Fougères (BRE). **41 Athlètes**, **9 encadrants** avec notamment comme invités de prestige **Benjamin CROUZET** - entraîneur des frères Martinot Lagarde et de Cindy Billaud, et **Dimitri DEMONIERE** - ex. cadre technique de la Ligue et entraîneur de Jimmy Vicaut, et plus d'une dizaine de coaches d'athlètes se sont donné rendez-vous dès 9h au Parc des Expositions d'Orléans.

Malgré une température fraiche, l'enthousiasme des uns et des autres à rapidement réchauffer l'atmosphère. Discipline et concentration de la part des athlètes, volonté de chaque encadrant de proposer des exercices originaux afin de perfectionner et de stimuler nos jeunes.

Matinée consacrée aux séances technique, avec un échauffement mené pendant plus d'une heure par nos deux entraîneurs de l'INSEP et suivi des séances d'1h30 à 2h par spécialité. Repas chaud bien mérité, dans une salle chauffée (appréciée par tous) où c'est également déroulé un temps de discussion entre les différents coaches et encadrants, ainsi qu'un court temps d'explication du match à venir et de présentation des matchs précédents aux athlètes.

Après-midi axé sur le renforcement musculaire, général d'abord avec la volonté de l'encadrement de conserver un moment de cohésion avec l'Équipe au complet, puis un temps de préparation physique plus spécifique à chaque activité.

Photos de la journée : *à venir prochainement dans la rubrique « photos - vidéos » de la colonne de gauche.*

CARHAIX (29)
18 – 12 - 2016
Match Inter Ligues JU - ES

2éme sélection pour Laura GUY en Espoir avec la Ligue du Centre Val de Loire qui a bouclé les 3 550 m. en 14''38 en 118 position sur 142 arrivantes a près de 15km/h.
Bon comportement au premier abord.

Un bilan intéressant

Avec ce dimanche le cross de Château Renault et ses 40 participants l'Avenir d'Amboise Athlétisme le club a été représentatif ce weekend. Bonnes fêtes de fin d'année, bonnes vacances à tous et on se retrouve frais et dispo aussi nombreux pour les mois de janvier et février bien chargé.
BV

****

Match Inter ligues de Cross-Country 2016

20 Décembre 2016 - Jeanne URIEN
(Agent de développement)

Match Inter ligues de Cross-Country 2016

Quoi de mieux qu'un Match Inter Ligues de Cross-Country en Terres Bretonnes - où le cross-country est presque une religion et où le cross de la Ligue, cross support de ce fameux match Inter ligues, regroupe pas moins de 1 300 arrivants en 9 courses.

Pas moins de dix-neuf athlètes de la Ligue du Centre-Val de Loire se sont frottés aux Bretons lors de ce match à Carhaix-Plouguer (29). Les cadets et juniors hommes ont ouvert le bal, avec cinq représentants de la LCA au départ. Une course où les athlètes de tête ont passé un certain temps à « se regarder », mais nos jeunes ont su se placer et finir la course en bonne position. Benoit Delepine se classe 5ème de la course juste devant Armand Levillain. Mathys Wohl termine 3ème de l'équipe à la 8ème place. Viennent ensuite Arthur Cosson qui se classe 12ème de la course et 2ème cadet et Axel Lafosse qui fait 59ème de la course.

Les filles leur ont emboité le pas. Chez les juniors, on notera une très belle course qui a vu Alice Mitard se classer 2ème. Cécile Rollin et Olivia Drozd respectivement 7ème et 8ème de la course et enfin Flavie Jallet qui a terminé à la 16ème place. En enlevant les cadettes du classement, elles réalisent une très belle performance en prenant les 2ème, 3ème, 4ème et 8ème places chez les Juniors.

Vient ensuite le tour des espoirs garçons, dans la course support des Championnats de Bretagne de Cross-Court. Un peloton de 325 athlètes lâchés aux ordres du starter. Baptiste Jard a pris les choses en main dès le départ et les Bretons lui ont emboité le pas. Il se classe 4ème de la course. Viennent ensuite Lucas Liard à la 49ème place, Rémy Guérineau 59ème, Nicolas Lebrun 89ème, Clément Gorin 150ème, Rémy Mondot 203ème et Léo Thomas 209ème qui termine la course malgré une blessure handicapante. En espoir, ils se classent donc respectivement 3ème, 12ème, 16ème, 24ème, 40ème, 51ème et 53ème.

Les Espoirs Féminines ont clôturé la journée lors du cross-court féminin. 142 athlètes au départ. Laurianne Berton termine la course à la 100ème place suivie d'Orlane Pissine à la 113ème et Laura Guy à la 118ème. En espoir elles se classent 16ème, 20ème et 22ème. À noter la présence d'Émilie Borget de l'ACLAM qui a terminé la course à la 4ème place.

En conclusion de ce match : des athlètes motivés qui ont couru dans un environnement inconnu, contre des athlètes pour la plupart inconnus, soit autant d'éléments propices à la performance. Le mot d'ordre du week-end était de se faire plaisir, de ressortir de sa course en ayant tout donné et en étant fier de ce que l'on a accompli. Contrat rempli pour tous permettant lors du bilan de la journée de parler d'une réussite pour ce match! La Ligue de Bretagne a su accueillir dans des très bonnes conditions notre délégation et notre Ligue est d'ores et déjà invitée pour une prochaine édition. Le rendez-vous est donc pris pour l'année prochaine, et gageons que nous ferons encore mieux !

Bonne récupération aux présents et bonnes vacances eux! Rendez-vous sur les cross en Janvier.

Article : Goal-Maël TANGUY